

前段通信

前段談話室

NO. 47(2月号)

随時発行

今年の冬は暖冬と言われていますが、冬も本番で寒さも厳しくなってきましたね。インフルエンザが流行していますので、手洗い、うがいを徹底して体調管理に気を付けましょう。



～ イベント紹介～

みずき団子作り

1月13日に、みずき団子作りを行いました。だんご粉におからを混ぜてこねて、みんなで丸めて団子を作りました。出来上がったみずき団子やお菓子をみずきの木に飾り、立派なみずき団子飾りが完成しました。冬休みの子供たちも参加してくれて、手伝ってくれました。みんなで小正月行事を楽しみました。



簡単温か豚バラと白菜のだし汁鍋

材料(2人分)

豚バラ 200～250g

白菜 1/4本

水 300cc

だしパック(なければ

ほんだし) 1パック(ほんだしなら小さじ2)

塩 適量



1. 鍋に水とだしパックを入れだし汁を作ります
2. 1/4の白菜をさらに半分に切って洗います
3. 写真のように白菜と豚バラを交互に土鍋の端から丸く敷き詰めていきます
4. だし汁に塩を入れ味を整えたら3に入れ蓋を(少し開いた状態で)して中火にかけます
5. 沸騰してきたら弱火にしてさらに5分ほど煮たら出来上がりです



2月の行事予定

- 12日(金) えほんカー(図書) 10:35～11:05
- 15日(月) 健康相談・口腔ケア(予防医学協会) 11:00～12:00
- 24日(水) 楽しく体操・何でも相談(地域包括) 13:30～15:00
- 25日(木) けん玉教室(埼玉狭山ボランティア) 9:30～11:30
- 26日(金) えほんカー(図書) 10:35～11:05
ふれあいサロン(いわて生協) 13:00～15:00



インフルエンザが流行しています。インフルエンザには、感染者のくしゃみや咳などから感染する飛沫感染と、感染者が触ったドアノブやスイッチなどを触って感染する接触感染があります。予防のポイントは、手洗い・うがい・マスク着用です。そのほかにも、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めたり、室内では適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。また、感染した人も熱が下がっても数日間はインフルエンザウイルスが体内に残っているので、周りの人にうつさないように、不要の時はなるべく外出は控えましょう。

