



あけましておめでとうございます。
本年もヘルパーは元気いっぱい
に訪問させていただきます。
よろしくお願いたします。



「感染症」



冬に流行するのが、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス等）、新型コロナウイルスです。抵抗力の弱い高齢者が感染すると重症化のおそれがあるので注意が必要です。

日常生活での予防をお伝えします



- ① 石けんによる手洗いとうがい
- ② 十分な睡眠と栄養
- ③ こまめに水分摂取
- ④ 室温が下がり過ぎないように効果的な換気
- ⑤ 咳エチケットを心がけましょう



Cooking

ヘルパーが作る時短料理を
紹介します！



焼き豆腐で炒り豆腐



【材 料】焼き豆腐小1丁、ひじき 5g
枝豆おき身(彩り用) お好み野菜(人参、きのこ、ごぼう他)
★めんつゆ大さじ 2、酒、みりん大さじ 1

【作り方】ひじきは水で戻しておく。フライパンで焼き豆腐をくずしながら炒める。お好み野菜を入れ、★で味付けをする。野菜がやわらかくなれば完成。

ちくわのかわり揚げ



【材 料】ちくわ3本、唐揚げ粉大さじ3、マヨネーズ大さじ 2、揚げ油適量

【作り方】ちくわを3等分に切り、マヨネーズと保存袋で混ぜた後に唐揚げ粉をまぶす。フライパンに油を少量入れこんがり揚げる。パセリのみじん切り、又は青のりをかけて出来上がり。

事業所紹介

最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら

