

2024年 愛こープ ご利用者の皆様へ 10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。

季節の変わり目 体調いかがですか？

10月に入りましたが、30℃超えの日もあるなど、寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。昔から季節の変わり目には体調を崩しやすいといわれ、健康な人でも風邪をひきやすい傾向にあるようです。季節の変わり目に体調を崩しやすい原因の一つは**気温の変化**です。体温を調整している自立神経の中枢である視床下部が対応しきれなくなり、自立神経やホルモンなどのバランスが悪くなり抵抗力や免疫力が弱まってしまうからです。また夏にたまった疲れ・暑さによる食欲不振・強い紫外線など、**夏に起こる様々なストレスがこの時期に出てきます**。だるさ等の不調から「肌荒れ」「抜け毛」等分かりやすい症状が現れることもあります。

★季節の変わり目に気をつける事★ **十分な睡眠と休養・バランスの良い食事** をとり**生活リズムを整え 自分なりのストレス解消法でリラックス** 等、普段以上に健康を意識した生活を送る様にして下さい。咳がひどい、眠れない、吐き気があるといった場合は受診をしましょう。

事業の概略

正規職員11名、登録パート47名。(2024年9月30日現在)

利用者数 訪問介護110名 障害居宅29名、障害移動支援39名、横浜市受託53名、たすけあい33名
2024年度の上期(4月～9月)は、サービス提供時間を累計13000時間(計画差+340時間)、事業高5335万円、事業費用5162万円、剰余173万円となりました。

10月の簡単レシピ

鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め



材料(2人分)

鶏むね肉 1枚(300g)
さつまいも 中1本
片栗粉 大さじ1
サラダ油 適量
黒ゴマ、青ネギ 適量

■合わせ調味料

*酢 大さじ3 *砂糖 大さじ2
*醤油 大さじ1/2 *塩少々

■肉下味用

☆ 酢 小さじ2 ☆ 酒 大さじ1
☆ 塩 小さじ1/3位

1. 胸肉を一口大の削ぎ切りにし、ビニール袋に入れ☆の下味用調味料を揉みこんでおく。
2. さつまいもは5ミリ位の半月切りに切る。
3. 合わせ調味料をまぜておく。
4. 熱したフライパンにサラダ油を敷き、サツマイモが重ならないように広げ入れ両面を焼き一旦取り出す。
5. 1に片栗粉を入れ、シャカシャカ混ぜる。
6. 4のフライパンを再び熱しサラダ油を入れ胸肉を広げ両面焼き色がついたらフタをして蒸し焼きにする。
7. 6に4のさつまいもを合わせ、調味料を具に絡める。お好みで黒ゴマ、青ネギなどをかけてできあがり。