



# おこひる通信



各地で集中豪雨の被害が発生し、自然災害の怖さと、災害時の対策と対応を確認することの大切さを改めて意識します。長引く梅雨で、農作物の成育も気にかかります。朝は肌寒かったり、日中は蒸し暑かったりと、体調管理も難しいですが、十分な栄養と休息、早目の水分摂取を心掛けましょう。

## 7月 JULY

陰暦では文月。

短冊に歌や字を書き、  
書道の上達を祈った



七夕の行事から、「文披月(ふみひろげつき)」が転じたとする説と、稲穂が膨らむ月ということで「穂含月(ほふみつき)」が転じて「文月」となった説があると言われて

います。  
皆さんは、今年の短冊には何を書きましたか？

## 簡単おこひるクッキング

### 新じゃがのチーズ焼き



材料：

じゃがいも 中2個  
チーズ(ピザ用) 適量  
塩・こしょう 適量  
サラダ油 適量

作り方：

- ① フライパンに油を敷き、スライスしたジャガイモを入れる。
- ② 塩・こしょうで味付けし、上にピザ用チーズを散らす。
- ③ 蓋をして中火で10分程度蒸し焼きにする。

(時間は調整してください)



## ちょっと数独 6×6

### <ルール>

36マスの縦・横・太枠の中に1～6までの数字を、1回ずつ入れます。

前号の数独の正解。

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

### <問題>

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

## おとぼけヘルパーのつぶやき

～ え? そうなの? ～

お困りのことがありましたらご連絡下さい



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

昨年末、姉たち家族と実家にあつまったときのこと。食事の用意をしながら、機嫌良く歌っていた(なぜか寅さんの歌)。

「♪お～れがいたんじゃお嫁にゃゆけぬ…(中略)…いつかお前の喜ぶようなあ偉い兄貴になりたくてえ うんとお努力の甲斐もななく～…」すると義兄が「それ、本気で歌ってる? 『うんと努力』じゃなくて『奮闘努力』だけど」。「え?…そうなの?…」

「四字熟語です」と、偉い兄貴に言われた。