

ありがとう

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

26th

皆様と共に

# ときめきニュース

かしの木ひろば

第315号

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。今年は、“新型コロナウイルス”に振り回された1年でした。未だ終息の目途が立たず気が抜けない状況です。今後も手洗いやうがい、マスクの着用、手指消毒などの感染予防で自分の身を守りつつ、周囲への感染拡大にも気をつけましょう。

先月に行われた“ポッチャ体験教室”では、皆さん前回の教室よりも上達されており、今回も大盛り上がりでした。次も参加したいと今からワクワクされている様子でした。来年は延期になった東京オリンピックとパラリンピックが開催される予定です。コロナウイルスを乗り越え、みんなで応援したいです。今年も一年間ありがとうございました。

## 「12月の予定」



- 12月 8日(火) お茶の会 ☆中山洋美先生☆
  - 12月 10日(木) 新ドクター診察
  - 12月 21日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生  
♪前田美佐先生
  - 12月 22日(火) 避難訓練
  - 12月 24日(木) クリスマス会
- ※年末年始休は12月29日(火)～1月3日(日)です。

## 「今月のヘルパーレシピ」

### 「揉むだけ簡単! やみつぎチキン」

#### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉・・・250グラム
- 調味料
- ケチャップ・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- すりおろしにんにく・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・ふたつまみ
- パセリ(乾燥)・・・適量



#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切ります。
- ② ジップ付き保存袋に①と調味料を入れて揉みこみ、中火で熱したフライパンで焼きます。
- ③ 鶏もも肉の中までしっかり火が通ったら、お皿に盛り付け、パセリを散らして完成です。

※30分程冷蔵庫で寝かせることでより一層味が引き立ちますよ。  
※にんにくはみじん切りでも美味しくいただけます。

### 看護師より

朝、晩の冷え込みが厳しくなってきました。また、風邪やインフルエンザの流行が心配される時期に入りました。

今年はこれらと区別のつきにくい新型コロナウイルス感染症の予防対策もしていかなければなりません。

かしの木ひろばでも引き続き、手洗い、うがい、手指消毒、咳エチケット、マスク着用などの対策と、ご利用時の毎朝の検温で自己管理をお願いしたいと思います。また、定期的に活動室の換気を行なっていますので、調整しやすい衣類の着用を併せてお願いします。

・症状がどう違うのか表で確認してみましょう

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

◎ 頻度が高い ○ よくある △ 時々ある × あまりない

日頃から十分な睡眠と栄養を取り、適度な運動を加え免疫力を高めて病気に負けない体作りを意識していきたいですね。

