



アダムとハウンの
インターナショナルリレーコラム

「三伏」と夏バテ防止の保養食



▲参鶏湯

暑い日が続いていますが、皆さん、水分補給や体に良いものを食べていますか？

今回は、韓国の最も暑い期間である三伏の文化についてお話したいと思います。

日本に土用の丑の日があるように、韓国には真夏になると参鶏湯を食べて滋養をつける文化があります。それは、陰暦の6・7月の節季にある初伏・中伏・末伏のことで、この時期のうだるような暑さは、「삼복더위(三伏の暑さ)」と呼ばれています。

「伏」の字は、人が真夏の強烈な暑さに立ち上がれず、犬のように伏せた様を表しています。先祖たちは、暑い日に冷たいものを食べると体が冷えておなかを壊してしまうため、夏バテ予防のために栄養価の高い参鶏湯などを食べていたそうです。この習慣が今に続く食文化になったといわれています。

皆さん、今年の夏は参鶏湯を食べて、暑い夏を乗り切ってみてはいかがでしょうか。더위 조심하세요(暑さに気を付けてお過ごしください)！

今年の三伏は？

初伏は7/20(日)

中伏は7/30(水)

末伏は8/9(土)です。

韓国では、この3日間に参鶏湯を食べます！



アローブ図書館

7月の休館日 22(火)

☎(48)1808

開館時間 9:00~20:00



今月の一冊

『「人生の地図」のつくり方』

橋本努/著 筑摩書房



長くて短い人生を、悔いなく賢く生きるにはどうすればいいのか。経営学・ビジネスなどの理論を読み解き、自分なりの「人生の地図」を作るための方法を伝授します。

将来について考え始めた若い人にもおすすめしたい一冊です。

図書館PickUp

7/29(火)・30(水)は、「第36回 図書館子どもまつり」

今回のテーマは「音楽」。オープニング演奏・おはなし会・クイズ・工作・人形劇・手芸教室・展示などを楽しんでください。詳細は、図書館ウェブサイト・館内掲示をご覧ください。

▶7/29(火)・30(水) 9:40~15:00

5月予約ランキング

- カフネ 阿部暁子/講談社
- 嘘と隣人 芦沢央/文藝春秋
- やりたいことは全部やりなさい 森永卓郎/SBクリエイティブ
- それいけ！平安部 宮島未奈/小学館
- 謎の香りはパン屋から 土屋うさぎ/宝島社

図書館イベント

読み聞かせ

7/1(火)・15(火)・16(水)	11:00~
7/5(土)・19(土)・27(日)	14:00~
(低学年向け)7/6(日)・12(土)	14:00~
ストーリー・テリング(5歳以上) 7/12(土)	10:30~
わらべうた 7/10(木)	11:00~
紙芝居 7/26(土)	11:00~



香味野菜やスパイスの効いた「香味だれ」が、魚の臭みを抑え、魚が苦手でも、風味良くおいしく食べられます。

アジの香味焼き



▶ 材料(4人分)

アジ(50gの切り身)	4切
ショウガ	少々
ニンニク	少々
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1強
④ 本みりん	小さじ1
黒こしょう	少々
水	大さじ2/3
片栗粉	小さじ1/4

▶ 作り方

- ① ショウガ・ニンニクをおろす(チューブでも可)。
- ② ①と④を煮合わせ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付け、たれを作る(※)。
- ③ フライパン・グリルなどでアジを焼く。
- ④ ③に②のたれをかける。

※たれは、耐熱容器に①と④と片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約1分加熱してもよい。

※5/8に市立小学校で提供したメニューです。



みんなで支え合おう 認知症ヘルプマーク

高齢障がい支援課 ☎(45)6289

認知症ヘルプマークをご存じですか？ 認知症やその疑いがあると診断された方が身に着けることで、周囲の人が温かく見守り、認知症の方や家族が安心して暮らせる社会を築く一助となるために作られたマークです。

認知症ヘルプマークを配布しています



- ▶ 場所 高齢障がい支援課 (市役所1階10番窓口)
- ▶ 対象 市内在住で、①②両方を満たし、「おおぶ・あったか見守りネットワーク」に登録済みの方
 - ①認知症または認知症の疑いのある方(若年性認知症を含む)・障害者手帳をお持ちの方
 - ②歩いて外出でき、行方不明になる可能性がある方



市では、このマークが全国で普及し、当事者の方々が安心して暮らせる支援の輪が広がることを期待しています。市外の方でマークが必要な方には、(福)大府福祉会で販売もしています(1個550円)。



大府福祉会

今月の幸齢者川柳
夢いっばい いつまでも健康で 楽しむよ
エンジェルさん

あなたも一句！
投稿はこしら
あなとも一句！
投稿はこしら