



社会福祉法人
伊賀市社会事業協会

かしの木ひろば



第374号

朝晩の冷え込みが日ごとに増し、木々も美しく色づいてまいりました。実りの秋・食欲の秋・芸術の秋などいろいろありますが、皆さんはどの秋を楽しまれているでしょうか。

この季節は空気が乾燥し、インフルエンザなどが流行しやすい時期でもあります。うがいや手洗いをこまめに行ない、外出時にはマスクを上手に使いましょう。また、加湿や水分補給を心掛けることも大切です。毎日のちょっとした心掛けで、元気に秋を乗り越え、寒い冬に備えましょう。

「11月の予定」

- 22日(土) 開所日
- 24日(月) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪前田美佐先生♪
- (未定) My外出(ラーメン)



【今月のヘルパーレシピ】

～鮭としいたけのおかか炒め～

材料（1人分）

- ・しいたけ・・・2枚
- ・鮭・・・・・・・1切れ
- ・こしょう・・・少々
- ・サラダ油・・・小さじ1



- | | |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・かつお節・・・1/4袋 ・しょうゆ・・・小さじ1 ・みりん・・・小さじ1 |
|---|---|



～作り方～

- ① しいたけは石づきを切り落とし、傘と軸に分け、傘は半分に切り、それぞれ2~3mmの厚さの薄切りにする。鮭はひと口大に切り、こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を入れて弱めの中火で、両面をこんがりと焼く。
- ③ 再び中火にして、しいたけを加えて炒める。しいたけがしんなりしたら、Aを加えて炒め合わせたらできあがり。



MEMO

鮭はタラやカジキに代えてもOK!

【看護師より】

インフルエンザについて

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。一般的な風邪とは異なり、38°C以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れることが多いです。



感染経路

主な感染経路は、感染者の咳やくしゃみによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した物を触った手で目・鼻・口を触ることによる「接触感染」です。



感染対策

① 感染経路を断つ

- ・手洗い、手指消毒：帰宅時や調理の前後、食事の前などには、こまめに手洗いを心がけましょう。アルコール消毒液も効果的です。
- ・咳エチケット：咳やくしゃみをする際は、マスクを着用するか、口と鼻をハンカチや腕で覆い、飛沫が周囲に広がらないようにしましょう。
- ・顔を触らない：外出中などは、ウイルスが付着した手で顔を触らないように気を付けることも大切です。

② 予防接種を受ける

- ・インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぐ効果が期待できます。



③ 免疫力を高める

- ・普段から十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。免疫力が低下していると、インフルエンザにかかりやすくなったり、症状が重くなる可能性があります。

