



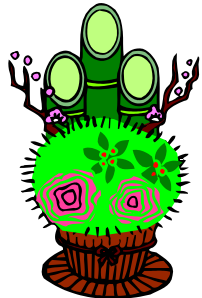
あけましておめでとうございます

2013年・平成25年の始まりです。
新年明けましておめでとうございます。
昨年の一文字は「金」でしたね。少し
気が早いですが、今年の一文字は何
になるんでしょう？
縁起の良い年になりますように...



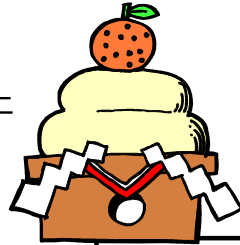
例年、「今年はハッピーな年にしよう☆」と年明けには思うのですが、ハッピーばかりが続かないのが人生ですよ(笑)それは誰にでも同じ。自分だけに悪いことが起こってるんじゃないし、みんなそれぞれ悩みを抱えて生きています。すなわち、生きているってことは悩みがあるってこと。そう考えると悩みがあることは素晴らしいじゃないですか!?

後ろを向いていても仕方ありません。エールのスタッフの皆さんには是非、しっかり前を見据えて着実に前に進んで欲しいなと思っています。



...で、ここでちょっと良い話...

口から吐く言葉。「吐」という字は口に土(プラスマイナス)ですね。プラスのこともマイナスのことも人間は「吐」きます。でも十(プラス)のことだけ吐いたらどうでしょう?? 「吐」うんです! 夢が吐う!? 出来るだけ十(プラス)の言葉を口にする1年にしましょうね。



厚生労働省 健康局

インフルエンザ予防の、おやくせけん。
お口をカバー!

手を洗いグマ。

インフルエンザは予防が大切です。予防には、お口をカバーし、手を洗うことが大切です。お口をカバーすることで、お口の粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぎます。また、手を洗うことで、手からウイルスを洗い落とすことができます。お口をカバーし、手を洗うことで、インフルエンザの予防ができます。

忘れがち
インフルエンザ
予防対策。

インフルエンザは予防が大切です。予防には、お口をカバーし、手を洗うことが大切です。お口をカバーすることで、お口の粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぎます。また、手を洗うことで、手からウイルスを洗い落とすことができます。お口をカバーし、手を洗うことで、インフルエンザの予防ができます。

↑ 厚生労働省が発行しているインフルエンザ対策のポスターです。
例年通り、冬場はインフルエンザが必ずといって良い程流行します。一番はまず予防から! 予防接種も有効ですが、マスクをして手を洗う、簡単なことが一番の予防法です。
ヘルパーの皆さんから意識して実践して下さい。

エールおすすめ! かんたんお料理レシピ vol.47

★生姜スープのあんかけご飯★

【材料】

- ・ご飯 1膳
- ・卵 1個
- ・お湯 150cc
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・生姜 少々
- ・水溶性片栗粉 10cc
- ・刻みネギ 少々
- ・ごま油 少々



【作り方】

1. 生姜をすりおろす。卵を割って溶いておく。丼にご飯を盛っておく。ネギを刻んでおく。水溶性片栗粉を作っておく。
2. 小鍋にお湯を沸かし、鶏がらスープ溶かして生姜を入れる。ご飯と卵があるので少し濃い目がオススメ。
3. スープを沸騰させた状態で、おたまでスープをかき混ぜながら、水溶性片栗粉を3回くらいにわけていれてとろみをつける。
4. 3. の火を止めて、フライパン(できれば小さめ)を中火にかけて油をしいて、溶き卵を流して焼く。ご飯の上のせる。
5. スープをかけて刻みネギを飾って完成。

お好みでごま油を垂らすと良い香りです☆

生姜で温まろう!

雑学コーナー 第1巻

今年からの新コーナー! 『雑学』紹介のコーナーです。今回のテーマは「お正月」

「元旦」は1月1日という意味です。「旦」の字は日が昇ってくることを表しています。そしてお正月といえば「年賀状」。元旦に届けてもらうには12月25日までに投函すれば良いそうですが、1月7日を過ぎてしまったら「寒中お見舞い」を出すというそうです。
「鏡餅」は神様に供える物なので家の中で一番の上座に飾るそうです。玄関は下座な上に履物を脱ぎ着する場なので不浄だから、お風呂場、トイレなども同様の理由で飾ってはいけないそうです。
「おみくじ」の縁起の良い順番は、7段階の場合=大吉 > 中吉 > 小吉 > 吉 > 末吉 > 凶 > 大凶
12段階の場合=大吉 > 中吉 > 小吉 > 吉 > 半吉 > 末吉 > 末小吉 > 凶 > 小凶 > 半凶 > 末凶 > 大凶
自分にとって都合の悪いおみくじはその場で結びつけ、さらなるご加護をお願いし、良いおみくじは持ち帰り、後日境内に結ぶと良いようです。

健康診断

すでに健康診断を受診の方は、早急に診断票の提出を!
まだ受診されていない方は、早急に提出出来るように予定をして下さい。

しっかり持とう!
プロ意識

この新聞に関する
ご質問・ご意見などはご遠慮なく下記
までお寄せ下さい♪

- 【TEL】 072-224-2700
- 【FAX】 072-224-2770
- 【MAIL】 info@npo-yell.org



