

かたかご



令和7年8月号
サービス付き高齢者向け住宅
こしさと
高志の郷



8月の予定

- 1日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～
8日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～
11日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと
15日(金) 移動販売とくし丸 **お休み**
22日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～
24日(日) 14時00分～ **座って太極拳体操**
29日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～



～お知らせ～



8月24日(日) 14時～15時 2階談話室にて
カルチャー教室『**座って太極拳体操**』を開催します。
参加は無料です。締切りは8月17日です。ご参加
お待ちしております。



!! 熱中症に注意!!

屋内でも室温や湿度が高いと熱中症になる恐れがあります。エアコンや扇風機を上手に使用し、室温を調整して快適に過ごしましょう。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





8月は暑い夏に欠かせない「素麺(そうめん)」について。夏といえば、風鈴、西瓜、かき氷、花火、浴衣、海水浴等と共に日本の夏の風物詩です。昔から身近にある素麺とひやむぎとの違いなど、今回探してみたいと思います。

素麺の素の字は「索」の字が崩れて「素」となったそうです。製造方法は小麦粉に水と塩を加えてこねた種に植物油を塗って、細く引き伸ばして天日干しした極細の麺です。日本各地で作られていますが、奈良県の三輪素麺・兵庫県の播州素麺(揖保の糸)・香川県の小豆島素麺・長崎県の島原素麺・徳島県の半田素麺で「日本の5大素麺」と呼ばれています。その中でも奈良時代が起源という三輪素麺が日本最古の素麺といわれています。

素麺は細く長くご縁が続くようにとお中元やお歳暮に利用され、慶弔時にも食べられてきました。地域により様々な食べ方をされ、最近では和風・洋風・中華風など様々にアレンジされ、食欲のない時にも手軽に利用でき欠かさず置いておきたい食材です。暑い夏にはスルスルっと食べたいものですが、野菜や肉・魚等と共に食べて、栄養面も充実させ、夏バテ防止を意識することをお勧めします。

各種麺比較一覧

	そうめん	ひやむぎ	うどん
太さ	直径1.3mm未満(手延べでは1.7mm未満)	直径 1.3 mm以上 1.7 mm未満	直径 1.7 mm以上
製法	小麦粉と食塩水でこね油を塗り手延べで細くする	小麦粉を使い平らに延ばして切る	小麦粉を使い平らに延ばして切る
食感と特徴	細くて滑らかで喉越し良い	うどんより細く、素麺よりコシがある	太くてしっかりした食感

暑い夏におすすめ!! “肉みそ麺”

☆材料 2人分

豚ひき肉 100g
しょうが 5g
ねぎ 1/4 本
豆板醤 小 1/4
④赤みそ 大 1 1/2
砂糖 大 1/2
醤油 大 1/4
水 C 1/4

☆作り方

1. 生姜はすりおろし、葱はみじん切りにする
2. 鍋に油を熱し、ひき肉をバラバラに炒める
3. 豆板醤を加えてサッと炒めたら生姜と葱を加えて炒める
4. ④を加えて水分が殆ど無くなりツヤが出てくるまで炒める
5. 麺を茹でて冷水で洗い水気をきったら器に入れる
6. ④を上に乗ったら出来上がり!



