

2019年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
7月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば
大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏の到来となる7月は、後半には夏休みも始まり、様々なイベントや行事も目白押し
のエキサイティングな月です。暑くて長い夏本番を迎え、乗り切るための暑気払いや、厄除けが由来となる子供か
ら大人まで楽しめる風情ある伝統の行事やお祭りもたくさんあります。

★7月のイベントや行事★

海開き・山開き(7月1日) 七夕(7月7日) 梅雨明け(7月上旬～中旬頃)

夏休み開始(7月20日前後) 土用の丑の日(今年は7月27日) 夏祭り、花火大会(7月上旬～)



『しちせき』とも呼ばれる七夕の行事は、日本のほか中国、韓国、ベトナムなど東アジア全域に広く根付いている
季節の行事です。七夕の日が雨だと織姫と彦星が会う事ができないと、子供の頃教えられた記憶がある方も多い
でしょうが、お隣韓国では、七夕の日の雨は織姫のうれし涙と言われており、7月7日の七夕には絶対雨が降ると
信じられているそうです。

また、7月の国民の祝日の海の日、今年は7月15日ですが、制定当初は7月20日でした。ハッピーマンデー制
度により2003年より7月の第3月曜に移行しました。



脳梗塞は夏に多い！！～主な原因は脱水症状～

国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多く発症します。夏は汗をかくため、気付かぬうちに体内の水
分が不足がちになり、血流が悪化し血管が詰まりやすくなります。汗をかいていなくても、**早め早めにこまめに水分
補給**を行いましょ。室内にいると脱水症状に気が付きにくいのですが、**トイレに行ったとき尿の色が濃くなっていたら
水分不足のサイン**。そして夏の脳梗塞の予防で、もうひとつ大切なことは**睡眠前後の水分補給**。普段私たちは眠っ
ている間に平均コップ1杯程度(200cc)の汗をかきます。夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症
のリスクが高くなります。**予防のために寝る前に水を1杯飲む**ようにしましょう。



7月の簡単レシピ



夏バテに！ささみときゅうりの中華風酢の物



材 料(4人分)

きゅうり	2本
ささみ	1～2本
◎ゴマ油	大さじ1
◎しょうゆ	大さじ2
◎酢	大さじ2
◎砂糖	大さじ1
塩	適量

作 り 方

1. ささみはゆでるかレンジでチンしておく。
◎の材料をまぜておく。
2. きゅうりは千切りにして塩をふり水気を絞る。
3. ボウルにささみをさいて入れ、きゅうりと◎と
混ぜ合わせる。
器に盛ってできあがり。
冷蔵庫で冷やしておくとおいしいです。