

ありがとう

社会福祉法人伊賀市社会事業協会



30th

# ときめきニュース

皆様と共に

## かしの木ひろば

第 362 号

秋も深まりつつあるこの時季には秋刀魚やぶどう、梨や栗、かぼちゃに松茸などの秋の味覚が盛り沢山です。これらの秋の味覚には冬の寒さに備えるためにたくさんの栄養価も含まれています。

また本格的な冬に入る前に、インフルエンザの予防接種がスタートする時期でもあります。新型コロナウイルス感染症は一時期の流行状況からは落ち着いているものの、感染者の報告は途切れることなく続いています。しっかり感染対策をしつつ、秋の味覚でパワーもたくわえて、元気にお過ごしください。

### 「11月の予定」

- 11日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生♪  
♪前田美佐先生♪
- 20日(水) 琴演奏会
- 25日(月) 避難訓練

※伊賀白鳳高校介護実習 随時

### 看護師より

#### ～インフルエンザの予防について～

毎年11月下旬から12月上旬頃よりインフルエンザが流行り出します。新型コロナも5類になってからマスクをする人が減り、今シーズン(2024～2025)もインフルエンザが大流行することが予想されます。

症状として、38℃以上の発熱や寒気、関節痛、全身のだるさなどの全身症状と、喉の痛み、咳、鼻水などの風邪のような症状が現われます。

予防するには・・・

- ・流行前のワクチン接種
- ・手洗い、手指消毒
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養と栄養摂取
- ・人混みや外出を控える
- ・咳エチケットの実践
- ・薄着の習慣をつくる



上記のことに気をつけてインフルエンザ感染を防ぎましょう。

### 『今月のヘルパーレシピ』

## 鮭のマッシュポテト焼き

栄養価の優れた食材で免疫力をアップしましょう。

#### ■材料(1人分)

- 鮭(生)・・・1切れ(80g)
- じゃがいも・・・小1個(80g)
- ピザ用チーズ・・・20g
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・各少々



#### ■作り方

1. 鮭はしょうゆ、こしょうで下味をつける。
2. じゃがいもはラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱し、熱いうちに布巾などで包んで皮をむく。  
ボウルに入れ、スプーンなどの背を使って粗めにつぶし、チーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
3. オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗って皮目を下にして鮭をのせる。その上に2.をのせ、12分ほど焼く。

※ピザ用チーズはスライスチーズ(1枚)でも代用可。  
 ※じゃがいもはかぼちゃでも代用可。  
 ※トースターがない場合はフライパンで鮭を焼き、マッシュポテトをのせてふたをし、弱火で5～6分蒸し焼きにする

