



新年、あけましておめでとうございます



## 年末年始を健康的に過ごすためには

年末年始は、忘年会や新年会などが続き、普段の生活リズムを維持することが難しくなる時期です。家族や親戚、仲間が集まり、楽しい時間を過ごす機会が増えますが、食事の偏りや運動不足、余分なストレスをため込んでしまう場合があります。特に気候が「低温、乾燥」に傾く冬期は、ウイルス性の風邪様疾患が増え体調を崩しがちです。この時期を上手に乗り切るために、簡単に実行できる対策をご紹介します。

### ■ 環境の調整

部屋の中の気温は20度前後、湿度は50~60%を目安に保温加湿をするようにしましょう。過度に温めてものぼせてしまいますし、カビやダニの繁殖リスクが高まりますので加減が大事です。

### ■ 感染症の予防

喉や鼻の粘膜を乾燥させにくくする意味でも「マスク」着用は有効と言えるでしょう。また、こまめな「手洗い」を行うことは、ウイルスを鼻や咽喉に運ぶことを防ぐうえで役立ちますが、複数の家族で暮らす家庭ではタオルの共用をこの時期は止めておきましょう。

### ■ 食事と運動

体を動かすことは自然なストレス解消法になるため、30分の適度な運動を週に5日行うことが理想ですが、難しい場合は1日に10~15分のウォーキングやストレッチなどの運動を取り入れましょう。食事はシンプルにして、夜8時以降の飲食は控えるようにしましょう。

参考：DCMホールディングス『冬を健康的に乗り切る、3つのポイントとは?』



的あてゲーム

## ★12月のこ茶っこ★



2020年の干支「ねずみ」の押し絵作り



昼食交流会



ふまねっと運動



モザイクアート

こ茶っことは毎週火・水・金・土曜日の午前10時~午後3時30分まで、県営上町アパートの集会所で開所しています。

集会所内に行事カレンダーやその他イベント情報などのチラシを用意していますので、お気軽にお立ち寄りください！

令和元年12月29日~令和2年1月3日は、年末年始のためお休みとさせていただきます。1月4日から通常どおり開所します。

## 今月の「いただきます〜す」〜大根とシメジの スキムミルク入り 骨太カレー〜

材料：4人分	作り方
・大根 400g	① 玉ねぎを薄切り、大根と人参は皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。
・しめじ 100g	② しめじの石づきを取り、小房に分ける。
・人参 100g	③ 鍋に油を入れ、玉ねぎ、おろし生姜を炒め、しんなりしたら大根と人参、豚肉を加える。
・玉ねぎ 100g	④ 肉の色が変わったら、カレー粉を振り入れ炒め、香りがたったら小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
・豚うす切り肉 200g	⑤ 水を加え根菜がやわらかくなるまで灰汁を取りながら煮る。火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。
・水 4カップ	⑥ しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えて混ぜる。
・スキムミルク 大さじ4	
・ぬるま湯 大さじ4	
・カレールウ(甘口) 40g	
・カレー粉 大さじ4	
・小麦粉 大さじ4	
・おろし生姜 小さじ4	

お好みに雑穀ごはんにかけても美味しいです😊



おれんじ通信に掲載するレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。

# 🎍 🐷 2020年1月 サロン行事予定 🍡 🏠

日	月	火	水	木	金	土
<b>～お問い合わせ～</b> <b>生活支援相談員</b> <b>080-2823-7570</b> <b>エールサポートセンター (小鎗)</b> <b>0193-41-2006</b> <b>和野っこハウス</b> <b>(大槌第5仮設集会所)</b> <b>0193-42-8708</b>		<b>今月は</b> <b>ひだまりサロンと</b> <b>こ茶っこの様子を</b> <b>紹介します</b> 	<b>1 元旦</b> 	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>  おしゃっちでのひだまりサロンでふまねっと運動をしています。
<b>5</b>	<b>6 大安</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
県営安渡アパートでのひだまりサロンの様子です 頭の体操で「グーパー運動」をしています！ 		和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 	三枚堂第1町営住宅での ひだまりサロンです。 	和野っこハウス 「昼食サロン」 ☆みづき団子作り 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里町営住宅 時間 13:30～15:00 	こ茶っこでモザイクアートを作成しています！！ 完成まであと少し... 	
<b>12 大安</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 大安</b>
「ひだまりサロン」 場所 小鎗第8仮設 時間 10:00～11:30  <b>成人の日</b> 赤浜公民館での ふまねっと運動！！ 		和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 	こ茶っこでの干支押し絵 作りです。 来年の干支はネズミ！！ 	和野っこハウス 「昼食サロン」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 「ひだまりサロン」 場所 県営安渡アパート 時間 13:30～15:00 	「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 時間 13:30～15:00  大ヶ口1丁目町営住宅でのひだまりサロンです！ ひゅうず団子を作りました。	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 大安</b>	<b>25</b>
こ茶っこ うたごえサロン♪ 心地よい美声でした 	「ひだまりサロン」 場所 大ヶ口1丁目町営住宅 時間 10:00～11:30 	和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 こ茶っこでの大人気の ハーバリウム作り！ 参加者は真剣に作っていました。 	 	和野っこハウス 「大槌ジョイフルハウス」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 「ひだまりサロン」 場所 おしゃっち 会議室 (2) 時間 13:30～15:00 	こ茶っこで昼食交流会を行いました。 参加者みなさんで芋の子汁を作りました！！ 	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29 大安</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
こ茶っこ ふまねっと運動！ みなさんの 参加をお待ちしています (^_^)  		和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 毎月28日は いわて 減塩・適塩の日 	「ひだまりサロン」 場所 三枚堂第3町営住宅 時間 10:00～11:30 	和野っこハウス 「昼食サロン」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00 「ひだまりサロン」 場所 赤浜公民館 時間 13:30～15:00 	～お詫びします～ 先月号でデイサービスはまぎくの作品で掲載しましたが、ほっとおつちの作品でした。作成した皆様、申し訳ございませんでした。 ごめんなさい！ 	