

ありがとう

26th

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312号

猛暑が続きますが、朝夕は少しずつ秋めいてきたように感じられます。ただ、連日流れる新型コロナウイルス関係の報道により不安な日々が続きます。今後とも熱中症やコロナウイルス感染症には十分にお気をつけください。

そんな中、新しい生活様式が推奨され、かしの木ひろばでも外出行事の中止から、ご利用者が“他の利用者にも楽しんでもらいたい”という思いで、作業の空き時間を使って、ピンボールを作ってくれました。段ボールの切れ端を使った、昔懐かしいピンボールを何度も改良を重ねながら作られる姿は、本物のおもちゃ職人！作品が出来上がった時には何とも言えない達成感があったと話されていました。

「9月の予定」



9月8日(火) お茶の会 ☆中山洋美先生☆

9月25日(金) 避難訓練

9月28日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生

♪前田美佐先生

※コロナウイルス感染予防のため、9月のMY外出は中止いたします。



ピンボール作成中

「看護師より」

汗疹(あせも)について

人間は体温調節のために汗をかきます。汗は汗腺で分泌された汗は汗管を通して汗孔から外に出されます。しかし、大量に汗をかいてそのまま放っておいたりすると、汗に含まれる塩分や付着したほこりなどで汗管や汗孔が詰まってしまい、行き場をなくした汗が原因で炎症を起こします。この発疹を汗疹と呼びます。

〈汗疹になりやすい場所〉

- ※ 首元や胸元
- ※ 背中
- ※ 皮膚が重なっているところ

〈汗疹の予防方法〉

※ **肌を清潔に保つ**…汗はこまめに拭き取りましょう。その際は、清潔な濡れタオルで優しく拭き取るようにするのがおすすめです。

※ **肌をゴシゴシと洗わない**…皮膚が乾燥してバリア機能を弱め、炎症を引き起こしやすくなります。

〈汗疹ができてしまったら〉

- ※ 肌を清潔に保つ。かきむしらない。
- ※ アルコールや辛い食べ物は体温を上げて血管を拡張してしまうため、かゆみが増すので避けましょう。

今年は例年に比べて猛暑が続いています。健やかな肌を目指して暑さを乗り切りましょう。

「今月のヘルパーレシピ」 「豚肉ナガイモ丼」

真夏日が続くと、食欲も落ちて夏バテぎみ……。疲労を防ぐビタミンB1をたっぷり含む豚肉と、滋養強壮に効果的だといわれるナガイモのコンビで、おいしく夏バテ対策しましょう。

【材料】(4人前)

- 温かいご飯・・・800g
- 豚バラ薄切り肉・・・400g
- ナガイモ・・・400g
- キャベツ(千切り)・・・100g
- しょうゆ・・・大さじ5
- 酒・みりん・・・各大さじ3
- 砂糖・・・大さじ2
- おろしショウガ・・・大さじ1



【作り方】

- ① 豚肉は長さ3等分に切る。ナガイモは皮をむいて千切りにします。
- ② フライパンに豚肉を入れて弱火でゆっくり、カリカリになるまで炒めます。酒をふり、砂糖、みりん、しょうゆ、おろしショウガを加えフライパンをゆすりながら混ぜます。
- ③ 器にご飯を盛り、キャベツ、豚肉、ナガイモを盛り、フライパンに残ったたれをかけます。