

らくラク通信

VOL 87

「暑さ寒さもお彼岸まで」と言われているように、お彼岸が過ぎると秋らしさを一気に感じる月となりました。
お祭りや運動会など賑やかなイベントも多く行なわれる時期でもありますので、残暑に負けずに楽しんで下さい。

アトラス整体院 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

受付時間 / 午前9:30 ~ 午後8:30

(土・祝日は午後8:00まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.com/>



おうちで韓国の豚バブ焼肉・サムギョプサル♪

材料=(2人分)

豚バブブロック 300g

レタス ----- 半個

サムジャン(辛め)

コチュジャン ... 大さじ1.5

みそ ... 大さじ1.5

酒 ----- 大さじ1

砂糖糖 --- 小さじ2

ごま油 --- 小さじ1

おろしにんにく... (かけ

お肉のたれ(1人分)

ごま油 --- 小さじ1

おいしい塩... ひたす

韓国料理で人気のサムギョプサルが

手軽にお家で楽しめます♡

作り方

1. 豚バブブロックは厚さ5mm程度にスライス

2. サムジャンの材料をよく混ぜる。酒

にんにくの辛味が気になる人*15秒レンジでチン

3. 小皿に数杯のお肉のたれを作る。

4. ホットプレートで油をひかずに焼き、たれ

でいただく。

辛めはお肉やレタス

につけて下さい。

焼いたにんにく・みそ

やレタスやねぎ、サビ

巻いて食べ



車が水没する危険から逃れるための対策とは...

台風やゲリラ豪雨の時に高架下などで車が水没してしまうというケースも目にします。このような悲劇を避けるためのポイントとは...

1. 道を迂回する

最大に最短の危機回避のポイントです。「多分大丈夫」のような考えは特に危険です！最初は大丈夫でも水がさしはあつてい間にとがてきまするで、気がついた時には水没していることも...

2. 危ないと思ったら減速運転に切り替える

車が水没すると、エンジンが止まり、水圧でドアが開かなくなり、電気系統も止まってしまうため、窓も開かなくなり大変危険です。冠水している道路から早く抜け出そうとスピードを上げて運転しようとする。エンジンルームに水が、一気に入ってしまうので、車のスピードを落として運転しましょう。

3. 天気予報やハザードマップを確認する

台風やゲリラ豪雨が発生しやすい季節。小まめに天気予報とチェックしましょう。スマホアプリなどでダウンロードしておくと、いざという時の進路の近くで運転する場合、ハザードマップなどを確認しておきましょう。



2. 頭の体操 - IQサング

海=7 山=8 体=10 文=? ?に入る数字は何

答えは次回500通信またはHPにて...

<VOL 86の答え> 「脇役」(わきやく) 上の文字と下の文字の間に文字を入れると都道府県名になります。