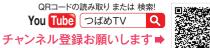


チャンネル登録者数 4.500名以上!/

つばめTV動画が再生回数 165万回達成しました! 誠に有難うございます。

You Tube つばめTV



動画はこちら

・牛肉とごぼうの炊き込みご飯



材 料

お米 ………2合

ささがきごぼう ……80g

牛切り落とし肉 ……150g

しょうが ……1片(千切り)

しょうゆ ……大さじ2と1/3

砂糖 ……・・大さじ1

水 ……2/3カップ

Cooked Rice

ごぼうとしょうがの香りが食 欲をそそります。冷凍のささ がきごぼうを使えば、楽ちん です!



- 1 鍋に調味料をいれ火にかけ、沸騰した ら牛肉、千切りにしたしょうがを加える
- 2 再び沸騰したらささがきごぼうを加え、 6分程煮る
- 3 ざるにあげ、具材と煮汁に分ける
- 4 洗った米に煮汁を加え、目盛りまで水を 足す。米の上に具材を広げる
- 5 火にかけ沸騰したら中火で2分→弱火3 分→とろ火7分。火を止め10分蒸らす
- 6 お好みで七味やごまをふってめしあが h.

▶ 大学芋スティック



おつまみやおやつ、お弁当のおかず にもぜひ。タレのかたさはお好みで、 煮詰め加減を調整してくださいね。

材 料

さつまいも ……2本 しょうゆ …小さじ2 砂糖 ……大さじ2 黒ゴマ……小さじ2 みりん ……大さじ1.5 揚げ油 ……適量

作り方



- 1 さつまいもを8等分にスティック状にカット
- 2 よく水気をとったら、なべ底から1cmの油で揚げる
- フライパンに調味料をいれ火にかけ、砂糖が溶け たら 2 を加える
- タレを絡め、黒ゴマを加えてできあがり







おすすめ過去動画

▶ フライパンでできる! クレープ生地の作り方

おうち時間に、親子でも楽しめるレシピ です。デザート系はもちろん、おかず系 クレープもおすすめ!

みんなで防ごう! 高齢者の転倒事故

年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に65 歳以上の高齢者は要注意です。転倒事故が起こりやすい家の中や周囲の危険な 箇所をチェックしながら、事故を防ぐための注意点を紹介します。ご家族みなさん で確認してみてくださいね。

【 ①高齢者にとっての転倒の危険性とは?

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それ が原因で介護が必要な状態になったり、寝たきりになることも。さらに、転倒による 不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、活動性が低下し、活動性の低下が転倒リス クの増加を招くという悪循環につながっていきます。

【②転倒の主な原因は?】

転倒の主な原因は、3つです。

(1)とつさの反射的防御動作が、すばやく力強く行えなくなる

加齢により、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰えるからです。 (2)薬の作用・副作用

立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合があ ります。

(3) 運動不足

自宅に閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動・感覚機能が 弱まります。日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

つばめガスでは手すりの設置、バリアフリー改修工事など承ります! お気軽につばめガス リフォーム事業部 赤司(あかし)にご相談ください。

【③自宅で転倒のリスクが高い場所と対策



- ①手すりをつける
- ②玄関マットの下には滑り止めを敷く
- ③靴の着脱のために椅子を置く
- ④上がりかまちが高い場合は踏み台を置く



- ①コードの配線は歩く動線を避ける。
- ②足をとられやすいカーペットやこたつ布団は 十分注意
- ③床に物を置かない
- ④1~2cmの段差はつまずきやすい。 スロープをつけるか、手すりをつける



- ①椅子に座って着替える
- ②すのこやスロープで段差を小さくする
- ③すべりにくい床材にするか、 すべり止めマットを敷く
- ④手すりをつける

政府広報オンラインより

タラ のカギ

- 2 楕円形のボールを使う フットボールの一種
- ❸ アげ茶色の苦みの強い飲み物
- おおおおりますおおおりますおとりますおとり 変化したもの
- ⑥ドアや窓のカギをかけること
- ③○○⇔アマチュア ● 結婚して女性が嫁ぐこと
- №夏の真っ盛り
- 個自分とは違うものの姿に扮すること
- 動をこすり合わせること
- √場所が分からない人を導いていくこと
- (1) かばい守ること
- ②公共の団体・事業や神舎などに 金品を差し出すこと
- 22いわしなどのすり身と調味料を こね合わせ、団子状にしたもの
- ②出来上がったものの状態。できぐあい

「りんごメール」登録で500円値引! 10月末までにご登録頂いたお客様は 左のQRコードを読み、登録して下さい。

5 8 B 10 C 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 D 23 24 25

~10月号の解答~

「せんたく(洗濯)」

10月号の答えは

でした。

| | | のカギ

- 表の反対の面
- 4 結婚した男女のうち、男性を指す言葉
- **7**集団。仲間
- ◎ 都道府県の行政を統括·代表する長
- 前もって余分に準備しておくこと
- ⑪ 広い部屋
- (18) 物を作る会社。製造元
- (6) 標準語とは異なる発音
- ⑰ 気温の高いこと。暑い度合い
- (18) 何かを利用したことに対して支払う金銭
- ④ 細長い棒状で中が空洞になっているもの
- **28** 船が港を出ること
- ❷ 輪形をしたひも状のゴム
- ❷ 呼吸が苦しくて、息があがること

正解者の中から抽選で 28名様に、 「まろやか

温泉たまご器」 を差し上げます。



応募締切/11月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもって かえさせていただきます

〒702-8021 岡山市南区福田174 つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。

※ホームページからも、ご応募頂けます。





季節の情報やオリジナルレシビ、クロスワードなど お得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

ABC…の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、



応募フォーム **■** はこちら