

今年はフロア祭りだよ! 楽々むら祭り



運動会、みんなで大盛り上がりです

カップリレー



棒サッカー シュート!!



モグラたたき、ほれつ!!



輪投げ大会!ナイス!!



城崎中学校吹奏楽部のみなさん。祭りに華を添えていただきました。

樂々むら作品展

作品展にはご利用者の力作が大集合。



日々のくじら



9月27日
日曜日のさよなら企画の1コマ



大きな声で合唱です。



ランチョンコット

たくの
宅飲み

少しづつ外出制限が緩和されていますが、まだ気の抜けない状況ですね。

そんな中、感染を避けるため自宅でお酒を楽しむ“宅飲み”が広がっています。一方で、帰宅や終電などを気にせず費用も安く済むため、飲み過ぎてしまう危険も伴います。飲み方を工夫し、健康的に楽しく飲みましょう。



宅飲みのココに注意!

★終了時間を決めておこう

帰る必要がないため、つい長時間になりがち。飲みながら考えようはダメ!

★おつまみをあらかじめ準備し、早い段階で食べよう

飲みの途中で食べ物の準備は難しいもの。お酒だけ飲むのは身体の負担大!

ついでに栄養価も気にして選ぶと◎

★どのお酒をどれだけ飲むか、最初に決めておこう

買い置きがあるからと、ダラダラ飲み続けることは避けよう。決めた量のお酒が無くなったら終わりに

★水やお茶などを適宜挟んで

アルコールによる利尿作用が働き、飲んだ以上に尿として出てしまうため脱水状態になりやすい。

特にビールはお酒の中でも利尿作用が強め

★翌日に影響しないように

不眠の対処や不安感を紛らわすための飲酒は、依存症への一步になりやすいので避けよう。

ほんの少し意識するだけで、心も体にも楽しいお酒になります。そして、おつまみは悪酔いや二日酔い防止に欠かせません。私のお勧めは、アボカドとモツツアレラチーズに、だし醤油とかつお節をかけた『和風力プレーぜ』です。一般的なカブレーに比べてさっぱりとした味わいですよ。簡単なのでぜひ試してみてください。

和風力プレーぜ (2人分)

アボカド……1/2個

モツツアレラチーズ……80g

だし醤油……適量

かつお節……適量

アボカドとチーズは5mm幅に切り、器に盛り付ける。
だし醤油をかけて、かつお節を乗せて食べてね!

