



ぽかぽか便り

第9号

平成29年1月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

新年 あけましておめでとうございます

とても穏やかな天気スタートした2017年でしたが、“寒”に入ると厳しい寒さと想像以上の積雪で、中には体調を崩された方もいらっしゃったのではないのでしょうか？雪かきの疲れは出ていませんか？無理をしないようにしましょう。

今年は酉年。どんな年になるのか…いいこと、楽しいことがたくさんあるといいですね。どうか皆さん、この一年元気で過ごしましょう！



雲南市保健師による 健康 アドバイス



感染性胃腸炎（ノロウイルスの感染症）が流行しています。

12月下旬、冬季の食中毒注意報が発表されました。感染性胃腸炎は、今全国的に大流行していますので、予防を徹底しましょう。

【ノロウイルス感染症の症状】

- ・微熱
- ・腹痛（チクチクした痛み）
- ・嘔吐（吐き気）
- ・下痢（水様便）

【予防方法】

- ・嘔吐、下痢等の症状がある人は、調理を控える。
- ・トイレの後、調理の前、食事の前には必ず手を洗う。
- ・二枚貝（カキ、アサリ等）の調理の際には、中心部まで十分加熱する。



【嘔吐した場合は…】

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスがたくさん含まれている可能性があり、処理には消毒液が必要です。

〈消毒液の作り方〉

- ① 500mlの空のペットボトルに水を半分くらい入れる。
- ② ペットボトルキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなどの塩素系漂白剤）を先ほどのペットボトルに入れる。
- ③ よく混ぜる。
- ④ あとは、ペットボトルがある程度いっぱいになるまで水を入れたら完成。





困った時・・・まずは相談

経済的な理由などにより生活にお困りの方は、(例えば“仕事が見つからない”“家計が苦しい”“食べるものがない”“ご近所トラブル”“どこに相談していいかわからない”など) ひとりで悩まないで、

社会福祉法人雲南市社会福祉協議会 生活支援・相談センターへお気軽に相談しましょう。

まずは電話で、0854-45-3933 (雲南市三刀屋健康福祉センター)

相談時間/月~金曜日 8時30分~17時30分

ただし、祝日・年末年始(12/29~1/3)は除きます

相談は無料で秘密厳守です。

今日一品

『包丁いらずのあっさり鍋』



材料 (1人分)

大根	80g
人参	30g
水菜	30g
舞茸	30g
豚ばらしゃぶしゃぶ用	70g
粗挽き黒こしょう	適量
【昆布しょうがつゆ】	
昆布	5.0g
水	250ml
酒	大さじ1と2/3
しょうが(薄切り)	4.0g
醤油	小さじ1弱
塩	小さじ1/4

麵つゆを使われると簡単です。

作り方

- ① 昆布は、キッチンペーパーでさっと拭き、キッチンバサミで15cm程の長さに切り、さらに細長く切る。
- ② 鍋に①と昆布以外のつゆの材料を入れて火にかける。
- ③ 大根、人参はピーラー(皮むき器)でスライスする。水菜は15cm程の長さに切る。舞茸はほぐす。
- ④ ②が煮立ったら豚肉を入れ、火が通ったら③の野菜を入れて煮る。お好みで黒こしょうをかけていただく。