

はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

謹んで新年のお祝詞を申し上げます

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

また新しい一年が始まりました。今年が干支（十二支）の4番目となる『卯年』ですね。『うさぎの上り坂』ということわざがあります。物事がトントン拍子に良い方向へ早く進むことをたとえており、うさぎは前向きで躍動感のある生き物である事からも、『卯年』は“飛躍の年、進歩のある年”とされているそうです。

また、卯年の方は温厚な方が多く、人間関係を上手に築いていく優しい性格である一方、仕事熱心で約束をきちんと守る真面目な人が多いようです。残念ながら私は卯年生まれではありませんが、ぜひ自分もそうありたいと強く思った次第です。

私ども地域包括支援センターも、今年で5年を迎えることとなります。これを節目にぜひ“飛躍の年、進歩ある一年”となるよう、職員一同、努力して参ります。本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。（センター長 押部）

新年明けましておめでとうございます。

本年は「卯年」ですが、私は「午年」です。馬は人との付き合いが古く、古来より人間の役に立ってきた動物とも言われております。午年生まれらしく、一步一步着実に皆様ともお付き合いをさせて頂き、少しでも地域のお役に立つことができればと思っております。

本年もどうぞ宜しくお祝い申し上げます。（関根）



明けましておめでとうございます。

私は「戌年」生まれです。犬は忠実で人との付き合いも古く、親しみ深い動物と言われているようです。今後も地域の皆様にとって親しみ易い相談窓口であるように努力して参りたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお祝い申し上げます。（横尾）

私の家では、今年で2年目を迎えるピーターラビットのような兎を飼っています。犬や猫のように愛嬌はありませんが、大事に世話をしていると安心してそばに寄ってきます。私も地域の皆様と共に困っていることがあれば一緒に考え、微力ながら安心していただけるよう、お手伝いしていければと考えております。（滝口）



今年が卯年。うさぎと言えば長い耳で愛される動物です。その長い耳を傾けてどんな小さな声も聞き逃しません。私は辰年で、性格は活動力があり、感情が鋭いそうです。今年が辰年の性格に加えて、うさぎの長い耳のように地域の方の声を“よく聴き”皆さんに信頼されるよう、日々研鑽努力に励みたいと思います。（二瓶）

栄養教室～レシピの紹介～

1月20日(土)西新井本町住区センターにて介護者教室(調理)を行いました。その中で今回は火を使わない調理方法をご紹介します。電子レンジで誰でもおいしいおかずが出来てしまう簡単な作り方です。

～メニュー①～

《ほうれん草のゴマ和え》

【材料】ほうれん草 一把
すりごま 大さじ3 (A)
醤油 大さじ1弱 (A)
砂糖 大さじ1弱 (A)

【作り方】

- ① ほうれん草を水で洗い、
- ② ラップで包み電子レンジで2分程加熱する。
(加熱が足りない場合は再度加熱する)
- ③ ①の間に(A)をすべて混ぜておく。
- ④ ①が終了したら、すぐ冷水にとり水気を切って、好みの長さに切る。
- ⑤ ①と②を合わせて出来上がり。



～メニュー②～

《ほうれん草としめじのレンジ蒸し》

【材料】ほうれん草 一把
しめじ 1パック
しらす干し 1パック
醤油 大さじ2と1/2
ごま油 大さじ1
酢 大さじ1と1/2



【作り方】

- ① ほうれん草を水で洗い、ざく切りにする。
- ② 器にほうれん草と、しめじ、しらす干しを入れ、醤油、ごま油も加えてラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
(取り出すときは熱いので注意)
- ③ 仕上げに酢を加えて出来上がり。

- ①介護予防教室 『口腔ケア～お口の中から介護予防～』
日時：平成23年2月5日(土) 14:00～15:30
場所：介護老人保健施設 レーベンハウス
定員：12名(予約制)
- ②認知症ネットワーク事業 『報告会(仮称)』
日時：平成23年3月3日(木) 14:00～16:00
場所：ギャラクシティ3階 研修室
定員：180名
- ③介護者教室 『災害対策について～備えあれば憂いなし～』
日時：平成23年3月5日(土) 14:00～15:00
場所：介護老人保健施設 レーベンハウス
定員：12名(予約制)

教室のご案内

もの忘れ相談

日時
平成23年2月18日(金)
15:00～17:00
場所
レーベンハウス(予定)

各教室の参加・もの忘れ相談は予約が必要です。詳しくは支援センターまでご連絡ください。

花粉症にご用心！！



日本人の4人に1人が杉花粉の花粉症と言われています。しかし、花粉症は春だけではありません。夏の終わりから秋にかけては、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの雑草花粉がアレルゲンとなる花粉症シーズンとなります。冬も風邪と思ひ込み検査をしたところ、実は花粉症であったという話もあります。このように花粉症は誰もが1年を通して発症する可能性があるのです。

花粉症の予防方法としては花粉の種類に限らず、症状がでる前に対策をとることです。方法としては色々ありますが、ポイントは①手洗い、うがい、マスク等の着用②食事に気をつける事③医師の診察を受ける事です。

《花粉症予防のポイント》

- ①花粉がつかない生活は難しいです。外出後花粉を落とすように手洗いとうがいをし、服に付いている花粉も払うようにし家の中に持ち込まないようにしましょう。
- ②加工食品などに含まれる食品添加物なども、花粉症などのアレルギーに影響するのではないかとされています。高カロリーな食事や加工品などは控えめに、そして幅広い食べ物から様々な栄養素や成分がとれる食事を心がけてください。
- ③花粉症を甘くみてはいけません。一度花粉症になると根治は難しいと言われています。適切な治療をする為にも、まずはかかりつけ医に相談をすることをお勧めします。