

「杜協ふれあい」

H31

2
月
号



ケアマネジャーだより

立春とは名ばかり…まだまだ寒さがきびしいですが、日が長くなったように思います。

福寿草やふきのとうの芽吹きが楽しみです♪



インフルエンザの流行が続いています。引き続き手洗い、うがいを行い、外出する時にはマスクを着用する等、注意しましょう。

大根は胃腸に優しく消化吸収の手助けをします。また、胃もたれや胸やけの防止効果もあります。

焼き大根

材料（4人分）

- ◆大根 1/2本（約400g）
- ◆わけぎ 2本
- ◆ごま油 大さじ3
- ◆削り節 適量
- ◆黒こしょう（粗びき） 適量
- ◆しょうゆ 適量

作り方

- ①大根は2cm厚さに4枚に輪切りにする。それぞれ十文字に隠し包丁（隠し包丁はしっかり1cm）を入れる。残り的大根はトッピング用にすりおろす。
- ②わけぎは小口から細かく刻む。
- ③フライパンにごま油を軽く熱し、輪切りの大根を並べ、ふたをして、弱火で4～5分焼く。
- ④こんがり焼き色がついたら裏返し、さらに3～4分間かけて焼き色をつける。
- ⑤④を器に盛り、大根おろしとわけぎをのせ、黒こしょうをふって、削り節をこんもりとのせる。しょうゆをかけていただく。



インフルエンザの予防法

☆まだまだインフルエンザの流行が続いています☆

日常生活でできる予防法を紹介します。



1. 栄養と休養を十分取る
 - 体力をつけ、抵抗力を高める事で感染しにくくなります。
2. 適度な温度、湿度を保つ
 - ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内を適度な湿度（50～60%）に保ちましょう。
3. 外出後の手洗いとうがいの実施
 - 手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、喉の乾燥を防ぎます。
4. 人込みを避ける
 - 病原体であるウイルスを寄せ付けない様にしましょう。
5. マスクを着用する
 - インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などと言われることがあります。

もうすぐ春です！！ 寒さに負けず 過ごしましょう！！

《社協ふれあいサービスについてのアンケートについて》

居宅介護支援事業所社協ふれあいはより良い生活を過ごしていただくために、アンケート調査を実施しています。ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。アンケート用紙の回収は随時訪問した際に受け取りますので、用紙を封筒に入れ、ご準備いただければありがたいです。よろしくお願いします。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

