

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

ときめきニュース

かしの木ひろば



第302号

台風 19 号の大雨の影響で、各地の河川の堤防が決壊するなど、甚大な被害が発生しました。被災された皆様には、心からお見舞い申し上げます。幸い伊賀地方では大きな被害はありませんでしたが、災害はいつ起こるかわからず、日頃から備えを万全にしておきたいものです。

11 月は霜が降りる季節でもあり「霜月」と呼ばれるようになったというのが一般的のようです。季節としては、初冬にあたり、日々寒さが増していきます。皆様暖かくしてお過ごしください。

「11月の予定」

- 11月 2日 (土) 伊賀市障がい者スポーツ大会
 - 11月 12日 (火) お茶の会
☆中山洋美先生☆
 - 11月 14日 (木) MY外出 (PLANT)
 - 11月 15日 (金) MY外出 (PLANT)
 - 11月 16日 (土) 育成園イルミネーション見学
 - 11月 26日 (火) 音楽療法
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- ※避難訓練については日程調整中です。

「お知らせ」

11月の実習予定

伊賀白鳳高校
5日、7日、12日、
19日、20日、21日、
26日、28日、29日、
皆さん、よろしくお
願います。

「今月のヘルパーレシピ」

さつまい入り
秋の酢鳥！



材料 (2人前)

- さつまいも 中くらいの1本
- 椎茸 2個 鶏もも肉 100g
- ピーマン 1個 パプリカ 1/4個
- 玉ねぎ 1/2個

合わせ調味料

- 酢 大2~2.5
- しょうゆ 大1 砂糖 小2
- みりん 小1 中華だしの素 小1
- ごま油 適量 水溶き片栗粉 適量

作り方

- ① さつまいもはしま剥きにし、乱切りにする。耐熱容器に切ったさつまいもを入れふんわりラップをかけて2~3分レンジで加熱する。
- ② ピーマン、パプリカは種を取って乱切りにする。椎茸は軸を切って乱切りにする。玉ねぎは皮をはいで同じ大きさに切る。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を焼く。火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに①と②を加え炒める。玉ねぎが透き通ったら④を戻し、合わせ調味料を入れる。
- ⑥ 調味料を全体に絡め、ふつふつ煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。

～インフルエンザについて～

看護師より

インフルエンザとはインフルエンザウイルスにより引き起こされる急性ウイルス性疾患です。

例年11月頃から徐々に患者が増え始め、1月頃に流行がピークに達し4月過ぎに収束する傾向があります。

～主な症状～

- 1 38℃以上の発熱
- 2 頭痛
- 3 節々が痛い (関節痛・筋肉痛)



※ 普通の風邪の様に喉の痛み、鼻汁、咳などの症状が出ることもある。

～インフルエンザの予防～

- 1 予防接種 (流行前)
- 2 咳エチケット
- 3 外出後の手洗い・うがい
- 4 体力をつける などがあります



※ 予防接種は発生予防だけでなく、重症化予防でもあります。

※ インフルエンザになったら無理せず休養することが大切です。



10月はバス旅行で“中部国際空港”に行きました。大きな飛行機を見たり、おいしい食事と、旅を満喫しました。