発行日2015年8月号

ラム通信

本格的な夏になりましたね。皆さま夏休みのスケジュールはもう計画していますか。
キャンプやレジャー・旅行など楽しい事いっぱいの夏の思い出にしたいものです。
当社ラムハウジングは、障がい者・障がい児の
自立（自律）を目指し、自然素材で家族が健康でいられる
住まいづくりをご提案しています。
『ラム通信（年6回発行）』を通してより良い住まいの
お役に立てる情報をお届けします。
リフォーム以外にも様々な情報をお届けしますので
どうぞ宜しくお願い致します。

今日の晩ごはん

ズッキーニの梅マヨ和え

材料(2人分)

- ズッキーニ……1本
- 塩……適量
- サラダ油……大さじ1
- 梅干し……1個

[A]
- マヨネーズ……大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1/3
- 白ごま……小さじ2

1 ズッキーニは両端を落として 1cm の輪切りにし、塩を振っておきます。水気が出たらペーパーでしっかり拭き取りましょう。(水分が残っていると焼くときに油はねするので注意！)

2 梅干しは種を取って包丁でたたき、[A]を混ぜ合わせます。

3 フライパンにサラダ油を熱して、ズッキーニを両面がきつね色になるまで焼きます。

4 2に3を和え、器に盛り付けたらできあがり！

●料理作成：チーム脳部　●参考資料：「脳部幸雄の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの知恵袋

快眠効果で夏を乗り切ろう！

“快眠”は健康的な毎日に欠かせない要素。寝苦しい夏の季節も快眠のポイントを知って、元気に過ごしましょう。

●ぬるめのお風呂で入浴

夏はシャワーで済ませてしまいがちですが、38度前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、副交感神経のはたらきが活発になって気持ちが落ち着き、筋肉の緊張もやわらぎます。温まった体温が下がるときに眠気を感じるので、入浴後30分以内に眠りにつくのがベストです。

●疲れすぎたときは「手浴」を

体は疲れているのに、頭が興奮していてなかなか眠れない……。そんなときは洗面器に熱めのお湯を張って、5～10分ほど手を入れて手首をほぐしましょう。夏場でも手が冷えていると眠りにつきにくいので、手だけを温める「手浴」がオススメです。リラックスして、脳の緊張も自然と解けていきます。

住まいにやすらぎを
有限会社ラムハウジング
TEL098-936-8808
〒904-0113　北谷町宮城1-465
MAIL: info1@lamb-h.com
URL: http://www.lamb-h.com

住まいの相談フェア!!

新築・増改築大商談会in北谷

日時：8/1(土)～8/2(日)
10:00～17:00
会場：北谷町商工会(大ホール)
北谷町字上勢頭837-1

各メーカーフェア特価!!
処分品大特価!!

協賛：沖縄三菱電機販売㈱・タカラスタンダード㈱
TOTO㈱・クリナップ㈱・YKKap

協力：アステック装美・新城畳店

健康住宅

シックハウスやアトピー・
アレルギーにお悩みの方に

ケアリフォーム

障がいのある方も
またその家族も幸せに♡

空気のうまい家で暮らしに笑顔を
こころもからだも健康に♡