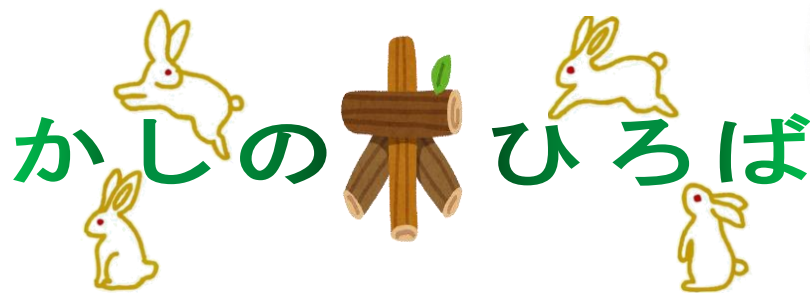




社会福祉法人
伊賀市社会事業協会



第 372 号

夏が終わり『秋の始まりとなる 9 月』と言いたいところですが近年の 9 月は大変厳しい残暑が続くため、秋を感じる期間も年々短くなってきているように感じます。気候的には様変わりしてきましたが、皆さんは「秋」と聞くと何を思い浮かべますか？「食欲・芸術・読書の秋」等がありますが「お月見」の季節でもあります。月見が始まった由来は、平安時代に中国から伝わった「観月の宴」から始まったと言われています。

残暑が続くとは言え徐々に朝晩が涼しくなってきます。寒暖差に気を付けてお過ごしください。



「9 月の予定」



22 日（月）音楽療法 ♪ 藤森裕子先生 ♪
♪ 前田美佐先生 ♪

（未定） MY 外出（ランチ）



～災害が起きる前にできること～

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」が大切になってきます。

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じましょう。

①家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、壁に固定するなど転倒防止対策を施す

②家具が倒れてけがをしたり、出入口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫する

また、家具のほかにも、窓ガラスや吊り下げ式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど家の中には倒れたり、落ちてくると危険なものがたくさんあります。地震の発生時には、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしましょう。

自宅が被災すると、安全な場所で

避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめ

リュックサックに詰めておき、いつでも

すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



ご家族同士の安否確認方法を決めておくのも大事なことです。別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、安否確認の方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。

【今月のヘルパーレシピ】

～ふわとろ卵～



材料（1 人前）

- ・長いも・・・50g
- ・卵・・・1 個

- A
- ・だし・・・50cc
 - ・塩・・・小さじ 1/6
 - ・しょうゆ・・・2～3 滴



～作り方～

- ① ボウルに長いもは皮をむいてすりおろし、卵は割りほぐす。
- ② ①に A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ、600w の電子レンジで 1 分 30 秒加熱し、そのまま 2 分おき、さらに 40 秒加熱する。

MEMO

吹きこぼれを防ぐため、耐熱容器は卵液が 8 分目ほどになる大きさのものを選ぶ。