

みどりの里山岸だより 11月

今月の花 カランコエ



花言葉

「幸福をつげる」
「たくさんの小さな思い出」
「あなたを守る」
「おおらかな心」



3日
7日～8日頃
9日～15日

文化の日
立冬
秋の全国火災予防運動

15日
22日
23日

七五三
いい夫婦の日
勤労感謝の日



インフルエンザの流行が心配な時期になりました。健康管理にご注意下さい。

〈インフルエンザの特徴〉

- 潜伏期間・・・1～3日
- 感染経路・・・おもに飛沫感染
- 発症・・・急激に38℃以上の高熱がでる。
- 症状・・・悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状や咳、痰、呼吸困難また、腹痛、下痢などの胃腸症状等。
- 療養期間・・・一週間程度



〈インフルエンザの予防〉

- 早めに予防接種を受けましょう。
- 免疫力の低下を防ぐため栄養や睡眠休息を十分とる。
- 石鹸による手洗い。手で目や口を触らないこと。手袋やマスクの着用。
- 人ごみや感染者のいる場所をさける。
- 換気をこまめに行う。(空気清浄機などでもよい。)

※インフルエンザウイルスは湿度が50%以上に加湿された環境では急速に死滅する。このため、部屋の湿度(50～60%)を保つことにより、ウイルスを追い出し飛沫感染の確率を大幅に減らすことが可能である。

知っ得コーナー

炊飯器で手軽に「温泉卵」が作れる裏ワザ！

(一度に沢山作るのに便利ですね。)

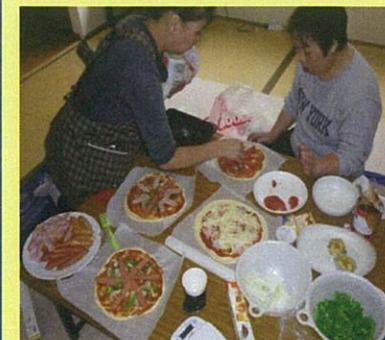
- ①卵を常温に戻しておきます。
- ②炊飯器に80℃より少し低い温度のお湯をいれ、卵と塩少々加えます。(お湯は卵がすっぽりひたるくらい入れます。)
- ③炊飯器の保温スイッチを入れるだけ。(約25分で、できあがり)



※ポイントは温度にあります。黄身よりも白身が柔らかいのが特徴の温泉卵は黄身が固まる温度(約70℃)が、白身の固まる温度(約80℃)より低い性質を利用して作られています。したがって、約70℃以上80℃以下のお湯につけておくことがとても大切なのです。

〈手作りピザ〉

談話室でピザパーティがありました。とても美味しいと好評でした。



〈ひだまり塾お茶っこ〉

お茶っこしながら、お手玉やゲームで盛り上がりました。



〈お別れ会〉

来月、お引越しするご家族をお誘いしての昼食会。楽しい一時でした。

