

2020年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
7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。

例年ですと夏休みが始まる7月。子供達はワクワクし、大人もお祭りや花火大会などの予定をたてるのに楽しい時期でもありますが、今年はそうはいきません。子供達の夏休みも短くなりました。

新型コロナウイルスの収束が不透明ななかで、感染のリスクを出来る限り減らし、社会生活を営む新たな日常生活を送る日々となります。

有効な治療薬、およびワクチンができるまで皆で助けあい、この大変な時期を乗り越えましょう。

□部屋の換気をしましょう。

□外出する時には、人込みは避け、万が一人込みに出かける時はマスクをしましょう。

人のいないところではマスクは、はずします。(熱中症対策)

□外出先では、できる限り不要なものには触らないようにしましょう。

外出先から戻ったら石鹸でしっかりと手洗いとうがいをしましょう。

エタノール消毒液で手指消毒でも構いません。

□規則正しい生活と適度に体を動かす事を心がけましょう。(免疫力のアップにつながります)

水分補給と食事はしっかりと取りましょう。

□発熱(いつもより体温が高い)の場合、愛コープの事務所に連絡をください。

新型コロナ特別定額給付金(一人10万円)の申請はお済ですか。

給付金詐欺が発生しています。この件で、横浜市、銀行、警察等から直接連絡があった場合は全て詐欺です。愛コープからも連絡することは、ありません。申請の手続きがわからない方は、愛コープ事務所にお問い合わせください。**皆さんの知っている愛コープの職員が**申請のお手伝いをします。

7月の簡単レシピ°

なすとおくらの煮びたし



材料(2人分)

なす	1本
おくら	4本
サラダ油	大さじ 1/2
*めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ 2
*生姜チューブ	2~3cm
かつお節	お好みで

1. なすはヘタを落とし、縞目に皮を剥く。
3等分に切って、さらに縦4等分に切る。
おくらは斜め半分に切る。
2. ボウルになすとサラダ油を加えよく和える。
さらに、おくらを加えさっと和える。
3. ふんわりとラップをして600wで3分加熱する。
4. *を加え、冷めるまで置いておく。
お好みでかつお節をかける。