



◆口腔体操 《あめんぼの詩（北原白秋の五十音より）》

※滑舌をよくするために練習してみましょう。発声練習にもなります。

あめんぼの詩...6月の幸せ。巻...

1. 今日は、娘ちゃんと、お母さんのお誕生日だったよ
みんなでお祝いしましたよ♡なんと! ケーキは娘ちゃんが
つくってくれたよ♡



2. 次の日には
みんなでお
あかいものに♡
プレゼントをかいまして♡ よろこんでくれてうれしい!♡



3. 6月は、雨も多かったけど
お母さんは カエルさんが
大好きだから、カエルさんが
よろこんでいたら、うれしいなよ
プレゼントに カエルさんの、小さな人形もかったよ

4. 家族みんなが 元気で生きていることって、
ほんとうに 奇跡だし、幸せだなあ...と思うの。

天国に行った家族も まっと思っていてくれてるっておもう。

今に、感謝したい♡

仲良く、幸せに

いたなあと

思うよ。みんなもお身体に、まわって、元気でいてね♡



絵と文、あまやまゆうこ

「きゅうり
&
ゆで鶏の
甘辛丼」

簡単&おいしい♡お料理レシピ

☆暑い日でもさっぱり食べられる栗原はるみさん(料理家)のレシピです。

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、まずは鶏肉を入れ2分位ゆでて余分なアクをとる。再び湯を沸かし鶏肉を入れ、中にしっかり火が通ったらざるにあげ食べやすい大きさに切る。(ゆで汁はスープにする) きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩をふってまぶし、しんなりしたら水気をしぼる。
- 甘辛たれを作る。鍋にしょうゆ1/4カップ、みりん1/4カップ、砂糖大さじ2を入れ火にかける。煮立ったら弱火にしてほんのりとろみがつくくらい煮詰める。
- ごはんにみょうがと青じそを加えて混ぜる。器にご飯を盛り、ごまを振る。きゅうりとゆで鶏を乗せ、甘辛たれを適量かける。

【材料/2人分】

- きゅうり.....1本
- 塩.....少々
- ゆで鶏.....100g
- ごはん.....2膳分
- みょうが.....1本(みじん切り)
- 青じそ.....5枚(みじん切り)
- 黒ゴマ.....適量



編集後記

「雨の日には雨の中を 風の日には風の中を」 相田みつを

詩人で書家の相田みつをさんが大切にしていた言葉だそうです。「雨の日も風の日も、その時の状態をそのまま受け入れてその中で生きていく。特別な事ではない、ごく当たり前の生き方です」と、やさしい言葉で人生の歩み方を教えてくれています。さて、梅雨の時期を皆さんはどう過ごされますか? 決まったお仕事があれば家の中で過ごすことが多いのではないのでしょうか? 雨音を聞いているとなぜか落ち着くから雨が好きな人もいますね。雨音は人間の脳波をリラックス状態に導く“ゆらぎ効果”があるそうです。ゆっくり読書を楽しんだり、料理を作ったり、物思いにふけったり、雨の降る景色をぼーっと眺めていても気分転換ができフレッシュできます。梅雨時期に注意したいのは体調管理と大雨による災害です。外出の際しっかり気象情報をチェックしてから出かけたり、家の中にも水分をこまめにとるなど、災害や熱中症には十分お気をつけ下さい。7月の暑気払いで皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。(戸佐)