

新年！あけましておめでとうございます



毎年恒例の、施設長によるお屠蘇を準備しての新年のご挨拶廻り。皆様どうぞ今年もお元気にお過ごしください

村のごはん新聞2月号

(二月の出来事)



①にはよく洗い、根元を切り落としてから 2cm ほどの長さに切っておく



②フライパンを熱し、にらを炒める。平らにして溶きほぐした卵を回し入れ、両面を焼く。食べやすいように包丁で切り分け盛り付ける (2人分)

※にはすぐに火が通りますし、加熱することでたっぷりと食べることができますよ。

野菜をもう一品	
材料	にらの卵焼き
にら	1束
卵	2ケ
塩・こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1
お好みで、ポン酢・一味唐辛子など	



カロテンなどビタミンが豊富なので、皮膚や粘膜を強くし、風邪予防にも効果がありますよ

特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

二月の食の予定
二月十九日 ローソン販売日

インフルエンザにご注意を！



●インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをする事で飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

●インフルエンザがうつらないようにする為にどうすればいい？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

●インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザ治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

- ・薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
- ・症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう

参考：厚生労働省健康局リーフレット「インフルエンザ問一答」より

全国的にも流行していますので、くれぐれもご注意ください



お節料理だそー！



ご入所者お節



デイ・お節



お正月といえば、「お節料理」。毎年おなじみの料理ですが、かたふち村のお節は少しずつ中身が変化しています。例えば、「菊花かぶ」は、噛み切りにくい理由から「なます」へ、「鶏肉の梅煮」も鶏モモ肉ではなく、鶏肉団子を使用し、皆さんがおいしく食べることができるよう進化しております。