

絆

～きずなだより～

春の便りが絶えることのない季節がやってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染予防の為、手洗い、うがい、マスク着用を徹底して下さっている中でも、花粉症で大変な思いをされている方も多くおられるのではないかと思います。疲労やストレスの蓄積に注意しながら感染予防と花粉症対策を続け、ダブルパンチの辛い季節を乗り越えましょう。

昨年1年は、地域の皆様に助けて頂きながら、耳成南小学校区の『街の介護相談室』としての一歩を踏み出させて頂きました。まだまだ力不足な事が多くあったかと思いますが、気持ち新たに昨年よりも多くの方々との交流を図り、皆様の不安を軽く出来るように心寄り添う事が出来ればと思っております。

木原佐伯一歩会

令和3年3月4日に『木原佐伯一歩会』に呼んで頂き、タオルを使っての体操と一緒にさせて頂きました。普段使わない背中中の筋肉なども動き、リフレッシュになりました。会の最後に行ったラジオ体操では、参加者全員で立って、跳ねて体操される会員の皆さんの若々しさに驚かされました。スタッフの方が皆さんから元気を頂きました。

体操以外にも、介護予防、認知症、介護保険などご希望に応じて教室開催させて頂きますのでいつでもご連絡下さい。



これからの季節、気温上昇の激しい日が度々やってきます。
脱水症や熱中症、食中毒に注意してください！！

脱水症予防のためのチェックシート

脱水症はその症状が進行する前の段階から適切な処置で、脱水のリスクを下げる事が可能です。下記のチェックリストで該当する項目が多いほど脱水症に近い段階である可能性を疑い、適切な水分補給で予防に努めましょう。

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ トイレに行く回数が減っている。 | ☐ なんとなく元気がない。 |
| ☐ 尿の色が濃くなる（茶色くなる）。 | ☐ 昼間寝てばかりいる。 |
| ☐ 便秘になる。 | ☐ 暑いのに汗をかかない。 |
| ☐ 食欲が出ない。 | ☐ 皮膚のハリがない。 |

熱中症対策ドリンク ＊うめはち麦茶＊

麦茶の原料「大麦」には熱くなりすぎた体を冷やす効果があります。
また、たっぷり含まれているカリウムも利尿作用があり、熱を尿と一緒に体の外へ放出します。
カリウムの利尿作用はカフェインほど強くないため、脱水症状になることもなく、熱中症になりやすい時期に摂るには理想的な飲み物です。
カリウム以外にもミネラルが含まれているので、夏バテ予防にもつながります。
そんな麦茶に、塩分&水分の吸収をサポートするクエン酸を含む梅干しをイン！
さらにはちみつ梅干しを選ぶことで、はちみつから足りないビタミンを補います。
梅干しを崩しながら飲むと甘酸っぱく、暑い日に向かうこれからの季節にさっぱりと頂けます♪

《材 料》 ・麦茶 ・梅干し ・はちみつ

《作り方》



①梅干を容器に入れ、はちみつを梅干が浸かる程度入れる。梅を軽くつぶして、常温で3日程度漬けておく。



②梅を軽くつぶして、常温で3日程度漬けておく。

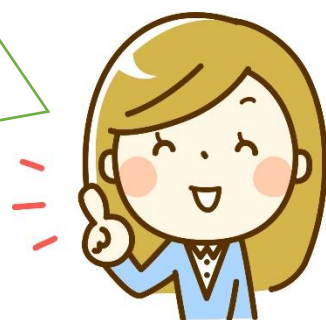


③漬けた梅干を、はちみつと一緒にすくって入れます。麦茶と混ぜて『うめはち麦茶』の出来上がり。



④コップの中で果肉をよくくずしてあげると、梅の風味が増してちょっと梅割りのような気分♪

飲んでみると、麦茶の香ばしさに梅とハチミツの甘酸っぱさが意外とよくあって美味しいです。梅やハチミツが強すぎることもなく、さっぱりした味わいです！甘さは、お好みで漬け込んだハチミツをプラスしてください。



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



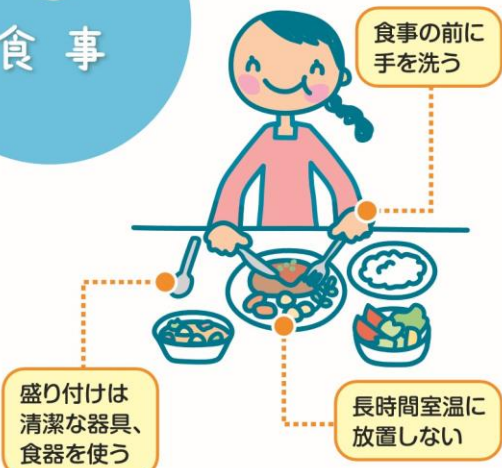
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

高齢者(令和4年3月31日までに65歳以上になられる方)の 新型コロナウイルスワクチン接種について

4月中旬以降に、市から住民票住所に接種券が届きます。案内文を確認の上、会場と日時の予約を行ない1回目の接種を受けてください。

3週間後以降に2回目の接種を受けられるように、1回目同様に予約を行なって接種を受けてください。

接種券と一緒に、タクシー券(500円×4枚)が同封されています。

使用期限が令和3年9月30日までとなっていますので、タクシー券の裏面の事業所一覧を参考にして、接種会場までの移動にご利用ください。



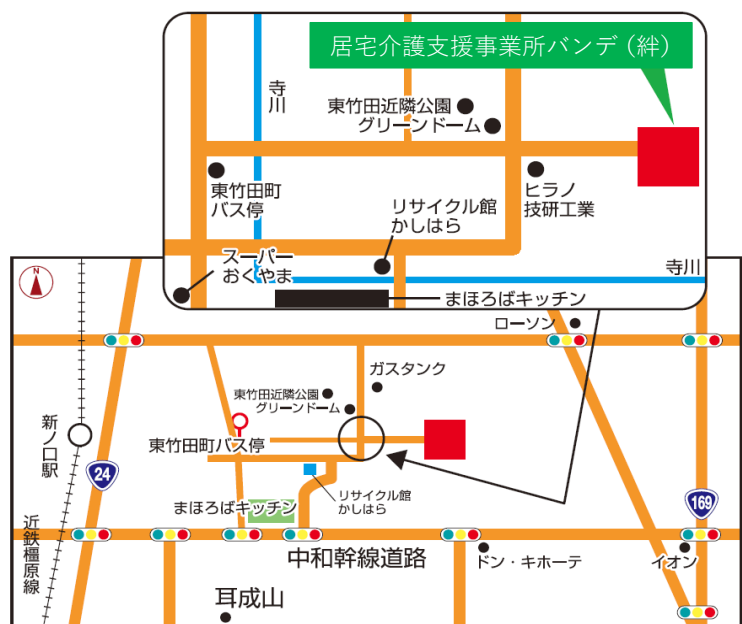
耳成南小学校区

常盤町・木原町
山之坊町・石原田町

お困りごとの相談は
何ないと！！

【かしはら街の介護相談室】

地域包括支援センターブランヂ **バンデ**
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