

ぽっかぽか通信

● 第6号 平成21年7月23日発行
 ● 倉敷市阿知3-12 「ぽっかぽか」
 ● TEL&FAX 086-427-5550

とても暑い日が続いていますね。熱中症や紫外線、水分補給に特に配慮する必要がある季節です。世間は「夏休み」ということで、とてもソワソワワクワクなムード満点ですが、子育てに夏休みなんてないですよ。むしろ、お母さん達にとっては、普段以上に忙しい時間になるんだろうな。「ぽっかぽか」は8月もお盆休み以外は開いています。ほっと一息リラックスしに来て下さいね。

 ぽっかぽか 8月の予定 

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 	6	7	8
9	10	11	12 	13 ← お	14 ぼん	15 やす
16 み →	17	18	19 	20	21	22
23	24	25	26 	27 訪問日	28	29
30	31					

◎  水曜日の
午前中は0歳の赤ちゃん親子のみの時間です。

◎27日の助産師さん訪問では、ベビーマッサージします！14:00～

◎8月22日(土)
倉敷公民館にてクラシックコンサート講座があります。入場無料。14時半開演。詳しくはひろばのポスターで！

 「ぽっかぽか」にゆ～す 

6月29日に、先輩ママさんが計画進行して下さいました「親子ふれあいタイム」がありました。



総勢7組の親子さんが参加して、にぎやかな時間を過ごしました。毛布ブランコやふれあい遊び、手遊び、絵本、工作等、楽しさ目白押しのプログラムでした。私はこの時デジカメを手にパシャパシャ写真を撮っていました。とっても好評だったので第2回も考えて下さるかも…？ 日程が決まり次第お知らせしますので、お楽しみに♪

「親子で楽しむわらべうたタイム」(仮題)も近々予定しています。ただいま、進行して下さいの方と話を進めておりますので、乞うご期待♪♪

「京子おばちゃんのおまぐれ工作教室」も、その名の通り、おまぐれにやっています。京子おばちゃんがいる日に来た人はラッキー☆ これから魚を作るよ！つり堀は急ピッチで制作中、しばしお待ち下さいね…。

次第に増えてきました、「ぽっかぽか」の行事！ご要望ありましたら、どしどしスタッフまでお願いします！

「ぽっかぽか通信」第6号のおまけ

今回は、スタッフ逢坂が愛飲している「シソ酒」についてご紹介したいと思います♪思い出せば小学生の頃から風邪の初期症状が出たり、眠れなかつたりしたら、シソ酒の水割りを薬代りに飲んでいました…。これがまたビックリするほど、私の体にはよく効きました。母に詳しく聞いて、レシピをもらいました☆ よろしければ、ぜひお試し下さい。感想教えていただけると嬉しいです。

◆シソ酒を作ってみよう◆

材 料 **青じそ** 200g **砂糖** 200g **ホワイトリカー** 1.8ℓ

⇒青シソは葉が一番入手しやすいのですが、自家栽培しているなら種子、花穂、茎も使います。

作り方

- ① 青シソをざっと洗い、水分をよくふき取っておく。
- ② 容器に、シソ、砂糖、ホワイトリカーを入れ、密封して保存します。
- ③ 2 か月後に中身を引き上げます。

◆シソ酒の効用◆

不眠症にはシソ酒

寝る前に、おちょこ一杯飲むと、不思議なほど安眠できるそうです。不眠症以外にも胃腸病、脳貧血、食中毒、風邪などによく効き、疲労回復、利尿などの働きもあります。

◆シソ酒の飲み方◆

そのままストレートで飲むと濃いすぎて、のどを刺激するので、水で割って飲みます。青臭さを消すには、ショウガのしぼり汁少々を加えるとよいでしょう。独特の香りを生かしてカクテルにしても良いのではないのでしょうか。1 日の適量は、20cc くらいで、好みのときに服用します。また夜寝る前に服用すると、ぐっすり眠れ、風邪によく効きます。

◆そのほかには…◆

また、眠りつけずイライラしてたまらない！という場合は、セロリ半分をオロシガネでおろし、ハチミツ、ウイスキー少々を入れたものに、熱い湯を注いで飲むと神経が鎮まり、ぐっすりと眠れます。適量のお酒は心をなごませ、ストレス解消にも一役買うものです。

お酒がダメな方は、キクの花がたくさん咲いたら、花びらを大量につみ取って、天日乾燥させてポプリのようにし、これを枕に仕立てます。キク枕は、頭痛対策の決め手といわれるほどの効果があり、不眠症にも絶大な威力を発揮します。知らず知らずのうちに深い眠りに引き込まれてしまうでしょう。

※ シソ酒の作り方、効用、その他の説明については、「ヤクルトけんこうかわらばん(ヤクルト健康シリーズ)」を引用させていただきました。