

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313号

厳しかった残暑も過ぎ、朝夕はめっきり涼しくなりました。この季節は台風シーズンで日本列島への接近や上陸が予想されます。先月は非常に大きな勢力の台風 10 号が沖縄、九州地方に接近し、多大な被害をもたらしました。自然の災害はいつなんどき起こるか分かりません。防災意識を高め、常に災害に備えましょう。

新型コロナの影響で様々なイベントが中止になり行動制限され、我慢の日々が続いていますが、秋は何かを始めるのにぴったりの季節。新しい生活様式に対応した趣味や楽しみを見つけ、それぞれの秋をのんびり楽しく過ごしてみたいでしょうか。

## 「10月の予定」



10月 9日(金) 音楽療法 ♪藤森裕子先生

♪前田美佐先生

13日(火) お茶の会 ☆中山洋美先生☆

21日(水) 避難訓練

※新型コロナ感染予防のため、バス旅行は中止させていただきます。

## ヘルパーより

### 非常食を見直す『ローリングストック法』のすすめ

『ローリングストック法』をご存知ですか？災害時まで手を付けずに長期保存していた非常食を、日常で消費しながら買い換えて備える方法です。《購入→備蓄→消費》のサイクルで、ストックを賞味期限切れまでに食べ、その分をまた追加購入して蓄えます。食べ慣れたおいしい食事は、非常時のストレスを減らしてくれます。災害の程度によっては1週間分以上必要になる場合もあります。

### 何を用意すればいい？

#### ●水

まず一番大切なのが水です。そのまま飲むだけでなく調理に使ったり、生活用水として使う場合もあります。

#### ●お米・お餅・パスタなどの主食

水を入れるだけでご飯になる“アルファ化米、水で戻せるお餅などの他、パスタやそうめんなどの乾麺は主食として用意しておくといでしょう。

#### ●おかずになるレトルト食品

自分や家族が食べやすいものを選びましょう。



#### ●市販のお菓子類

ストレス度の高い状況時こそ、心を和ませてくれるおやつのは大きいかもしれません。

#### ●野菜やフルーツなどの缶詰

災害時にも普段の食事に近いものを食べられるメリットがあります。定期的に賞味期限の見直しもできる『ローリングストック法』は、結果的にコストパフォーマンスもよく、節約につながります。地震や台風などの災害に備えて、非常食の備蓄をはじめてみましょう。

## 「今月のヘルパーレシピ」

### 「スイートかぼちゃ」

免疫力の強化・疲労回復

かぼちゃには抗酸化作用があるビタミン E や食べ物をエネルギーに変換するビタミン B、肉体的・精神的ストレスを緩和するビタミン C の他、さまざまなビタミン・ミネラル類が含まれています。さらに緑黄色野菜であるかぼちゃはベータカロチンも豊富です。

#### 【材料】

かぼちゃ・・・約 500g

バター・・・30g

砂糖・・・25g

牛乳・・・50g

卵黄・・・1 個分

アルミカップ



#### 【作り方】

- ① かぼちゃはホクホクになるまでレンジで加熱するので、熱の通りやすいサイズに切ります。(かぼちゃの皮は後でかぼちゃの飾りに使うので少しだけ小さく切って取っておく)
- ② 切ったかぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをして 10 分程しっかりと過熱します。(つまようじ等で固さを確認しながら加熱してください)
- ③ ボウルにかぼちゃ、砂糖、牛乳を加えて、マッシャーでかぼちゃを潰していきます。(マッシャーがなければフォークやヘラで潰してもいいです)
- ④ 形を整えてアルミカップにのせ卵黄を薄く塗ります。
- ⑤ つまようじでかぼちゃの模様にしじをつけヘタの部分になる皮を乗せます。
- ⑥ トースターで様子を見ながら 15～20 分焼く。(焦げに注意してください)

※砂糖をハチミツ、牛乳を豆乳に替えてもいいですよ。

