



香月愛子さん(久原)

水炊き風スープ

寒い日や何も作りたくない時、お鍋とお玉だけで作れる身心共に暖まる実だくさんのスープです。

<材 料> 4人前

- ・トリモモ肉 2枚
- ・豆腐 2丁
- ・レタス 1玉
- ・こんぶ、塩、こしょう、酒

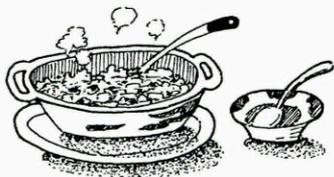
<作り方>

- ①鍋にこんぶ(適当に)とたっぷりの水を入れだし汁をとる。
- ②とりもも肉を入れゆつくりとろ火で柔らかくなるまで煮る。食べる時に豆腐をそのまま、レタスは手で大きく割って加え、塩こしょうで味をととのえ、酒も加えます。
- ③トリ肉、豆腐をお玉で切り分けながらスープ皿にたっぷり盛る。

熱々のスープの中からレタスの香りがして、それが食欲をそそります。

好みで柑橘酢、しょう油などを加えて下さい。

大根おろし、白髪葱、小ねぎの小口切り、針生姜など薬味も添えてどうぞ!!



保健婦だより



お母さん 子どもから目をはなさないで!

＝子どもの事故に注意＝

子どもの死亡順位の第1位は不慮の事故です。そのほとんどは、大人が注意していれば防ぐことができるものです。出生が少なくなり、子どもは大きな存在です。

不慮の事故で多いのが、異物誤飲です。誤飲は、子どもが発達していく過程で、目に見える物を手でさわったり、それを握り口に入れ、固いか、和らかいか、食べられるものかそうでないか等、確認する段階があります。その様な行動は、5、6カ月頃から増えてきます。誤飲するものとしてボタン、コイン、タバコ等が多く、他にも医薬品、防虫剤ガソリン等があります。誤飲した場合応急処置が大切です。まず子どもを逆さにして背中をたたいて吐かせることです。ナフタリン等の防虫剤は、水

を飲ませ吐かせます。ガソリン等の揮発性のものは、吐いたものが気管に入り肺炎などを起こすので、吐かせず病院に連れていきます。まず、あわてずに対処することが大事です。

また、熱傷も大小含め多い事故です。今の時期では、ストーブやファンヒーターを使用しますが、子どもが近づかないよう注意が必要です。他にも、調理中の鍋やフライパンの取っ手がコンロより前に出ているのを、それを引つ張って熱傷を負った例もあります。その他、転倒、転落や交通事故、溺水等にも注意が必要です。

尊い子どもの命を、地域のみんなで大切に守っていきましょう。



介護用品紹介コーナー



杖のいろいろ ①

退院後のリハビリや片マヒの方、あるいは失調症などの歩行訓練に適した杖類です。



◀多点杖
体重をかけても歩行にも確実な安定感があり、安心してリハビリできます。



◀ロフストランドクラッチ
握力の少ない人でも使えます。



▶松葉杖
杖にかなりの体重を預けて歩行・移動できるので、脚の弱っている方に。