



ふれあいの森 介護ショップ

平成28年10月

【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

街路樹も少しづつ色づきはじめ、急に朝晩は冷え込むようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

先日、ウエルパークを会場に角田市福祉まつりが行われました。多くの方々が足を運んで知らない事、そして便利なサポート等、関心したり楽しくイベントにも参加されておりました。ふれあいの森でも介護食の試食も好評でした。

さて、急に寒さが到来しそうです。早めに、ケアの準備をされるご相談下さい。いつでもお待ちしております。



角田市保健福祉まつりに参加して

10月16日(日)角田市総合保健福祉センター(ウエルパークかくだ)の、『かくだ福祉まつり』が開催されました。

今年もたくさんの方に足を運んで頂き、健康や介護に関わる相談も多数あり、大盛況でした。

今回、『ふれあいの森』では、介護用品の紹介の他、誤嚥・むせ込み防止の為にトロミ剤の試飲体験をしていただきました。ジュースなど冷たい飲み物などにもそのまま溶かすことができるので、お客様にとっても好評でした。トロミ剤は『ふれあいの森』にて販売しておりますので、ぜひお立ち下さい。



¥1,296~ (税込)

★お手軽レシピ



モロヘイヤのかき玉スープの作り方

材料(2人分)

- モロヘイヤ 120g
- たまご 1個
- だし汁 2カップ
- しょうが汁 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々

モロヘイヤは緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜で、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。とくにカルシウムはほうれん草の約5倍も含まれ、マグネシウムとの相乗効果で骨粗しょう症の予防に効果があります。

作り方

- (1) モロヘイヤは茹でてかたい茎を除き、2cmの長さに切ります。
- (2) 鍋にだし汁を入れ温め、しょうが汁、(1)を加えます。
- (3) (2)をしょうゆ、塩、こしょうで調味し、割りほぐした卵を流し入れます。
- (4) 沸騰する直前に火を止め、卵を半熟に仕上げ、器に盛りつけて完成です。



風邪・インフルエンザを予防しよう!



朝晩が肌寒くなり、風邪やインフルエンザの流行に気を付けなくてはならない季節になってきました。風邪やインフルエンザにかかる患者さんは、1日の寒暖の差が大きくなる10月末～11月の、秋が深まる時期から急激に増加します。季節の変わり目は、寒暖の差が大きく空気も乾燥するため、感染しやすい時期です。しっかりとした対策が必要です。

『予防と対策 5ヶ条』



1. 外出後の手洗いうがい

うがいや手洗いは咽頭粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。外出先から帰宅した際は、こまめにうがい・手洗を行いましょ

2. 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18～20℃。身体を冷やすと免疫力が低下して、風邪を引きやすくなります。さらに、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、**十分な湿度(50～60%)**を保ちましょ

3. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょ

4. マスクの着用

マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけるとより効果的です。



5. 流行前のワクチンの接種

インフルエンザに関しては、ワクチン接種もあげられます。インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。インフルエンザの流行は12月下旬～3月上旬が中心になるため、**12月中旬までに済ませた方がよい**とされています。

インフルエンザ予防・花粉対策に!!

花粉
対策

ウイルス
対策

夏場の
気になる
汗のニオイ

加齢臭
老人臭

空間除菌・消臭
ClO₂(二酸化塩素)で
強力&スピード除去!

**Air Mask
Quick Shield**
クイックシールドエアーマスク

ウイルス・花粉・汗のニオイを除去

首からかけるだけ!
エアーマスクの**見えないシールド**が
あなたからウイルス・菌をシャットアウト!



首からかけて
あなたをガード



ネームホルダー付
1080円



スペアタイプ
756円

ルームタイプ
1944円