



いつの間にか梅雨が明け、暑くてマスクが辛い季節になってきましたね。施設や車中ではマスクをお願いしていますが、ご自宅などでは必ず外してくださいね。縁がわには熱中症対策アンバサダーが二名います。心配なことがあればいつでも声を掛けてください。みなさんのお役に立てれば幸いです。今年の夏もみなさんと一緒に作った梅ジュースで乗り切りたいと思います！！



いろいろな形の七夕飾りを作成しています



大井神社のたくさんの風鈴に癒されてきました



また来年も行きましょうね！！



みんなのお楽しみ



毎日食べたい「縁がわごはん」

健康にまつわるおもしろクイズ

市販のコーラは体に良くないと言われていますが、その理由は？

- ①大量の炭酸
- ②大量の砂糖
- ③大量の着色料

答えは一番下へ↓



梅シロップを作りました



材料：ジップロックLサイズ・梅1Kg・砂糖800 g



作り方：①梅を洗い、へたを取り水分をふき取る

②ジップロックに梅を入れ、そのまま一晩冷凍庫で凍らせる

③砂糖を入れて常温で放置。最初は冷凍梅で袋の表面が結露します。トレイに置くのがお勧めです。

④毎日、もみもみ・タプタプするのが痛ませないポイントです。もみもみをサボると砂糖に触れていない部分や液面から出た梅が痛んだりするので注意です。

⑤10日～2週間で梅はしわしわになりエキスでちゃぼちゃぽになります。

⑥ジップロックの角を切り、シロップをペットボトルなど空容器に移し替えて出来上がり 🎵

クックパッド参照

ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え

①大量の炭酸

良くない理由は、「太る原因となる」「骨や歯が溶ける」「脳卒中が起こる」原因となっているからです。これらは一例にすぎません。他にも鬱など、多くの病の原因となることが確認されています。しかし、炭酸水は疲労回復に効果があったり、胃腸の調子を整えたりといったメリットもあります。