「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R4
11月号

日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身に染みる季節となりました。体調を崩しやすい時期なので、気をつけて過ごしましょう。

紅葉について豆知識

場所によっては紅葉が美しく残っています。紅葉する木は寒くなると養分を取り入れる口を閉じて、枝から葉を落として少しでもエネルギーを使わないように、冬眠に入るのだそうです。
冬の厳しい寒さを乗り切るサバイバル術を使っている賢い木なのです。楓、もみじ、ソメイヨシノ、ドウダンツツジ、イチョウ、はなみずき、ナナカマド、ほかにもまだまだあります。ご近所にも何かあるかもしれません。探してみませんか。

★　今　月　の　レ　シ　ピ　★

くずし豆腐とひき肉の蒸しもの

≪作り方≫

①ボウルに豆腐を入れて手でつぶし、ひき肉を加えて混ぜる。
②薄切りにしたねぎとしいたけ、酒、塩を①に加えてよく混ぜる。
③耐熱容器に②を入れてラップをし、電子レンジで５～６分加熱する。
④取り出して醤油を回しかけ、おろししょうがをのせる。

≪材料≫（４人分）

木綿豆腐	１丁
鶏ひき肉	150ｇ
ねぎ	1/2本
生しいたけ	５個
酒	大さじ１
塩	小さじ1/3
醤油・おろししょうが	適量

インフルエンザと
新型コロナ感染予防のポイント

新型コロナ感染症もまだ落ち着きません。冬はインフルエンザ流行の季節でもあります。日常生活でできる予防を行って元気に冬を乗り切りましょう☆

1. マスクを着用する

・マスクはウイルスを吸い込まないようにし、くしゃみなどの飛沫を他人に飛ばさない効果があります。隙間ができないように正しく着用しましょう。

2. 手洗いとうがいの実施

・いろいろな物に触ったことによりウイルスが手についていたり、口に入ったりしている可能性があります。こまめに洗い流しましょう。

3. 人込みを避ける

・とくに不特定多数の人のいる場所、狭い場所や閉め切った場所に大人数がいる場所など、ウイルスの多そうな場所は避けましょう。

4. 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（４０％以上）に保ちましょう。

5. 栄養と休養を十分取る

・体力をつけ、抵抗力を高めましょう。

6. ワクチン接種の済んだ方も、引き続き注意しましょう。

居宅介護支援事業所　社協ふれあい連絡先

TEL0263-53-8851　FAX　0263-53-5029

茂木　岡田　輿　染谷　堀田　佐藤　杉山　津田　松岡

-社会福祉法人　塩尻市社会福祉協議会-