

「杜協ふれあい」

ケアマネジャーだより



R7

11
月
号

**日に日に寒くなり、体調を崩しやすい季節です。
体調の変化に十分注意しましょう。**



11月7日は立冬です。

暦の上ではこの日から冬が始まるとされています。

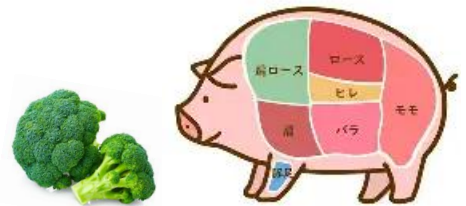
秋が深まり朝晩の冷え込み強くなる時期です。

木々の葉も散り始め、地域によっては初霜や初雪が観測されることもあります。日が短くなり、冬の訪れを感じる時期です。

豚肉とブロッコリーの香り炒め

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にわける。
長ねぎは1cmの斜め切り。
豚バラ肉は5cmくらいに切る。
- ② フライパンにサラダ油半量を中火で熱し、
ブロッコリーを軽く炒め、水大さじ2を
加え蓋をして2分蒸す。
- ③ 残りの油を加え、豚肉と長ネギをいれて
炒める。
- ④ 火が通ったらしょうゆを加えて炒める。
最後にごま油を加える。



《材料》 2人分

豚バラ肉	100g
ブロッコリー	1/2株
長ネギ	1/2本
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	小さじ0.5



※ ブロッコリーの効果とは ※

- 美肌効果
- 便秘解消
- 解毒作用
- 胃と肝臓を元気に
- 目の健康のサポート

インフルエンザ・コロナ 感染症予防のポイント



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、口に入ってしまう可能性があります。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。



漢字クイズ 晩秋から初冬にかけて旬の魚です



① 鮭 ② 鯖 ③ 鱒 ④ 鰻 ⑤ 鱈 ⑥ 鰯



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 笠原 輿 須崎 岡田 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-



① 44 ② 24 ③ 44 ④ 44 ⑤ 44 ⑥ 44 ⑦ 44 ⑧ 44 ⑨ 44 ⑩ 44