



ときめきニュース

2月3日の節分の日には恵方巻きを食べるという風習が、およそ平成に入ってから広まっています。願い事を思い浮かべながら恵方巻きを恵方に向かって丸かぶりし、言葉を発せず最後まで食べると、願いごとが叶うと言われています。今年の恵方は「東北東」です。皆さんはどんな願いごとをされますか。

また、インフルエンザが流行しています。睡眠や栄養をしっかりと摂り、手洗いやうがい等も行ない、元気にこの寒さを乗りこえましょう。

2月の行事予定



- 12日(火) お茶の会 ☆中山洋美 先生
- 15日(金) 避難訓練(地震)
- 19日(火) 音楽療法 ☆藤森裕子 先生・前田美佐 先生
- 20日(水) MY外出(スシロー)
- 21日(木) MY外出(スシロー)

おすすめの

ヘルパー簡単レシピ

☆春キャベツとベーコンのクリームスープ☆

～材料～(2人分)

- | | | | |
|------------|--------|-------|--------|
| ・春キャベツ | 4～6枚 | ・ベーコン | 2枚 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 | ・水 | 1カップ |
| ・ミックスベジタブル | 100g | ・牛乳 | 1カップ |
| 小麦粉(薄力粉) | 大さじ1 | ・塩 | 小さじ1/4 |
| ブラックペッパー少々 | } ※ | | |
| 顆粒コンソメ | | 大さじ1 | |

※印の代わりに市販シチューのルー1片でもかまいません。

～作り方～

- ① 春キャベツは3センチ幅のザク切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を炒める。全体に油が回ったら、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②に水と顆粒コンソメを加え、灰汁を取りながらキャベツが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ ③に牛乳とミックスベジタブルを入れ、2～3分加熱する。最後に塩で味を調べて、出来上がり。



ヘルパーより

生活習慣の見直しをしませんか？

～手軽に免疫力UP!!～

空気の乾燥した日が続いています。今年もインフルエンザなど様々な感染症が流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用の他に、感染症にかからないようにするための「自己免疫力UP」の方法をご紹介します。

*体温を維持する



…食事を含め現代人の生活スタイルの変化により身体が冷え、低体温の人が増えています。人間の体は36.5℃以上で正常に働くとされています。入浴や半身浴、適度な運動、マフラー、腹巻、ベストなど衣服の調節、根菜や生姜を使ったメニューで、体温アップを目指しましょう。

*腸内環境を整える



…免疫力は「腸でつくられる」とも言われています。免疫細胞を作り出すためには、普段の食事の他に、ヨーグルトや納豆、味噌などのいわゆる「発酵食品」を併せてとることでより効果的に免疫力をアップできます。野菜がたっぷり入ったみそ汁や甘酒もおすすです。

寒さや乾燥から体を守り、感染症に負けない体を作っていきましょう。