



発行No. 13-02号
発行責任者:特定非営利活動法人 エール
(事業所名)エール・ジャパン
理事長 越山 由香



雑学コーナー
第2巻

今月のテーマは...『節分』

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことで節分とは「季節を分ける」ことをも意味しています。江戸時代以降は特に立春(毎年2月4日ごろ)の前日を指す場合が多いのでだいたい2月3日を節分といひます。
大阪では節分といえば「恵方巻」ですね。恵方に向かって巻き寿司を1本、黙ったまま願い事を思い浮かべながら丸かぶりする風習がありますが、これは大阪だけのようです。
「鬼は外! 福は内!」と豆をまき、自分の数え年の数の豆を食べる、鰯の頭を柵に差して玄関に飾る...などなど、地方による風習は様々です。

ちなみに今年の恵方は 南南東 です☆



お正月が過ぎたと思ったらすぐに「えべっさん」、「成人式」、「阪神大震災の日」...。あつという間に2月です。1年の中で一番寒いと思われる月、一番空気が乾燥し、インフルエンザが流行しやすい気候です。今回は皆さんよくご存じだと思いますがインフルエンザの予防法を復習しましょう。

インフルエンザの予防法

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けること。咳、くしゃみなどによって飛まつ感染するため、流行期間中は人ごみを避けることも効果がある。また日ごろから、バランスのよい食事と十分な休養をとり、疲労をためないことも大切。

1. 予防接種を受ける。



3. マスクを着ける。

飛沫感染を防ぐために、自身が風邪をひいていなくてもマスクを着用するクセをつけましょう。

2. うがい・手洗いを徹底する。



4. 人ごみを避ける。

5. 暖房は加湿とセットで!

ウイルスは湿度が50~60%程度に上がると感染しにくくなると言われています。是非、加湿器もセットで使いましょう。



6. バランスの良い食事を摂る。

7. 休養(睡眠)をしっかり取る。

それでもかかってしまったら...

高熱が出ます。インフルエンザかな?と思ったら、早急に医療機関で受診しましょう。人にうつさないように、マスクをして感染防止にも留意して下さい。

! 注意!
実績記録票や活動日誌の記入に『消せるペン』(フリクションボールなど)を使用されている方は、すぐにやめて下さい。普通のボールペンを利用する様に行政から指導されています。今後使用されていた場合、書き直しをして頂くこととなりますのでご注意ください!

障害の理解講座 発達障害 成人期

目的: 障害のある利用者・家族・保護者・介護者のために、障害について理解を深め、日ごろの生活、センターでの運動、家族・介護者の対応方法などの充実に役立てるものとします。

主催: 大阪市長居障害者スポーツセンター 参加費: 無料

日時: 平成25年2月17日(日) 13:15~14:15 13:00~受付

会場: 大阪市長居障害者スポーツセンター 2階会議室 募集定員: 80名程度

申込期間: 平成25年1月20日(日)~2月10日(日)

申込方法: 所定の申込用紙に長居障害者スポーツセンター受付へ。
郵送・FAXでも可

エールおすすめ! かんたんお料理レシピ vol.48

コツ・ポイント

焦がさないように時々、かき混ぜていく。

★里芋と鶏肉の辛味噌煮っころがし★



【材料】(1~2人分)

里芋...200g~300g
鶏肉...150g
☆味噌...大さじ1.5
☆砂糖...大さじ1弱
☆酒...大さじ2
☆だし汁...100cc
鷹の爪(みじん切り)...1~2本
生姜(みじん切り)...0.5片
ごま油...少々

【作り方】

1 里芋は皮を剥き、下茹でする。串が通ったらぬめりを取る。☆は合わせておく。
2 鍋に生姜と鷹の爪を入れ、☆を入れる。小口切りにした鶏肉を入れ火が通るまで煮る。
3 鶏肉に火が通ってきたら、下茹でした里芋を加えて中火でコトコト煮る。
4 汁気がなくなりトロツとするまで煮詰めていき最後にごま油をまわしてザツとかき混ぜて出来上がり。

健康診断
すで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