

2014 8月 ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。



●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

《声》

7月19・20日(土・日)、突然「バリバリバリ!!」と窓ガラスが割れんばかりの音がしました。空を見るとブルーインパルス5機が旋回しています。「あ・・・今日は航空ページェントが丘珠飛行場である日だ。」毎年この時期行われているようですが、今まで家に居る事がなかった為本当にびっくりです。報道によるとこのイベントには最多5万人が参加し、米軍兵士が子供たちを招き入れオスプレイを背景に記念撮影をするなどのPRに務めたそうです。このイベントを単なる「お祭り」と考えてよいのでしょうか?改めて日本の航空基地を調べてみると、五つのエリア(北空・中空・中空関東・西空・南混)があり、約75の基地・分屯基地があることに驚かされます。その他に陸上・海上があるわけで日本中基地だらけなのがわかります。航空基地に隣接している街の住人は、騒音と墜落するかもしれない恐怖の中で暮らしていることとなります。安倍政権が集団的自衛権の行使を閣議決定したことで、日本中の基地が戦争体制に入る事を考えるととても恐ろしくなります。

広島・長崎・沖縄・東京大空襲・・・今も戦禍の中で苦しんでいる人々、戦争の悲惨さは誰にでも理解できることです。「戦争の出来る国」にすることは、加害者になること。国民はそんな事は望んでいません。世界中の国々が武力に頼らず対話による友好的交流をねばり強く努力することが、平和憲法を維持してきた日本こそが果たすべきこと。一票の権利者の声です。

蝦名 ゆきこ



《茶うけ話》・・・「熱中症」のお話し

暑い日が続きここ数日ニュースなどで頻繁に熱中症が取り上げられています。熱中症は屋外でも屋内でも、昼でも夜でも、いつどんなときでもかかります。

以下のような症状がでたら熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり ●筋肉痛や筋肉のけいれん ●体のだるさや吐き気 ●汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い ●呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ●水分補給ができない

以上のような症状が出た場合は、●涼しい場所へ移動する ●衣服を脱がし、体を冷やし体温を下げる ●塩分や水分を補給する などの応急処置をして医療機関を受診するようにしましょう。

熱中症は気温や湿度といった環境条件だけではなく、体調や暑さへの慣れなども影響します。体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日は、気温があまり高くなくても熱中症にかかる事があります。体温調節機能が十分に発達していない子供たちや、温度に対する感覚が弱くなる高齢の方は熱中症にかかりやすいといわれています。気温や湿度をいつも気にするようにして、のどがかわいてなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。

節約成功の秘訣

なすのおいしい季節です。なすを煮ると皮が茶色く変色してしまう事がありますが、煮る前のなすを塩水につけておくときれいな色のまま煮ることが出来ます。

ヘルシークッキング

茄子と豚こまの煮物

材料(2人分)

茄子	1本
豚こま切れ肉	50g
玉ねぎ	1/2玉
だしの素	小さじ1
水	100cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
白ごま	適量
鰹節	適量

1. 茄子は縦割りにして皮に切込みを入れ塩水にさらす。玉ねぎはくし切りにする。
2. 水、だしの素、酒、みりん、砂糖を鍋に入れ火をつける。
3. 玉ねぎ、水切りした茄子、豚肉の順に2の鍋に入れ、沸騰したら醤油を入れ煮る。
4. 味が染みたら白ごま、鰹節を加えて器に盛る。

お家の事でお困りのことがありましたらご相談下さい

TEL 621-6289 www.medel-ebina.net