



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。

「草木がしげり地面をおおう季節」の4月となりました。お花見、新学期、入社式、入学式など新たな出発が始まる月でもあります。

ようやく、新型コロナウイルスまん延防止等重点措置が解除され、少し明るさが戻ってきましたが、感染者数はここにきて下げ止まり、反転して増加に転じる気配もあります。これまでのオミクロン株にかわり、亜種の BA.2 に置き換わろうとしています。今月 6 日に開かれた厚労省専門家会合の資料によりますと、「BA.2」はこれまで主流だった「BA.1」よりも感染力が強いとされ、海外では「BA.2」への置き換わりが進んで重症者や死亡者が増えている国もあるということです。国立感染症研究所感染症疫学センター長は「次の“第7波”は『BA.2』が主流になる見込みだ。オミクロン株は重症化率が低下しているとはいえ、高齢者では3回目の接種をさらに進めることや4回目の方針についても決めておくことが必要だ」とコメントしています。

また不安なこととして頻繁に震度4クラスの地震が日本列島の北から南にかけ発生していることです。震度7以上の巨大地震の首都圏直下型地震、南海トラフ地震が30年以内に発生する可能性は約70～80%と推定され、南海トラフ地震発生した時の想定死者数は約32万人とされており、東日本大震災の約17倍にも及ぶと予想されています。今の科学では地震を防ぐことができません。発生した時に備え減災の視点で、どう対処、どう行動するかを考えておきましょう。

ロシア政府のウクライナ侵略戦争による殺戮は、ロシアがどんな理由を言っても、これを擁護することも含め人として許されることではありません。但し、この解決にあたり人類がお互いを敵視し、目には目をで反撃するのでは武力行使がエスカレートし、際限なく戦争が拡大します。1日でも早く武力を使わない戦争の終結方法を見出すことを期待します。

最後に真夏日も観測されます。熱中症予防も忘れずをお願い致します。

4月の簡単レシピ

～簡単！たけのこの

混ぜごはん～



～材料（2人分）～

- ・ご飯(温かいもの) 2杯分
- ・たけのこ(水煮) 120g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・にんじん 1/4本
- ・鶏ひき肉(もも肉) 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- (A)
- ・醤油 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・かつおだし 1/2カップ

～つくり方～

- ① たけのこは3～5mm角に切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3cm長さ、1cm幅ぐらいに切る。にんじんは2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を中火で熱し、ひき肉をぼろぼろになるまで炒め、①、②、(A)を入れて中火で熱し、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。
- ④ボウルにご飯を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。

～チェックポイント～

トッピングで山椒や三つ葉をつけて食べてください♪

