

ありがとう

30th

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 356 号

花屋さんにカーネーションが多く見られる季節となりました。ひと昔前は母の日には赤いカーネーションというイメージでしたが、近年は花の色も様々、赤にこだわらなくてもいいという風潮がひろまっているそうです。カーネーションの色それぞれに花言葉があり、赤は母の愛、ピンクは感謝、オレンジは純粋な愛、紫は誇り、白は尊敬、亡き母を偲ぶと・・・とシンプルにお母さんが好む色を選んだり、花言葉をイメージしながら選んだり、カーネーションにこだわらず贈る相手のことを思いながら贈り物を選ぶひとときは、ほんわか優しい穏やかな時間になるのではないのでしょうか。

風薫る爽やかな5月ですが、冷え込む朝夕もありますので体調管理には気をつけてお過ごしください。



「5月の予定」



2日(木) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
(未定) 避難訓練

※伊賀白鳳高校、岡波看護専門学校実習 随時

「今月のヘルパーレシピ」

『牛肉とじゃがいものマヨ炒め風』

■材料(1人分)

じゃがいも・・・小1個
牛薄切り肉・・・80g
片栗粉・・・小さじ 1/2



マヨネーズ・・・小さじ2

A しょうゆ・・・小さじ1
塩・こしょう・・・各少々

■作り方

1. じゃがいもは7～8mm角の細切りにし、さっと水にさらして水気をきる。
2. 牛肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
3. 耐熱皿に2とAを入れて混ぜ合わせ、1を加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 3を平らにし、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
5. 全体に味をからめる。

※肉に片栗粉をまぶすとパサつかず口当たりがなめらかになります。

※マヨネーズは油の代わりにもあり、コクもプラスできます。

※牛肉は豚薄切り肉、鶏ささみ肉、ソーセージに代えてもよいです。

ヘルパーより

「感染対策の基本を見直しましょう」

新型コロナウイルスをはじめとした感染症対策の基本は「手洗い」と「マスクの着用・うがいを含む咳エチケット」と言われています。すでに周知されていることですが、感染症をきちんと予防するために、今一度、正しい方法を 確認しておきましょう。

●正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、ハンドソープをつけ、手のひらをこすり合わせる。
- 2 手の甲を伸ばすようにこする。
- 3 指先・爪の間を念入りにこする。
- 4 指の間を洗う。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いする。
- 6 手首を洗ったら水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る。



<ここがポイント!>

手洗いは最低 15 秒かけて行ないましょう。

●効果的なうがいの方法

- 1 水を口にふくみ、ブクブクして吐き出す。
- 2 水を口にふくみ、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。
- 3 ブクブクうがいを1回した後、ガラガラうがいを3回ほど繰り返しましょう。