

あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター
住所：名古屋市中区三の丸3-2-1
愛知県東大手庁舎1階
TEL：052-954-6722
FAX：052-954-6993

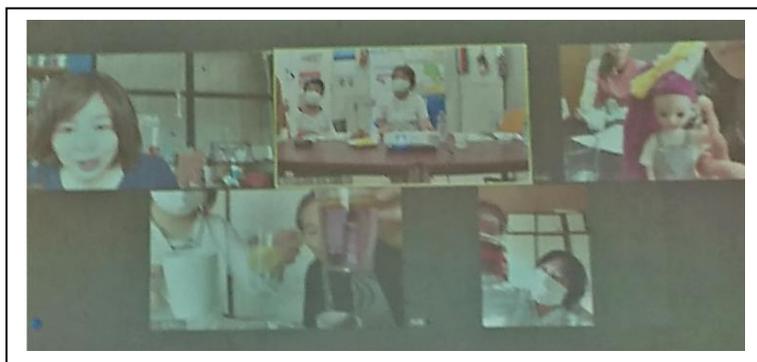
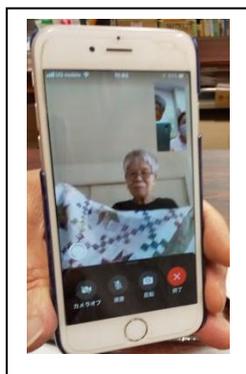


オンライン

あおぞらカフェ

「マロウカルピスを
作ろう！」

←参加者の絵(ペンネーム・しろくま)



↑ →リモート参加の皆さん



《新型コロナ対策情報》 =愛知県 HP より=

新型コロナウイルスの集団感染を防止するために、以下の3つの条件を避けて行動しましょう。

- ・ 換気の悪い密閉空間
- ・ 多数が集まる密集場所
- ・ 間近で会話や発声をする密接場面

《もくじ》

- P1. 表紙絵(あおぞらカフェ)、新型コロナ対策情報
- P2. オンライン・あおぞらカフェ「マロウカルピスを作ろう」
- P3. 寄稿「笑いヨガ」
- P4. 愛知県・新型コロナウイルス感染症相談窓口、レシピ&コラム「夏野菜キーマカレー」、編集後記

オンライン・あおぞらカフェ「マロウカルピスを作ろう！」

8/9(日)に「あおぞらカフェ」を初めてオンラインで、5世帯(大人5名/子ども3名)、スタッフ+ボランティア5名、総勢13名の参加で行いました。講師は、ハーブに詳しい鈴木ユカリさん(避難当事者)。被災者支援センターをホスト会場に、スマホやパソコンを使った参加者のリモート会場を結んで、夏休み中の子どもたちも一緒に楽しみました(*表紙の絵)。

画面から互いのお元気な様子がかがわれたり、作ったマロウカルピスの鮮やかな色の変化を確認し合ったり、楽しい時間を共有できたのではないかと思います。

前回開催したオンラインのハーブ講座と同じように、お申し込みされた方には事前に材料のブルーマロウをお送りし、その他のものは各自で準備していただきました。



<作るのも・飲むのも楽しい!! マロウカルピスのレシピ>



カルピスにブルーマロウのハーブティーを注ぐと、鮮やかな紫色の色素がカルピスの乳酸菌と反応して、きれいなピンク色になります!まるで手品のように!

マロウは水出しが可能なので、アイ스티ー向きです。透明なグラスに注げば、鮮やかな紫色が楽しめますよ。

【材料】

- ① ハーブのブルーマロウ(ドライ) ティースプーン2杯分
- ② カルピス(原液) 適量

【作り方】

- ① ティーポットにハーブのブルーマロウを入れて、水を100ml程度注ぎ、5~10分置いて、濃いめのハーブティーを作る。(※今回はティーバッグを使用)
- ② グラスにカルピスの原液と氷を適量入れ、①のハーブティーを注ぐ。カルピス1に対してハーブティー4の割合が目安。(※カルピスの代わりにレモンとハチミツでもいい)
- ③ 飲む前によくかき混ぜる。



<参加者の感想>

- ・オンラインあおぞらカフェ、ありがとうございました。話すタイミングがつかめずむずかしかったです。ハーブをそのまま捨ててしまうのは…と思い、ガラスの容器に出しました。紫色がきれいなので、何か香りをつけて、しばらく玄関に飾ってみます(M)
- ・マロウのハーブティーの色がすぐ変わってしまうのがおもしろい!毎日、ストレートでも飲んでいきますよ(K)
- ・またやってみたいので、ハーブを入手したいと思っています。どこで買えるかしら?(S)



寄稿「笑いヨガ」で体調を整える

これまで東海市で開催されている「岩手県宮城県・気軽にお茶飲み交流会」でおなじみの、健康法の一つ「笑いヨガ」を、笑いヨガリーダーのちーこさん(知崎直美さん)にご紹介していただきました。

熱中症予防やコロナ禍で心身ともに閉じこもりがち。
下の写真やイラストを見ながら、さあ、やってみましょう！



〈昨年の岩手県宮城県・気軽にお茶飲み交流会〉

こんにちは！皆様、お元気でしょうか？

コロナ禍の中で、体調を整えるのが難しくなっているのではないのでしょうか？
ご自分で簡単にできる「笑いヨガ」を、毎日の体調を整えるのにぜひご活用ください。

笑うことは、息を吐くことにつながります。
生きていくために、呼吸は不可欠です。
そして吐くから、吸うことができるのです。
笑うことで、自然に呼吸することができ、
そして健康にとっても良いのです。

「笑いヨガ」とは？

・笑いは健康の源

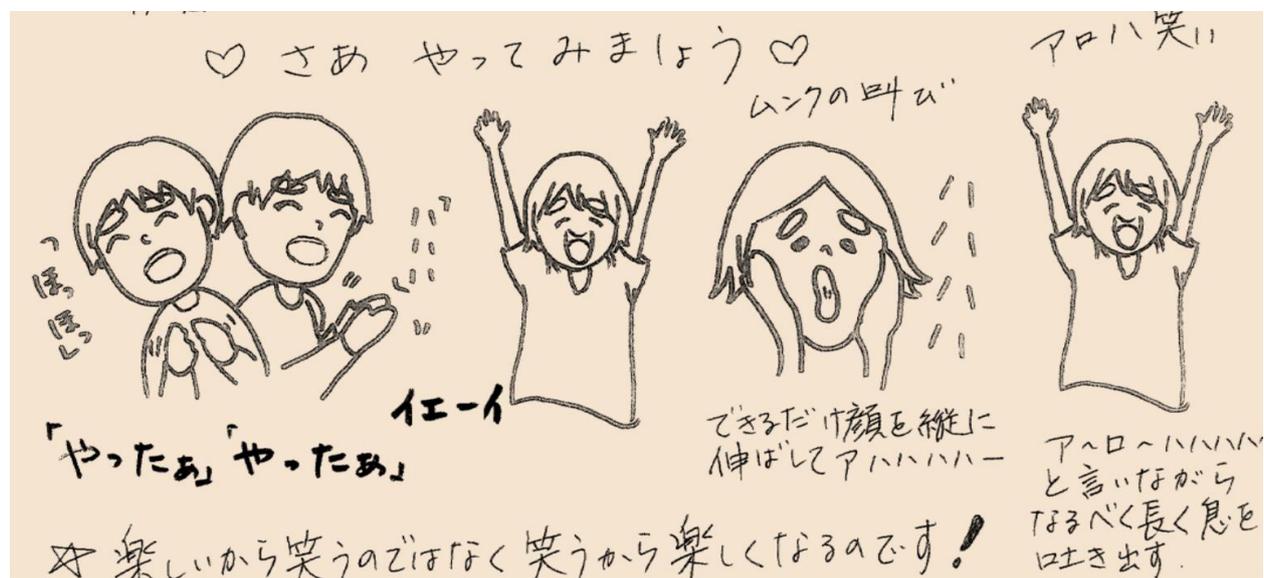
笑うことで、身体にたくさんの酸素を取り入れることができ、血液循環が良くなって体温が上がり、免疫力アップ、ストレスを抑えます。

・簡単で、道具が要りません

いつでも、どこでも、誰でもできます。自分に合わせ、無理なく取り組みます。

・毎日続けることで、コロナに負けない免疫力を作り、快適な日々につながります。

(★参考：日本笑いヨガ協会)



(*手拍子に合わせて「ほっほっ、ハハハ」「やったあ、やったあ」「イエーイ」など、声を出します)

愛知県・新型コロナウイルス感染症に関する各種相談窓口について

○新型コロナウイルス感染症が心配なときの看護師による一般相談窓口(健康相談)

感染症対策局感染症対策課 感染症グループ

Tel:052-954-6272 Eメール kansen-taisaku@pref.aichi.lg.jp

○相談窓口が分からない方への総合案内(各所 平日9時~17時15分)

愛知県県民相談・情報センター Tel:052-962-5100

西三河県民相談室 Tel:0564-27-0800

東三河県民相談室 Tel: 0532-52-7337



*最新情報は愛知県 HP をご覧ください→ <https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/>

【イベント情報】…詳しくは定期便に同封のチラシをご覧ください。

開催日	イベント名	内容(主催など)	会場
10月4日(日) 10:00~15:00	岩手県宮城県・気軽に お茶飲み交流会	感染予防対策をしたうえでお茶飲み交流、敷地内公園散策、何でも相談会等。お弁当(無料)をご用意。主催:交流会実行委員会	東海市しあわせ村 健康ふれあい交流館 集会室

さっちゃんの

<レシピ & コラム> [夏野菜でキーマカレー]「ルーを使わず我が家のカレー味を作ませんか?」

【材料】ナス1本、玉ねぎ中1個、トマト大1個、ニンジン50g、ピーマン1個、ショウガ1かけ、合いびき肉100g(牛・豚・鶏でもOK)、油少量

【調味料】塩小さじ1/2、香辛料〔カレー粉小さじ2、ターメリック小さじ1、クミンシード大さじ1~1.5、チリパウダーお好みで(子ども用や辛さに弱い方は少量)〕

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、ナス・トマトは1cmのサイコロ切り、ニンジンは火が通りやすいよう1辺が1cmのうす切り、ピーマンは1辺が1cmの角切り、ショウガは細かいみじん切りにする。
- ②フライパンに少量の油をひき、合いびきミンチとショウガを炒める。肉の色が白っぽくなったら①のピーマン以外の野菜を入れ、塩を加えて弱火で加熱する(野菜から水分が出るので水は入れない)。
- ③②に火が通ったら香辛料を入れ、味がなじんだらピーマンを入れて出来上がり。



*クミンシードの香りが口の中ではじけます。家庭にある香辛料をいろいろ使ってみるのも楽しいです。

《編集後記》

- ・あの日から 75年 広島は 語り続けて 世界の平和 (T.H)
- ・私が真っ赤なハイビスカスを買った。咲いたのはオレンジだった。夫は「白がいいよ」と、数日後、白が増えた。「ほんとは赤が良かったけど」と私が言ったら、夫が今度は赤を買ってきた。コロナ禍の生活でも、我が家のベランダには3色のハイビスカスが、^{きらきら}燦々とした太陽を背に咲き誇っている (N.N)
- ・「おからサラダ」作りました。さっぱりしていて、でもほのかな玉ねぎの甘みがあって、この気温にぴったりの料理でした (T.S)