

梅雨明けした途端、蒸し暑い日が続いていますね。熱中症や食中毒などに注意が必要な季節です。エアコンを上手に使う、食べ物や飲み物は常温に出しっぱなしにしないなど、意識して行いましょう。

先月植えた朝顔もなかなかつぼみがつかず、ご利用者様と心配をしていましたが、花盛りを迎えてます。寄せ植えをしたプランターも満開になっています。



いきいき

NO.97 令和6年8月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ:www.naruza.jp/



先日お持ち帰りいただいた七夕の壁画の製作風景です。絵具を新聞紙で塗りました。

毎日のレクリエーションや体操の様子です。



朝顔の様子
です



夏バテ予防におすすめの簡単レシピ

～豚しゃぶサラダ～

ちぎったレタスと水で戻したわかめを皿に盛り、豚しゃぶ（うす切りの豚もも肉をゆでたもの）と薄切りにしたたまねぎを乗せ、市販のドレッシングをかけるだけで完成です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、さらにわかめにはミネラルが多く含まれているため、発汗で失われやすいミネラルが補給できます。



豚しゃぶサラダ

作り方

- ①ちぎったサニーレタスを敷く
- ②水で戻したわかめ ゆでた豚肉
スライスしたたまねぎを盛る
- ③ごまドレッシングをかけて完成

●材料(1人分)

サニーレタス	1枚(20g)
わかめ	20g
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
たまねぎ	1/4コ
ごまドレッシング	適量

～えのきだけの梅しそ和え～

えのきだけはゆでて冷まし、たたいた梅肉と千切りにした大葉で和えます。梅肉はめんつゆでのばしておきましょう。えのきだけはキノコ類の中でもビタミンB1が豊富で、梅干しには疲労回復に役立つクエン酸が多く含まれています。夏バテ予防にぴったりの一品です。



えのきだけの梅しそ和え

作り方

- ①えのきだけを軽くゆでて冷ます
- ②千切りにした大葉とめんつゆでのばした梅肉とえのきだけを和えて完成

●材料(1人分)

えのきだけ	1袋(100g)
大葉	1枚
梅干し	1コ
めんつゆ	少々

～新型コロナに関して～

「第11波」とも言われる新型コロナウイルスは今、全国的に感染が拡大しており、県内でも感染者が急激に増えています。現在流行しているのは「KP.3(ケーピースリー)」と呼ばれるオミクロン株の変異株で、少なくともこの夏の間、感染がどんどん広がっていくことが予測されています。

■感染拡大の理由は？

ウイルス自体が変異して、今まで私達が培ってきた免疫から逃れることができるようになったこと。もう一つは、このウイルスは3密の中で広がりやすいのですが、夏場の換気は大変なので、換気が不十分な中で人から人へのウイルスの伝播が起こりやすくなっていることが挙げられます。

「KP.3」はこれまでのウイルスよりも感染力が強く、ワクチンなどの免疫の効果が出にくいのが特徴です。一方で、発熱や頭痛などの初期症状や、高齢者や基礎疾患のある人が重症化しやすいことは、従来のウイルスと同じです。

また、この時期は熱中症との見分けがつきにくいため注意が必要です。熱が出たり体がだるくなるのは熱中症であっても、コロナやインフルエンザのひどい時でも変わりはなく、区別をつけるのは困難です。

■症状が出た時の対処は？

症状が出たら他者との接触はできるだけ避けること。高齢であったり、様々な基礎疾患を持っているなど、リスクの高い人（重症化しやすい人）と接する場合には、日ごろからマスクや手洗いなどの感染対策をとりましょう。

感染拡大が続く新型コロナ、油断をせず「重症化リスクがある人を守ること」を意識しましょう!!

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標 ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
② 日常生活ができる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
③ 地域に密着したサービスを提供します

