

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368号

道端には色とりどりの花が咲きそろい、送迎車の車窓からは田植えの光景も見られる季節になってきました。

先月13日には2025年国際博覧会「大阪・関西万博」が開幕。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、国内・海外のパビリオンや、日本の伝統的な工法を加えて建築された「大屋根リング」が注目を集めています。半年間の開催中、バーチャル万博（オンライン上のバーチャル会場）でもイベントが開催されているようです。一度、訪れてみたいですね。

5月は、まだ体が暑さに慣れていない時期であり、熱中症のリスクが高まる季節です。くれぐれもお気を付けください。



## 「5月の予定」

5月 8日 MY外出ドライブ（余野公園）

5月26日 音楽療法♪藤森裕子先生♪

♪前田美佐先生♪

(未定) 避難訓練



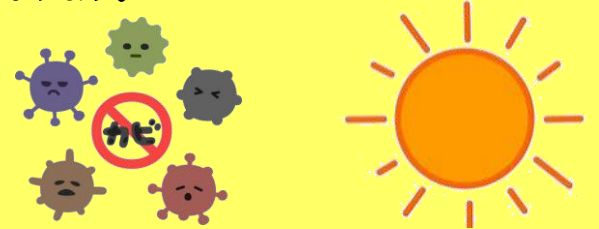
## 【ヘルパーより】



## ～季節の変わり目に衣類の衣替えをしましょう～

気温が20℃を越える日が増えてくるため、薄手や夏服の準備をしましょう。

衣替えは、梅雨入り前の湿度が低く、晴れた日に行なうのがおすすめです。雨や湿度の高い日に行なうと衣類と一緒に湿気を閉じ込めることになるのでカビの原因になります。



衣替えのポイント

## ①衣類を分別する。

衣類を「着る服」と「着ない服」とに分けましょう。「着ない服」の目安は、汚れが目立つ服やサイズが合わずに着られなくなった服、何年も着ていない服などです。



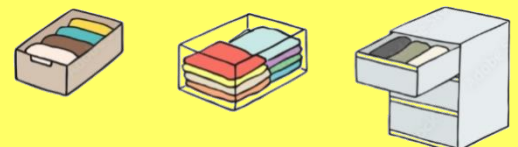
## ②しまう前に洗濯する。

分別した「着る服」は洗濯やクリーニングに出しましょう。見た目はきれいに見えても汗やホコリなどの汚れが付着していることがあります。襟元や袖口、脇あたりの黄ばみや、虫食いの原因になるので洗濯してからしまうようにしましょう。



## ③収納スペースをきれいにする。

クローゼットや押し入れを清潔に保つことは、衣類の痛みなどを防止することにつながります。しまう前に、収納ケースなどの掃除機がけや拭き掃除をおすすめします。



## ④正しく収納する。

衣類を種類ごとに分けましょう。吊るして保管するもの、ケースに収納するものなど、衣類に適した収納を行ないましょう。ケース収納ではラベルを活用する事で中に何が入っているか分かりやすくなります。衣類を長く、きれいに保管するためにも防虫剤や除湿剤の使用も大切です。

## 【今月のヘルパーレシピ】

## ～豆腐とレタスのベーコン蒸し～



材料（1人前）

- ・レタス・・・3枚
- ・木綿豆腐・・・半丁（100g）
- ・ベーコン・・・1枚

A

- ・しょう油・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・こしょう・・・少々



～作り方～

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。豆腐は大きめのひと口大に割る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 耐熱容器にレタスと豆腐、ベーコンを入れ、Aの調味料を混ぜ合わせ、回しかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。



## ※レタスの選び方と保存方法

## ・選び方

みずみずしく、ハリとツヤがあるものが新鮮。カット済みの場合は切り口が変色していないものを選ぶ。

## ・保存方法

水分が蒸発してしなびやすいので、乾燥を防ぐためにポリ袋に入れて、冷蔵庫で2～3日保存可能です。