

2018年 愛こーぷ
ご利用者の皆様へ
1月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

今年以下体制でサービスの提供をおこなってまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。

- ・サービス提供責任者(介護) 星野孝子 池田節子
- ・コーディネーター(助けあい) 太田晴美 安藤紀美
- ・コーディネーター(産前産後) 松岡昌子



インフルエンザ・ノロウイルスが 流行！！

～現在神奈川県はインフルエンザ流行警報が発令されています～

《インフルエンザ対策》

- ①ワクチン接種 ②人混みを避ける ③マスクをする ④外出後は手洗い・うがいをする
- ⑤適度な湿度を保ち（40%～60%）定期的に部屋の換気をする ⑥十分な睡眠と栄養をとる

《ノロウイルス対策》

- ①カキなどの二枚貝の生食はこの時期避ける ②手洗いの徹底（時計・指輪をはずして洗い、手首や親指の付け根、手のひだの間も丁寧に洗う ③共有のタオルは避ける。

嘔吐物の処理方法：使い捨て手袋・マスク・使い捨てエプロンを身に付け、0.2%の次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の漂白剤でも可）を静かに吐物に注ぎペーパー等で覆い、10分以上おいた後、内側に向けて静かに拭き取る。さらにペーパーで覆った上から85℃以上の熱湯をかけ1分以上放置し、煮沸消毒し拭き取る。汚物処理後は手洗いうがいを丁寧におこなう。

1月の簡単レシピ

身体が温まり、胃にも優しいレシピです。

鶏だんごと白菜の煮物



材料（4人分）

たね

とり挽肉	300g
ねぎのみじんぎり	1/2本
生姜のしぼり汁	少々
塩	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1

白菜	1/4株（500g）
鶏ガラスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2

作り方

1. ボールにたねの材料と水少々を入れ、粘りが出るまで混ぜる。一口大のだんご状に丸め皿などに並べておく。白菜は葉と芯に分け、葉は4cm四方、芯は長さ4cmに切って幅7～8mmに切る。
2. 鍋に鶏ガラスープの素と湯カップ3と1/2を入れて強火にかけ、煮立ったら白菜の芯を入れて弱火で5分ほど煮る。
3. 白菜の芯が少し透き通る感じになったら、鶏だんごを加え、アクをすくう。鶏だんごの色が変わったら、砂糖、酒、しょうゆを入れて調味し、白菜の葉を加えてさらに弱火で5分煮る。汁ごと器に盛る。