

リビング 通信

お客様の街の
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

海辺の宝探し!?

ビーチコーミングに でかけよう!

夏といえば青い空に広い海! 今回は開放感たっぷりの海で、
誰でも気軽に楽しめるアクティビティ
“ビーチコーミング”の魅力についてご紹介します!

ビーチコーミングって?

海岸に打ち上げられた漂着物を収集・観察する、宝探し感覚で楽しめるアクティビティのことです。

必要な持ち物

トンゴや軍手、バケツ

おすすめのタイミング

台風などで海が荒れた翌日や、干潮の時間帯



こんな漂着物と出会えるかも!

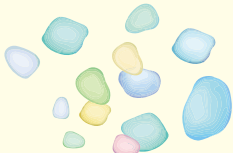
貝殻・流木

貝殻は色や種類が豊富! 独特な形状や質感の流木は、おしゃれなインテリアとしても人気です。



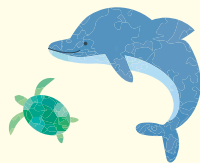
シーグラス・陶器の破片

シーグラス(ガラス片)や陶器は、長い年月をかけて砂や波に揉まれると、丸みを帯びた味わい深い風合いになります。



海洋生物の化石

サメの歯やイルカやクジラの耳の骨の化石が見つかることも。希少なため見つけられたらラッキー!



集めた漂着物の楽しみ方

ハンドメイド作品を作る

貝殻やシーグラスで夏らしさ満点のフォトフレームを作るのはいかがでしょうか。思い出も素敵に飾れます。



標本を作る

採集場所・日時をラベリングすれば標本の完成! 場所によって採集できるものも異なるため、色々な海へ行ってみたいくなるはず!



歴史や背景を調べてみる

漂着物に残された手掛かりから、どこから流れ着いたのか、いつの時代のものなのかを調べるのもロマンがあります。



ビーチコーミングの 注意点



漂着物のなかには毒を持つ生き物や有害な液体が入った瓶、割れたガラス片など、危険なものもあります。貝殻で思わぬけがをすることもするため十分気をつけましょう。



都道府県の条例などで漂着物の持ち出しが禁止されていることがあります。事前に各自治体のホームページなどでルールを確認しましょう。



長寿の秘訣はお口の健康にあり！

オーラルフレイルを予防しよう

口内の健康を保つことは、全身の健康維持にもつながるといわれています。お口周りのささいな衰えや不調を見逃さず、健康的な毎日過ごすためにも「オーラルフレイル」を予防しましょう！

近頃こんなことはありませんか？ もしかするとオーラルフレイルのサインかも！？

- 1 食事中にむせる・食べこぼす
- 2 硬いものが食べにくくなった
- 3 滑舌が悪い・舌が回らない
- 4 口が乾く・臭いが気になる
- 5 自分の歯が少ない



2つ以上
当てはまる人は
要注意！

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、加齢とともに口周りの筋力が衰え、滑舌が悪くなったり、食べ物を嚥んだり飲み込んだりする機能が低下する状態のことを指します。

オーラルフレイルを放置すると…

誤嚥性肺炎などの病気のリスクが高まる、食の満足度が低下し食欲が失われる、他者との交流に消極的になるなど、身体的・精神的・社会的な健康に影響を及ぼす危険があります。



日頃から歯や口の中の健康を意識的に保つことが大切です。不調に気づいたら早めに適切な治療を受けましょう。

自宅で簡単にできる オーラルフレイルを予防するお口の体操

パタカラ体操

舌と喉の筋力アップ
歯ぎしり改善にも効果アリ！

- 1 「パバババババババ」と早く連続で8回発音します。同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します
- 2 最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します



唇を中心とした口周りの体操

飲み込むパワーがつき
食事の「むせ」を改善します！

- 1 唇を「う～」ととがらせます
- 2 唇を「い～」と横に引きまします

※5回繰り返しましょう

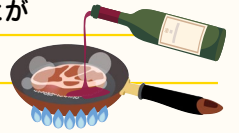
スプレー缶製品を使用するときの注意点



殺虫剤や制汗剤で
ガス警報器が
反応する!?

スプレー缶にもLPガスが使われています

スプレー缶（殺虫剤や制汗剤など）には噴射剤としてLPガスが使われているため、使用中にガス警報器が反応することがあります。また、調理中のアルコール蒸気や、生ごみにも反応することがあります。



ガス警報器が鳴ったらすぐに火気の使用を中止し、窓や戸を開けてしっかり換気を行いましょう。



スプレー缶を捨てる際は、必ず火気のない通気性の良い場所でガスを抜いてから処理してください。



冷しゃぶのさっぱり梅だれそうめん

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)……80g
そうめん……………150g
レタス……………2~3枚
きゅうり……………1/2本
梅干し……………2個
白いりごま……………小さじ1
はちみつ……………小さじ1
A 麺つゆ(3倍濃縮) ……大さじ3
L 水……………1カップ

作り方

- 1 豚肉は酒、塩各少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ペーパータオルに広げて冷ます。
- 2 レタス、きゅうりはせん切りにする。梅干しは種を取り、たたいてAと混ぜ合わせてたれを作る。
- 3 そうめんはパッケージの表示通りにゆでて冷水に取り、洗って水けをしっかりとって器に盛り、①、②のをせ、たれをかけてごまをふる。

※お好みで小口切りにした細ねぎを散らす。

はちみつの隠し味がポイント



料理時間
15分