

2020年 愛こーぷ ご利用者の皆様へ 11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。

日本の暦は年・日・時刻などに十二支を配当していて、毎日は「子の日」「丑の日」「寅の日」…という具合に繰り返します。11月の酉の日には、各地の鷲（おおとり、大鳥）神社で祭礼が行われ、境内に市が立ち、熊手（くまで）、お多福のお面、宝船などの縁起ものや、栗などを売る露店が並びます。秋の収穫が終わると、翌年の耕作の下準備として熊手で落ち葉かきをしました。収穫を終えて一息つく頃の酉の市には、新穀とともに熊手や鍬（すき）などの農具が売られていました。おおとり神社の「鷲」はワシ、運をわしづかみにする縁起のよい神社。熊手は、福をかき込む縁起もの。これらが出世や商売繁盛につながるとされています。今年の参拝は、コロナ禍のなかでとなります。マスクを着用し、他人との距離をとり、感染対策をしっかりと行うことが求められます。

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。インフルエンザ（ワクチンの接種が対策にあり）および新型コロナの感染対策も基本は同じです。

マスクを着用しましょう

手洗いをしましょう

他人との距離を確保しましょう。

換気をよくしましょう。

腸内環境を整え免疫力を高めましょう。



マスクをしよう



かんきをしよう



てをあらおう

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染対策の基本は同じです。

11月の簡単レシピ

トースターで作る

「かぼちゃクッキー」

<材料 25~30個程度>

| | |
|------------|------|
| かぼちゃ | 100g |
| ホットケーキミックス | 200g |
| バター | 60g |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| かぼちゃの皮 | 適量 |



- かぼちゃの皮をむき（後で使うので少し厚めに）ラップに包んで電子レンジ（600w）で2分程度加熱し潰す（泡立て器で押しつぶすと簡単です）
皮は2cm長さの棒状に切る。
- バターをレンジで50秒ほど加熱して溶かす。
- 全ての材料を混ぜ合わす（ポリ袋に入れてもみもみしてもOK）
- 3cm程度の球体に丸め、楊枝でかぼちゃの見た目っぽくなるように線を入れる。
- クッキングシートを置いた天板に間隔を開けて並べ、真ん中に切った皮を差し込む。
- 1200wのトースターで10分焼いて完成。

