R1．8．1発行

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

第299号

じめじめとした梅雨も終わり、いよいよ夏本番を迎えます。送迎の車中から見える電光掲示板に30℃以上の気温が表示されていると「あっついな～」「しんどいな～」と気持ちがなえてしまいがちです。しかし、盆踊りや花火などの夏ならではの楽しいイベントを心待ちにしている方も多いことでしょう。かき氷やアイスクリームなどの冷たい食べ物がほしくなる季節でもありますが、こまめな水分補給を心がけ体調には十分気をつけて、元気に夏をお過ごしください。

「8月の予定」

8月13日（火）　お茶の会
☆ 中山洋美 先生 ☆
8月20日（火）　避難訓練
8月25日（木）　音楽療法
☆ 藤森裕子 先生・前田美佐 先生 ☆

MY外出の“カフェ碧（みどり）”は日程が決まり次第ご連絡させていただきます。

「看護師より」

風邪の 80%～90%はウイルスの感染が原因で起こります。なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいます。夏風邪の代表的なものはエンテロウイルスとアデノウイルスです。エンテロウイルスは喉だけでなく腸でも繁殖するため発熱や喉の痛みに加え、下痢や腹痛などの症状が特徴です。アデノウイルスも呼吸器と腸で繁殖しますが、発熱と喉の痛み激しい咳が出るのが特徴です。暑さやクーラーのかけすぎによって疲労や食欲不振、寝不足で免疫力が低下し、夏バテがみられると夏風邪にかかりやすくなるので注意が必要です。

【 夏バテ防止のために 】
1 火を使った料理を食べる（身体を温める）
2 栄養バランスを考える（ビタミンで疲労回復）
3 冷たいものを飲みすぎない（胃腸の働きを低下させる）
4 冷房は、ほどほどに
5 日頃から汗をかく（汗をかくことに慣れる）

７月の行事（MY外出）は、南山城村にある「道の駅」で美味しいご飯と濃厚な抹茶アイスをいただきました。大変美味しかったです。

「お知らせ」

8月の実習予定
伊賀白鳳高校　　1日
岡波看護専門学校　6日・8日
皆さん、よろしくお願いします

「今月のヘルパーレシピ」

茄子の豚バラ&大葉巻き

材料（2人前）

茄子　*2本*
豚バラ　*150g～200g*
大葉　*お好み*
片栗粉　*大2～3*
醤油（薄口）　*大1強*
お酒　*大1*
みりん　*大2*
ごま油　*大1～2*
ゴマ　*お好み*

作り方

① 茄子を食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどに置き、塩を軽くふって茄子の水分を出しておきます。
② 茄子の水分が出てきたら水分を拭き取って、大葉と豚バラ肉を茄子にクルクル巻いていきます。調味料（醤油、酒、みりん）を合わせておきます。
③ 巻き終わったら、片栗粉を両面にまぶしておきます。
④ フライパンにごま油を熱し、大葉と豚バラを巻いた茄子を焼きます。豚バラをカリカリに焼くのがポイントです。
⑤ カリカリに焼けたら調味料（醤油、酒、みりん）を加えて茄子に絡めながら煮詰めていきます。強火には注意です。
⑥ まぶしておいた片栗粉でいい感じにトロミがついたら完成です。お好みでゴマをどうぞ。