

2019年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
4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、どんな御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。

今すぐ始める五月病対策

★五月病とは、4月からの環境の変化が落ち着いてきた頃に起きる軽いうつ状態のことと言われています。

★4月の気温変化によって弱っていた体が5月になって表面化したことでの体調不良と、新しい環境に順応しようと焦る気持ちがストレスとなり五月病が引き起こされます。

★五月病に陥っていませんか？まずは五月病をチェックしましょう。

- 気分が落ち込みやすい
- 物事に集中しづらい
- なかなか寝付けない
- 食欲が落ちた
- 頭痛がする

★基本的に1か月程度で五月病はなおりますが

自分に合った気分転換をして乗り切りましょう。

- ・スポーツ
- ・読書や映画鑑賞
- ・散歩や森林浴
- ・カラオケ
- ・・・等です。

温度・湿度による影響から清潔さを守ろう

5月には湿気・温度の変化や影響による衛生管理に気をつけましょう。また、雨や台風にも湿度湿気の観点から気をつけましょう。最も重要なことは手洗いとうがいです。こまめに清潔感を保つ事を5月は励行しましょう。

1. 調理の際はこまめに手を洗い、食中毒には念入りに気をつけましょう。
2. お部屋の掃除をしましょう。可能なら天日干しも（高温・多湿な部屋はカビ、ダニの死骸や多種の悪い細菌にとっても繁殖しやすい環境です）
3. こまめにシャワー等を浴び、汗による不快感から清潔感を保つ。

4月の簡単レシピ

筍と春雨の中華炒め



材料（4人分）

- 豚こま 150g
- たけのこ水煮 1個
- 人参 1/2本
- 春雨 30g
- ★水 300cc
- ★醤油大さじ3
- ★みりん大さじ2
- ★調理酒大さじ2
- ★砂糖大さじ1
- ★中華ダシ顆粒大さじ1
- ★ごま油大さじ1
- ★化学調味料少々

作り方

1. 熱したフライパンに小さく切った豚こま肉を炒めます。油はひきません。
2. そこに、細切りしたたけのこと干切りした人参を加えて炒め合わせます。
3. 全体に火が通ったら春雨と★を加えて煮込みます。
4. 水分が殆んどなくなってきたら完成間近です。
5. お皿に盛って完成です。