

11 2011 NOV ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。

一般土木建築設計施工
一級建築士事務所
EBINA **メデル蝦名建業株式会社**

●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35
TEL: (011) 621-6289・FAX: (011) 641-6263

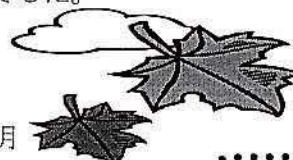
《開放感》

母の徘徊認知症がわかってから一年が過ぎ、私の生活（仕事・余暇・趣味）の在りようが180度変わってしまいました。事前に計画が立てられる時にはショートステイを利用するのですが、何より大変なのが毎日の生活です。足腰が丈夫で元気な母ですが、趣味がなく、人嫌いで、テレビも見ないことから暇を持て余し、ただただウロウロ歩き回るばかりです。そんな母と一緒にいる私は何をすることも、まず母をどうするか？連れて行けるか？どこに預けるか？一人で留守番をさせることができるか？留守番をさせるとしたら母の出来る仕事（洗濯・食器洗い）を用意？私の帰宅時間によっては、見守り人をお願いできるか？オートロックにしようか、閉じ込めるようでかいそうかな？など等・・・あれこれ考えなければならず、結局考えているうちに連れて歩くことが殆ど。

最近少し気晴らしをと思い、紅葉の季節を迎えた定山溪ダムに行きました。ところが母にとっては苦痛の何ものでもなく、結局「家が一番！」と言う始末。その日は大降りの雨になり、早々に帰りました。私までも暗い気持ちになり、メゲてしまいました。

次の日曜日、メルヘン（スキーのサークル）の仲間と一緒に最後の夏例会（定山溪ダム）がありました。この日は母を留守番させる段取りを事前に準備出来たことから「ホッ」として、嬉しくて小学校の遠足の前の日のように興奮して眠れませんでした。雨降りではありましたが、仲間の皆さんと素晴らしい紅葉が展望でき、最高の一日でした。

蝦名 ゆき子



節約成功の秘訣

電子レンジ内の臭いを落とすには
みかんの皮5個分を電子レンジに
入れ、約40秒加熱する事のより
消臭できます。

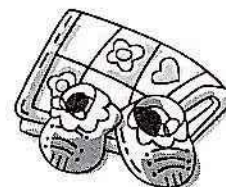
お家の事でお困りの事は
何でもご相談下さい。
TEL 621-6289
www.medel-ebina.net

《茶うけ話》.....冷え症

冷え症とは、「からだの特定の部位だけが冷たく、不快に感じられる状態」のことで、通常6か月以上続く場合をいいます。最近では女性だけでなく、壮年男性や低体温症の子どもなど増加傾向にあります。冷え症の注意サインは、

- 一年中手足が冷たい ●夜中に足の冷えて目が覚める
- 冷えを放っておくとしびれ、さらに痛くなってくる ●冬は冷え、夏はほてって寝付けない

などが、考えられます。改善策としては、
●貧血、低血圧や内臓疾患で、血液循環が悪くなっている
●ダイエットなどによる栄養失調で身体に活力がなく、温かさを保持できない
●窮屈な靴で血液の循環が悪い



- 「湯たんぽ」を使って温かくしてぐっすり眠る。
- お風呂は湯船につかり、水とお湯交互につかる「温冷浴」で血液の循環をよくする。
- ウォーキングなどの適度な運動で身体を温める。

「冷え症」は進行すると治すのは難しく、一生付き合わないといけなくなることもあるため、冷えをためこまないよう温度変化に敏感になって生活しましょう。

ヘルシークッキング

すき焼き風肉豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐・1丁(400g)
牛肉(こま切れ)・・・120g
たまねぎ・・・・・・1/2個
しめじ、えのきだけ、春菊
・・・・・・各40g
A [だし汁・・・3/4カップ
酒・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ2
サラダ油・・・・大さじ1

作り方

- 1 豆腐は6～8等分に、たまねぎはくし形切りに、しめじ、えのきは石づきを取ってほぐす。春菊は5cmの長さに切る。
- 2 熱した鍋に油を入れて牛肉を炒め、色が変わってきたら合わせたAを加え、アクを取りながら中火で5～10分煮る。
- 3 2に砂糖、しょうゆ、1を加えて弱火で10分ほど煮る。