

2021年 愛コープ

ご利用者の皆様へ

8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、どんなご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。

葉が紅葉して落ちる月「葉落(はおち)月」から「葉月」となったといわれています。葉が落ちるのは秋では？と思われるかもしれませんがね。旧暦では8月は秋ですが、これから1か月は猛暑が続きます。

そして1年でも一番暑い時期でもある8月は、たくさんの夏のイベントや行事があります。お盆もその一つですが、昨年に続き新型コロナの影響で、帰省したり、お墓参り、旅行などが自粛を余儀無くされています。菅総理大臣や組織委員会橋本会長が安全安心の大会にと言い放ったオリンピックは、日本人選手の活躍で盛り上がる一方、多くの国民の心配したとおりに、オリンピックの開催により、国内での人流が増えたことに加え、海外からの変異ウイルスの持ち込みもあり、競技場の中でも外でも感染が広がる結果となりました。残念ながらコロナに打ち勝ったオリンピックとは到底言えるものではありません。

また変異ウイルスのデルタ株が広がったことにより、ワクチン接種2度終えた人も感染するリスクが高まっています。ワクチン接種により、感染しても重症化や死亡のリスクは減ってはきましたが、感染しないに超したことはありません。引き続き不要な外出は控えたり、手洗い消毒、マスクの着用などの感染対策はしっかりとしましょう。



併せて熱中症対策も必要です。

◆どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えましょう。

◇部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使って、涼しくして過ごしましょう。

◆のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。

◇家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけましょう。

(※特に高齢者、子ども、障害のある人、体調の悪い人などに)

8月の簡単レシピ



～夏バテ防止！
ゴーヤチャンプルー～



材料 (2人分)

・にがうり(ゴーヤ)	1本
・バラ肉(薄切り)	100g
・木綿豆腐	1/2丁
・にんにく(みじん切り)	小さじ1
・卵	1個
・ごま油	大さじ1/2
・酒、しょう油	小さじ1
・塩、こしょう	適量

1. ゴーヤは縦半分に切って、わたと種をスプーンでこそげ取り、斜め薄切りにする。豚バラ肉は幅2cmに切る。豆腐はゆでて水きりをする。卵は割りほぐす。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて、ゆっくり炒めて脂を出す。塩、こしょうをしてにんにくを加えて炒め、火を強めてゴーヤも入れて炒める。
3. ゴーヤに脂がまわったら豆腐を加えてくずしながら炒める。酒、しょうゆ、塩、こしょうをふり入れて調味する。
4. ゴーヤに脂がまわったら豆腐を加えてくずしながら炒める。酒、しょうゆ、塩、こしょうをふり入れて調味する。