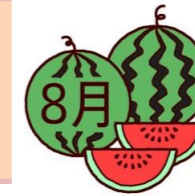


みどりの里山岸だより



今月の花

ハイビスカス



(花言葉)

〈ハイビスカス全般〉

「繊細な美」「新しい恋」

〈赤いハイビスカス〉

「常に新しい美」「勇敢」

〈白いハイビスカス〉

「艶美」



花言葉の由来・・・

ハイビスカスは一日だけ咲いてその日のうちに枯れてしまう一日花ですが日当たりのよい場所では次々とつぼみをつけて咲き続けます。花言葉の「新しい恋」「常に新しい恋」はハイビスカスが毎日新しい花を咲かせることに由来するといわれます。

熱中症にご注意下さい。

- ※梅雨が明けると一気に温度や湿度が高くなります。
- 水分をこまめにとりましょう。
- 外出時は、帽子や日傘を使用しましょう。
- 室内ではエアコンを上手に利用しましょう。



クマに気をつけて！



今年は熊の出没が相次いでいます。岩手県では「ツキノワグマ出沒警報」を発表し注意を呼び掛けています。大槌町でも目撃され注意を呼び掛ける放送がありました。この仮設に住む方も小槌第11仮設付近で小熊2頭を真近で目撃し、恐怖を感じたそうです。7月後半にはこの団地付近の山側でも親子連れの熊を目撃した方もいます。散歩等の外出時、また山に入る際にはくれぐれもご注意ください。

ヘビや蜂にも気をつけて！



蛇の目撃者続出。気をつけて下さい。蜂にも注意。自宅付近(屋根等)に巣はありませんか？



食中毒予防

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生します。その原因となる細菌の代表的なものが、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌です。

調理時や食事前のせっけんを使った手洗い、食品の冷蔵庫での保存管理、食品の加熱等に気をつけること、また包丁、まな板、布巾、スポンジなどは使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。

食中毒予防の三原則は食中毒菌を「つけない、増やさない、殺す」です。

自治会からのお願い

暑くなり、伸びてきた団地内の草が気になってきました。今月はお盆の月ですね。住民の皆さんには、各戸自宅周辺や各駐車場の草取りをお願いします。

知っ得コーナー

〈血糖値コントロール法〉



朝に大麦を食べる。朝に大麦を食べると一日中血糖値を安定させられる。大麦には、セカンドミール効果といって朝食食べておくと昼食の血糖値の上昇を抑える効果がある。なんで大麦を食べると血糖値が上がらないのかというと、大麦に含まれる水溶性食物繊維のβ-グルカンの働きが大きいと考えられている。β-グルカンには消化吸収をゆっくりにする働きが、小腸に運ばれると血糖をコントロールするホルモンが分泌され、長時間血糖値を安定させられると考えられています。麦ご飯、麦みそ、大麦やオーツ麦のシリアルでも同じ効果があります。

〈談話室でのお茶っこ〉



〈ひだまりサロンでのお茶っこ〉



※支援員の夏期休暇は15日(月)～16日(火)です。