

ありがとう

27th

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322号

今月はコロナウイルス感染症の流行で延期されていた東京オリンピック、パラリンピックがいよいよ開催されそうです。感染症の更なる蔓延を防止する観点から開催は危ぶまれています。伊賀白鳳高校出身のマラソン選手をはじめ、この日のためにがんばって練習してきた選手を応援したい気持ちになりますね。今年の夏は猛暑日が多いと予想されています。暑い日はなるべく部屋を涼しくして自宅で熱戦を観戦してみたいと思いませんか。

「7月の予定」



- 7月 5日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生
♪前田美佐先生
- 7月 13日(火) お茶の会☆中山洋美先生
- 7月 21日(水) 避難訓練
- 7月 24日(土) ポッチャを楽しむ会 大山田 B&G

ヘルパー

「マスク熱中症」にご注意ください！

新型コロナウイルス感染症予防のための基本的な対策としてマスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります。マスク内の湿度が上がると、喉の渇きを感じづらくなるため、脱水状態に気付かず、熱中症のリスクが高まります。また、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度、血中二酸化炭素濃度が上昇し、体に負担がかかってしまいます。

したがって、屋外で周囲の人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外して休憩することも必要です。マスクを着用する場合には、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



【熱中症予防のための水分補給のポイント】

- ・1回にコップ1杯(200ml)程度
- ・通常は1時間おき、運動時は10～20分おき
- ・冷たすぎない水を飲む

正しく効果的にマスクを使うことで新型コロナウイルスと熱中症、両方の対策をしっかり行ないましょう。

「今月のヘルパーレシピ」



『新食感！ふわとろオクラ鶏団子の

野菜たっぷりスープ』

【材料】(3人分)

- 鶏ひき肉・・・150g
- はんぺん・・・1枚(100g)
- オクラ・・・10本
- 人参・・・1/2本
- しいたけ・・・2枚
- キャベツ・・・1/2玉
- 水・・・800cc
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・少々
- ごま油・・・小さじ1
- A 砂糖・醤油・ごま油・・・各小さじ1
- 生姜すりおろし・・・小さじ1/2(チューブしょうが)
- 片栗粉・・・大さじ1



【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、細かく刻んだオクラ、Aを入れて、はんぺんをつぶしながら、粘りが出るまでしっかり手でこねる。(はんぺんのつぶが少し残ってもよい)
- ② お鍋に、水と鶏ガラスープの素、食べやすく切ったキャベツ、薄い短冊切りにした人参、薄切りのしいたけを入れて火にかける。蓋をし、沸騰後に弱火にして5分ほど野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ①を一口大に丸めて入れ、再び蓋をし、再沸騰してから5分ほど煮る。最後に塩こしょう、ごま油で味を整える。(①がべたついて丸めにくい時は手に水か油を付けるか、スプーンを2本使用する)

寺町老人会豊岡様のご厚意で伊賀白鳳高校にて栽培、植え替えをした花が今年も届き、かしの木ひろばに初夏の彩と癒しを加えてくれています。いつもありがとうございます。

