



# おこひる通信

厳しい残暑が続いていますが、夕方には虫の音が聴こえるようになりました。連日の酷暑で疲れはたまっていませんか。「大丈夫」と思っている、油断せずに早めに十分に休息をとみましょう。

庭先にあるプランターのパセリに、今年もキアゲハが卵を産み、7匹の幼虫が3~5センチくらいに育っています。7人前を残して収穫しました……。

## 8月 August

陰暦では<sup>はづき</sup>葉月。



陰暦の8月は陽暦8月下旬から10月上旬ころに当たります。

諸説ありますが、葉月は現代の9月に当たり、落葉や紅葉が始まる時期であることから、「葉落ち月（おちはづき）」が「葉月」に転じたと言う説が有力とされているそうです。他にも、「初雁月（はつかりづき）」や、「穂張り月（ほかりづき）」が転じたと言う説もあります。

## 簡単おこひるクッキング

### 郷土料理 「やたら」



昔からの夏の郷土料理。

暑い日のご飯のおともにも最高です。味付けせずに素麺などの薬味としても使えます。先人の知恵は素晴らしいです。

材料：

- ・ナス・ミョウガ・きゅうり
- ・大葉・しょうが・ピーマン
- ・オクラ などの野菜
- ・味噌漬（あれば）

作り方：

- ① 材料の野菜をすべて細かく刻み、混ぜ合わせる。
- ② 刻んだ味噌漬を合わせて味付けする。

## ちょっと脳トレ 間違いさがし

2つの絵を見比べて8個の違いを見つけください。



宝島社：「物忘れを防ぐもっと昭和レトロな間違い探し」より

## 前号の数独の正解

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルパーステーションいちいの里  
すばる 87-8754  
塩原携帯 090-4442-5843

4	1	5	3	6	2
2	3	6	4	1	5
5	6	1	2	3	4
3	2	4	1	5	6
1	5	2	6	4	3
6	4	3	5	2	1