



2020年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
9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。



今月は国民の祝日が2日あります。9月の第3月曜日（今年は21日）敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」祝日です。その翌日の秋分の日（22日）は「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされています。家庭でもお仏壇を清め、お供えをして、ご先祖様のお墓参りに行ったりします。秋分の日と前後3日間をあわせた7日間を彼岸と言って「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、ちょうど季節の変わり目ははずですが、先月に引き続き酷暑が続きます。

今年は、気候変動の温暖化による熱中症対策に加え新型コロナウイルスの警戒もしなければならない季節となりました。熱中症予防とコロナ感染防止を両立させましょう。

コロナ対策として

不要不急の外出はさけ、外出する場合には、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施、3蜜（密集、密接、密閉）をさけるようにしましょう。

熱中症対策として

マスク着用時には、

- ・ 激しい運動は避けましょう。
- ・ こまめに水分をとりましょう。
- ・ 気温、湿度が高いときは特に注意しましょう。



◇暑さをさけましょう。（日傘、帽子、日陰へ）

◇喉が渇いていなくともこまめに水分（1日1.2ℓを目安に、塩分も忘れずに）を補給しましょう。

◇エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。（エアコンは止めず）

◇暑さに備えたからだづくりと日ごろから体調管理をしましょう。（体調が悪いときは無理せず自宅で静養）



9月の簡単レシピ

里芋と鮭の炊き込みご飯



材料(3合分)

- ・ 里芋 大2個(小3~4個)
- ・ 鮭切り身 2切れ
- ・ みりん 大さじ1
- ・ しめじ 1株
- ・ きざみねぎや絹さやなど 適量

【だし汁】

- ・ 水 600ml
- ・ 和風だしの素 小さじ1
- ・ 薄口醤油 (または醤油) 大さじ2

1. 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. しめじは石づきを取り、手でほぐす。
3. 鮭の切り身の両面にみりんを塗る。
4. 魚焼きグリルやフライパンで鮭を焼く。
5. 米は水で洗い30分ほど水に浸けた後、ザルにあげて30分水を切る。
6. 炊飯釜に米を入れ、【だし汁】の材料を入れる。里芋、しめじ、鮭をのせて炊飯する。
7. 炊き上がったら、茶碗に盛り付け、きざみねぎや絹さやを飾れば完成