

アイライクホーム通信

2017年 夏号

奥多摩で夏山を楽しみませんか？

奥多摩は、東京でありながら、美しい自然が広がり、山、滝、溪流があり、アウトドアを満喫できます。東京都西部なので、アクセスの良さも魅力的です。

日本百名山の雲取山や、御岳山、御岳渓谷、日原鍾乳洞、玉堂美術館などがあります。

また、奥多摩湖にかかるドラム缶橋を渡り、近くを散策して時間を忘れてゆっくりするのは、いかがでしょうか？

散策中に猿・リス・鹿・ムササビなどを見ることもできるかもしれません。



山のふるさと村ビジターセンター

多摩湖畔にある山のふるさと村には、キャンプ場や、ケビン（ログハウス）があり、宿泊することもできます。バーベキュー用品・テントの貸し出しや、売店、喫茶店、シャワー室もあるので、気軽にキャンプを楽しむことができます。

インタープリターが、自然について教えてくれる「自然体験プログラム」や、クラフトセンターでは、木工、石細工、陶芸などの教室も開かれています。

近くには、三頭山があるので、連泊して登山に挑戦するのも良いかもしれません。

（アクセス 八王子ICより1時間、JR青梅線奥多摩駅より無料送迎バス有り）



公式HP「山のふるさと村ビジターセンター-東京都立奥多摩湖畔公園」をご参照ください。

夏の日ざし対策

強烈な夏の日ざしを遮ることによって、室内を快適に過ごすことができます。

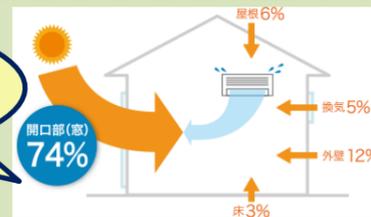


緑のカーテン

緑のカーテン

植物の葉から水分が蒸発されることで周囲の温度が下がり、より快適に過ごせます。ゴーヤ・朝顔・へちまなど、植物を育てる楽しみや、咲いた花の鑑賞、実の収穫など楽しみがあります。

夏、室内に流入する熱の約70%は窓からです。



オーニング

緑のカーテンの他、よしず・すだれ・アウターシェイド・開閉できるオープンルーバー・スナップシェイド・オーニングなどがあります。

お好みに合わせて夏の日ざしを上手にカットしてみたいはいかがでしょうか。

夏のフルーツ狩り

※要予約

果樹園によって食べ放題スタイルや量り売りスタイルがあります。収穫の体験ができ、ちょうど食べ頃のフルーツを新鮮なうちに食べることができるので、おいしさも格別です。

ブルーベリー

・つくばブルーベリー・ピクニック：茨城県つくば市鬼ヶ窪 1155 (TEL080-5041-4268)
入園料 大人 500 円/子供 400 円 (+料金で食べ放題・量り売りスタイル) 6月上旬~8月下旬 月曜休み

・たちさんちのブルーベリーつみとり園：茨城県笠間市池野辺 1320 (TEL0296-72-8839)
料金 500 円 (食べ放題・量り売りスタイル) 6月下旬~8月中旬 不定休

イチジク

・グリーンファーム三基：千葉県袖ヶ浦市三箇 1627 (TEL0438-75-3050)
料金 1080 円 (5 個もぎ取り、試食付き) 8月中旬~10月 期間中無休

梨

・田口(良)梨園：埼玉県春日部市内牧 4185 (TEL048-763-9470)
料金 品種により異なる 8月下旬~9月中旬 不定休

ぶどう

・観光北田園：埼玉県所沢市北中 1-234-9 (TEL04-2922-9030)
入園料 大人 200 円/子供 100 円 (量り売りスタイル) 8月上旬~9月下旬 不定休



今日の晩ごはん

豚肉のさっぱりしょうが焼き

材料(4人分)

●豚薄切り肉	200g	●酢 大さじ2	
●塩、コショウ	少々	[A] ■酒	大さじ1
●いんげん	70g	■みりん	大さじ2
●パプリカ	1個	■砂糖	大さじ1
●サラダ油	適量	■しょうゆ	大さじ2
●おろししょうが	大さじ1	■片栗粉	小さじ1

- 1 いんげんはへたを取り3等分に、パプリカは種・ワタを取り細切りに。
- 2 ひと口大に切った豚肉に塩、コショウを振り、サラダ油を入れたフライパンで焼く。
- 3 豚肉の色が変わったら、いんげん・パプリカを入れて炒める。
- 4 よく合わせておいた[A]を入れてからめる。仕上げにおろししょうが、酢を加えたら、器に盛り付けて完成!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい! 体の健康豆知識

日ごろから“足”のケアを忘れずに

靴擦れや水虫、魚の目など、身体の中でも足はトラブルが起こりやすい部分。さらに高血糖の人は、神経障害や血管に異常が起こると、血液の流れが悪くなったり、抵抗力が低下して細菌に感染しやすくなることもあります。神経障害を併発すると、足に異常があっても感覚が鈍くなっていて気が付かないことも多く、また、大したことはないと思われ放置することも。その結果、潰瘍ができたり、細胞が死んで壊疽を起こす「足病変」となると、切断に至る恐れもあるのです。高血糖の傾向のある人は下記のようなポイントに注意しながら、足のケアを入念に行うことが大切。入浴時は、せっけんを使ってぬるま湯で指の間まで洗い、よく乾かしましょう。さらに、1日1回は傷や異常がないかチェックし、異常があれば皮膚科の受診を。毎日のケアで健康維持に努めましょう。

足をケアするときのポイント

- 1 傷、水虫、魚の目、たこなどができていたら放置しない
- 2 入浴するときは、指の1本1本の間まで丁寧に洗う
- 3 靴を履くとき、素足はNG。必ず靴下などを履いてから
- 4 足にフィットした靴を選び、靴擦れができないように注意
- 5 つめを切るときは、深づめをしないように気を付ける
- 6 冬場はこたつや湯たんぽなどで低温やけどをしないように

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

【ごあいさつ】

最近の若者は「なんて頼もしいのだろう」と思いました。先月、世界卓球選手権で活躍した日本の選手達、10人以上いるボクシングの世界チャンピオン達や、連勝記録を邁進した将棋の藤井4段、すごい事です。その中でも特筆したいのは、日本人初インディー500で優勝した「佐藤琢磨」選手です。かつてF1で活躍したものの所属チームの財政難で実力を発揮できず。数年前からアメリカのカート界に拠点を移して、そこでの偉業です。琢磨選手の応援で鈴鹿に3回、茂木に1回行った私としては感無量の気持ちです。みんなガンバレ! 代表取締役 小野寺 邦彦



秋号は10月頃の予定です。

2017年 夏号 (有)アイライクホーム 春日部本店 TEL 0120-76-6636 茨城営業所 TEL 029-835-3051