

ありがとう
25th
皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会
かしの木ひろば
ときめきニュース

祝
第300号

9月になると暑さの中にも心地よく過ごせる日が増え、季節の移り変わりを感じます。今月の行事に秋のお彼岸がありますが、彼岸といえば「おはぎ」をイメージされる方も多いと思います。この「おはぎ」は、秋に収穫された採れたての小豆が使えるため「粒あん」を使って作ります。対称に春のお彼岸の「ぼたもち」には、冬を越した小豆の皮が硬くなるため、皮を取った「こしあん」を使うそうです。同じ和菓子ですが、季節に合わせた意味もあってお供えされているのですね。

「9月の予定」

- 9月6日(金) 音楽療法
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- 9月10日(火) お茶の会
☆中山洋美先生☆
- 9月12日(木) 新医師の診察
- 9月18日(水) 避難訓練
MY外出“鹿深夢の森”
9月18日(水) 26日(木)



「お知らせ」

9月の実習予定
岡波看護専門学校
2日・3日
伊賀白鳳高校
5日・12日・19日
26日
皆さん、よろしく
お願いします。

「今月のヘルパーレシピ」
炊飯器で簡単 鮭としめじのマヨピラフ



材料 (4人前)

- 米 3合
- しめじ 1パック
- 鮭(生鮭または甘塩鮭) 2切れ
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩コショウ 適宜

作り方

- ① 米を洗い、水とともに炊飯器に入れる。水加減はいつもより少し控えめにしてください。そのほうがパラパラに仕上がります
- ② 材料をすべて炊飯器に入れて軽く混ぜ、スイッチオン!
- ③ 炊き上がったら鮭の骨と皮を取り除き、身を粗くほぐして全体に混ぜる。仕上げに塩コショウで味を整えてください。

コツ・ポイント

鮭の塩加減によって塩分が変わってきます。仕上げの塩コショウで味を調節してください。カレー粉をプラスしても違ったおいしさになります。しめじのかわりに他のきのこを使ったり、にんじんなどお好きな具をプラスして作ってみてもいいですね。

～9月1日(日)は防災の日～ 「ヘルパーより」



台風に備えて

- ① 普段から、自宅周辺の備えを十分にしておく。
水害に備え、側溝や排水溝の掃除をして水はけをよくしておき、屋根、塀、壁などの点検や補強は、台風が来る前に普段から行なっておきましょう。
- ② 非常用品を備蓄する。
電気や水道、ガスなどのライフラインが途絶えたときの事を想定して、非常用品を備えておきましょう。
(懐中電灯、非常用食料、水、常備薬、救急用品、着替えやタオル、ビニール袋や新聞紙、ラジオ、ライターやマッチ、貴重品など)
※ 公衆電話が使えるようにテレホンカードや10円玉も用意しておいてはいかがですか。
- ③ ハザードマップを入手し、確認しておくこと。
ハザードマップは市役所や住民自治協議会などで手に入ります。
- ④ 近隣の建物や道路の状況を知っておく。
土砂災害や鉄砲水になるかどうか見分けるために、普段の用水路や道路の状態を確認しておくことが重要です。
- ⑤ 近所とのコミュニケーションをとる。
近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。いざという時に支援し合えるようにコミュニケーションをとっておきましょう。



8月のMY外出で“カフェ碧”に行ってきました。オシャレなメニューと綺麗な景色で大満足でした。

