



2016年8月号・第109号

ほほえみ通信

第109号 (H28.8.1発行)
託児施設『シルバーほほえみ』
筑紫野市岡田 3-11-1
ほほえみタウンC棟
(公社)筑紫野市シルバー人材センター
Tel: 092-919-7755
<http://www.chikushino.or.jp>

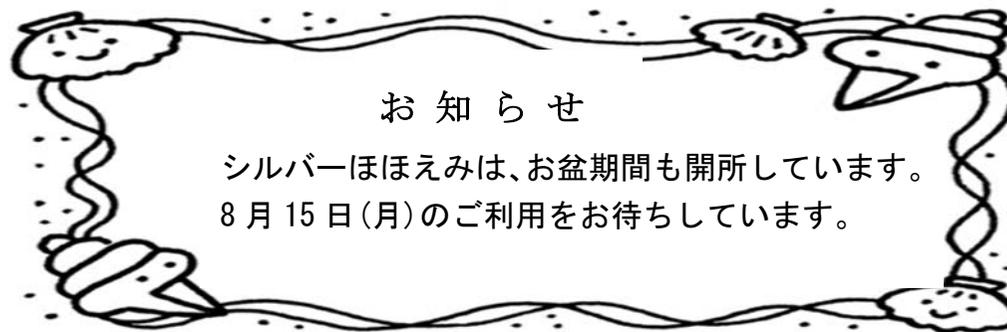
夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。



セミの豆知識

日本には、30種類ものセミがいるそうです。土の中で約3~17年過ごした幼虫が、地面から出てきて木に登り、羽化します。成虫になってからの寿命は、だいたい2~3週間ですが、1か月近く生きるセミもいるそうです。



お知らせ

シルバーほほえみは、お盆期間も開所しています。
8月15日(月)のご利用をお待ちしています。



簡単手作りおやつ

蒸しパン

材料 (分量1人前)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100g
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2

♪ 作り方 ♪

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加え混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスと砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに生地を入れる。
- ④ 蒸し器で強火15分蒸す。

アレンジ・・・チーズ蒸しパン・リンゴ蒸しパン・バナナ蒸しパン
さつまいも蒸しパン・レーズン蒸しパン



おすすめは、チーズ蒸しパン♪甘い生地の中に塩味がおいしいですよ。