

2017年 愛コープ港北 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-kohoku.org/

ご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。ファックス又は担当のヘルパーに託してください。

FAX:045-471-7172

7月に入っての九州福岡県・大分県にもたらされた記録的な豪雨による被害は大変なものでしたね。お見舞い申し上げます。今年は全国的に平年より気温が高く猛暑になり、残暑も厳しくなる見通しだそうです。

定期総会 6月17日に総会が開催されました。横浜市保土ヶ谷区に訪問介護の事業所を開設すること、それに伴い、法人の名称を変更（【特定非営利活動法人愛コープ港北】から【特定非営利活動法人愛コープ】に変更）すること、新役員の選出などを行いました。地域福祉に寄与できるように役職員一同頑張りますので宜しくお願いいたします。

熱中症にご用心！！

熱中症とは

温度や湿度の高い中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害を起こす症状のことです。屋外だけでなく、家の中でも発症するため注意が必要です。

熱中症の症状は脳梗塞でも現れ、夏は脳梗塞が一番多くなる時期です。汗をかくことで、体内の水分が不足し、血流が悪くなったり、血栓（血の塊）ができやすくなるのが原因です。

熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり ・たちくらみ ・水分補給ができない ・汗のかき方がおかしい ・筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・体のだるさや吐き気 ・体温が高い ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない（即受診）

熱中症の予防と対策

①暑さに負けない体づくり

- ・水分をこまめにとる ・塩分を程よくとろう ・睡眠環境を快適に保とう ・丈夫な身体をつくろう

②暑さに対する工夫

- ・気温と湿度を気にしよう（屋内では適切な温度（25℃～28℃）湿度（55%～65%）をめざしましょう）
- ・衣服を工夫しよう（麻や綿などの通気性のよい生地や下着には吸水性や速乾性など優れた機能があります）
- ・冷却グッズを活用しよう（冷却シートやひんやりスカーフ、氷枕など）

③空調の整っていない環境や屋外などは、特に注意

- ・「飲み物」を持ち歩こう
- ・「休憩」をこまめにとり無理をしないようにしましょう。
- ・「熱中症指数」を気にしよう（天気予報などで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう）

7月の簡単レシピ



オクラとパプリカの
炒めたまごキムチ炒め



材料（2人分）

オクラ	10本
パプリカ（赤）	1コ
もやし	1袋
たまご	2個
キムチ	約150g
★みりん	大さじ1
★白だし（めんつゆ）	大さじ1

作り方

1. オクラは（お好みで板ずりして）ヘタを切り落とし半分に斜め切り、パプリカはお好みの大きさに切る
2. フライパンに油を熱し、卵を炒め一旦お皿に取り出すもやしも炒め取り出し、フライパンの汚れを拭く
3. 油を足しパプリカを1～2分炒め 水（大さじ1）を入れ蒸し焼きにする（お好みの固さ迄1～3分蒸し焼き）
4. 3にオクラを足して炒め、水分を飛ばし火が通ったら★を入れ味をなじませ、キムチを入れ香ばしい感じまで炒める
5. 卵・もやしを戻して、全体的に軽く混ぜてできあがり