



笑顔 いきいき ほのぼのと。

『かしはら街の介護相談室』

絆

第1号
令和3年1月
発行 バンデ（絆）

～きずなだより～

●ごあいさつ

明けましておめでとうございます。

今年も、新型コロナウイルス感染症により「会いたい」と願う方々とも思うように会えない年明けとなってしまいましたが、地域の皆様とともに新たな一年を迎えることができ嬉しく思います。

昨年4月から、地域の「かしはら街の介護相談室」を引き継ぎ、新しい生活様式の中で活動を続けておられる、ふれあいサロン（イトヤキ会）や木原一歩会などに足を運ばせて頂きました。

今後もイベントへの参加や教室の開催など、ご要望があればどしどしご連絡下さい!!

今年も、外出自粛を強いられる生活となるかと思いますが、心も体も健康に過ごして頂けますように願っています。



ふれあいサロン（イトヤキ会）

ふれあいサロン（イトヤキ会）では、「免疫アップで感染予防」と題して、お話と頭を使いながらの体操（コグニサイズ）を一緒に行わせて頂きました。

マスク着用で息苦しさを感じられる方もおられたかと思いますが、皆と一緒に声を出し、笑い、身体を動かす楽しさを感じて頂くことが出来ました。



ご存知ですか??

檀原市の高齢者の方々の定番となりつつある『一歩会体操』!!

DVDを見ながら座ってできます。

YouTubeでも見る事が出来ますので、是非ご覧になってください。

新型コロナウイルス対策

感染しない予防と、悪化しない体力づくり



うがい



手洗い



手の消毒



マスク



十分な睡眠



バランスの取れた食事

● 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

● 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

新型コロナウイルスに感染したと思ったら

感染が疑われる場合

発熱や咳などの症状がある場合は、電話で、身近な医療機関（かかりつけ医）、または自治体が設置する受診・相談センター（地域により帰国者・接触者相談センターなど名称が異なることがあります）に相談してください。



共に乗り越えよう!

| 相談窓口 | 電話番号 | 対応時間 |
|---|--------------|--------------------|
| 奈良県庁 | 0742-27-1132 | 24時間（平日・土日祝） |
| 県中和保健所 大和高田市、橿原市、桜井市、御所市、香芝市、葛城市、宇陀市、川西町、三宅町、田原本町、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、広陵町、河合町 | 0744-48-3037 | 平日 8時30分～17時15分 |

しょうがをつかった、簡単アレンジドリンク♪

カラゲもあたたまる、しょうがドリンク!



紅茶+しょうが
→ジンジャー紅茶

作り方

いつもの紅茶に小さじ1/2程度のおろししょうがを混ぜて…。ジンジャー紅茶の出来上がり! (日みはお好みでハチミツやコンデンスミルクをプラスして!)



お湯・ハチミツ+しょうが
→しょうが湯

作り方

湯のみやマグカップなどに、お湯、おろししょうが、ハチミツを入れ、かき混ぜれば簡単しょうが湯の出来上がり!



炭酸水・ハチミツ+しょうが
→手作りジンジャーエール

作り方

グラスにハチミツとおろししょうがをよく混ぜ、炭酸水を注いで混ぜ合わせれば、簡単手作りジンジャーエールの出来上がり! □お好みでレモンの絞り汁を加えるのも。

さわやかな香りと辛みがクセになる! チューブしょうがを簡単便利に使いこなそう!

さわやかな
香りと辛み
がクセになる!

チューブしょうがを簡単便利に
使いこなそう!

人気メニューの
しょうが焼き
とっても手軽に
作れます!



チューブのおろししょうがを使えば、しょうがをすりおろす手間もなく、本当に簡単にしょうが焼きを作ることができます。肉や魚を醤油、酒、しょうがに浸してしばらく置いておき、フライパンで焼けばおいしい「しょうが焼き」に! 家族の「ごはん、おかわり!」の声が聞こえる、嬉しい1品の出来上がりです。

洋食やデザート
にも大活躍の
しょうが

ハチミツ×しょうがで、
朝食メニューを応援!

おしゃべりして手軽な
ハニージンジャー
に挑戦!



ハチミツ×しょうがで、朝からおしゃべりメニューを楽しむのはいかが!?
おすすめ比率は「ハチミツ大さじ3」+「おろししょうが小さじ2」
※お好みで調整して、オリジナルの黄金比率をおみ出しください!
バタートーストやヨーグルト、紅茶にも使えます!

耳成南小学校区

常盤町・木原町
山之坊町・石原田町

お困りごとの相談は
何なりと☺!

【かしはら街の介護相談室】

地域包括支援センターランチ **バンデ(絆)**

24時間・365日対応します

相談
無料



社会福祉法人 康竹の会

特別養護老人ホーム **バンデ(絆)**

〒634-0002

奈良県橿原市東竹田町 104-1

TEL : 0744-23-3223

FAX : 0744-23-3225