

2020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いただければ大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

まだまだ新型コロナウイルスの拡大が続いています。
見えないウイルスに負けないようにしましょう！

新型コロナウイルス対策とご利用者様へのお願い

- ① 風邪症状があれば外出を控えましょう。
- ② 咳エチケットを守り、やむを得ず外出する場合にはマスクを着用しましょう。何もせずに咳やくしゃみをするとうつす可能性があります。
- ③ また、外出先で触った物から感染の可能性があるため、手洗いをしましょう。可能な限り、消毒用エタノールによる手指消毒をおすすめします。
- ④ 居室は可能な限り換気しましょう。
- ⑤ 37.5度以上の発熱、又は呼吸器症状が2日以上続いた場合には、帰国者・接触者相談センター(045-664-7761)に電話連絡し、指示を受けて頂き、愛コープへもご連絡ください。



愛コープ事業所の取り組み

- ① 出勤前に必ず体温測定を実施し、37.5度以上の発熱等(ヘルパー同居家族含む)が認められた場合は出勤停止。その後の出勤は解熱から2週間後としています。
- ② ヘルプ前のアルコール消毒や手洗い、マスクの着用を徹底しています。
- ③ 勤務以外の不要不急の外出の自粛を促し、また不要不急の会議等も見合わせています。
- ④ ケアマネジャーや計画相談員と連絡を密にし、ご利用者の状況を把握し安心してサービスを受けて頂けるよう心掛けています。

4月の簡単レシピ

免疫力アップ！

かぼちゃとほうれん草の

豆腐グラタン



材料(2人分)

- *木綿豆腐 1丁
- *玉葱 1/4個
- *ほうれん草 1/2束
- *かぼちゃ 1/8個
- *鶏むねひき肉 100g
- *たまご 2個
- *溶けるチーズ 30g
- *オリーブ油 小さじ2
- *顆粒コンソメ 小さじ1/2
- *味噌 大さじ1
- *胡椒 少々



- ① 木綿豆腐は電子レンジ(600w)で2~3分加熱し、キッチンペーパーで水けを絞る。かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジで3~4分加熱、玉葱はみじん切り、ほうれん草はサッとゆでて、2cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて加熱し、玉葱を炒め、ひき肉を加えさらに炒める。火が通ったら、木綿豆腐を入れて崩しながら炒め、顆粒コンソメと味噌を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 火を止め、溶き卵を入れて混ぜ合わせ、ほうれん草とかぼちゃも加える。耐熱容器に盛り、胡椒、パン粉(分量外)をふり、溶けるチーズをのせ、焦げ色がつくまで焼く。