



ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://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。

1年は早いもので師走（12月）を迎えました。日本国内は新型コロナウイルスの感染が落ち着いてきてやれやれ今年少しは良いお正月を迎えられると思っている矢先、オミクロンという変異株が発生し、世界保健機関（WHO）が26日、最も警戒レベルが高い「懸念される変異株（VOC）」に指定しました。日本政府は、11月29日付で当面1か月の間、外国人の新規入国を禁止し、日本人も南アフリカ共和国をはじめとする23の国と指定地域からの帰国者、入国者に対しても10日間検疫所が過去する宿泊施設での待機、その後4日間の自宅待機を定めることとし、水際対策の強化を発表しました。

オミクロン株は、これまでに、南アフリカや香港、イスラエルのほか、欧州では英国、ドイツ、オランダなどで感染が確認されています。日本での確認は、11月30日、ナミビアから入国した外交官の男性で、2例めは11月29日にペルーから入国した男性が「オミクロン株」に感染していたことがわかりました。

この変異株は、スパイクたんぱく質の変異が30超あり、これまでにでてきた変異株の中で最多で従来の変異株と比べて感染力が強いかどうかや、従来のワクチンの効果にどのような影響を与えるかなど、明らかにするために今後の解析を待つということです。

現在のところ政府の素早い対応により、オミクロン株の感染拡大にはなっていませんが、「年末に向けて気温が下がり、人の移動や接触機会も増える」ため、政府には再度感染拡大が起きることも想定した準備とオミクロン株の情報の収集をしっかりと行ってもらい、私たちは年末にかけクリスマスなどのイベントも多々ありますが、引き続き3密の回避など基本的な感染対策を行っていく必要があります。昨年のような年末年始にはならないようにひとり一人がこころがけましょう。

## 12月の簡単レシピ

～★クリスマス★～

### 和風ローストチキン～



- ～材料（2人分）～
- ・鶏もも肉（200～250） 1枚
  - ・クレソン 適量
  - ・ゆず（皮・せん切り） 少々
- (A)たれ
- ・醤油 大さじ2
  - ・本みりん 大さじ1
  - ・はちみつ 大さじ1/2
  - ・ゆず（皮・千切り） 適量

- ～チェックポイント～
- 鶏もも肉の皮目にフォークで刺して穴をあけてから焼く！

- ～つくり方～
1. 鶏肉は味がしみやすいようにフォークで数カ所刺す。
  2. ポリ袋に（1）を入れ、（A）を加えてもみ込み、冷蔵庫で2時間～半日漬け込む。
  3. 魚焼きグリルで2分の予熱後、皮面を下にして強火で4～5分焼き、ひっくり返して4分焼き、アルミホイルをかぶせて3～4分焼く。（両面グリルの場合は30秒の余熱後、4～5分焼き、アルミホイルをかぶせて5～6分焼く）
  4. 切り分けて器に盛りつけ、あればクレソンを添え、ゆずの皮をちらす

