

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305号

新年が明け、早1か月がすぎました。今年は例年に比べ気温は高めですが、寒い日はまだまだ続きます。2月といえば「節分」、節分には「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は年に4回あり、春は立春、夏は立夏、秋は立秋、冬は立冬となります。春夏秋冬それぞれが始まる日の前日を本来は「節分」と言いますが、室町時代には冬から春になる時期を一年の境目とし、「立春」は新年を迎えるのと同じぐらい大事な日として考えられていました。豆まきは邪気を追い払って一年の無病息災を願うという意味合いとして庶民にも定着していき、2月の立春の前日に豆まきをする風習が今でも続いているそうです。

「2月の予定」

- 2月 3日 (月) 音楽療法
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- 2月 4日 (火) お茶の会
☆中山洋美先生☆
- 2月 12日 (水) MY外出 スシロー
- 2月 13日 (木) MY外出 スシロー
- 2月 21日 (金) 避難訓練



「お知らせ」

2月の実習予定
25日です
伊賀白鳳高校の皆さんの
実習です。よろしくお願
いします。

「今月のヘルパーレシピ」

きのこ卵のあんかけうどん



材料 (1人分)

うどん	1玉
うどん出汁	250cc
卵	1個
しめじ	適量
えのき	適量
小松菜	適量
水溶き片栗粉	適量
おろし生姜	少々

作り方

- ① うどん出汁を温めて、しめじ、えのき、小松菜を入れて煮る。
- ② 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
とろみのついた出汁に溶き卵を回し入れる。
- ③ うどんを湯がき、器に入れて、あんをかけたらい出来上がり。
お好みでおろし生姜を入れる。

「看護師より」

～誤嚥性肺炎を防ぎましょう～

誤嚥とは唾液や食べ物が気管を通り、誤って肺に入っていくことです。

「誤嚥性肺炎」とはその誤嚥により唾液や食べ物などと一緒に口の中の細菌が肺に入り込み、炎症を起こしてしまうことです。

主な症状としては発熱、咳、痰などです。重症化すると入院したり、最悪死に至る恐ろしい疾患です。

予防のポイント

- ① 口の中を清潔に
歯みがきは食後3回と寝る前の計4回行ないましょう。
虫歯や歯周病は治療しましょう。
- ② 胃液の逆流を防ぐ
食後2時間ほど座って身体を起こしていることで
逆流を防止できます。
- ③ 吐き出す力を高める。
笑う、話す、深呼吸、咳払い、歌を歌うといった
何気ない日常の行動が吐き出す力を高めてくれます。



1月19日に”新年会”を行ないました。
近くの恵美須神社への初詣散歩や室内でゲームを楽しみました。

