

# 愛のたより

No. 144 令和 2年 4月 24日 発行号  
社会福祉法人 和枝福祉会「愛」 〒226-0021 横浜市緑区北八朔町 1777-6  
TEL045-931-9595 fax045-931-9682  
メールアドレス [kazu-ai@vega.ocn.ne.jp](mailto:kazu-ai@vega.ocn.ne.jp)  
ホームページアドレス <http://www.kazuefukushikai.jp>

## しんねんど あいさつ 新年度のご挨拶

4月を迎え、3人の新たな仲間が愛に加わりました。きらきらした目で辞令を受け取る姿にこちらの気持ちも浮き立ちます。また、それを見守る先輩利用者さんたちの笑顔や優しいまなざしに愛ファミリーの雰囲気の良い感じが感じられ、改めて、いい集団だなあと実感しています。

2020年度はコロナウイルスに翻弄される中でのスタートとなり、楽しみにしていたイベントの中止にがっかりする利用者さんたちを見るのはとても辛いのですが、こんな時だからこそ、日々の作業やふとした会話の中の驚き、喜びを大切に、今、この時を楽しみたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

愛 施設長 村川研一

## しんかた ま 新型コロナウイルスに負けないために☆

### てあら ～手洗いをしよう～

せつしょくかんせん おお か ぜ ばあい てあら  
接触感染が多い風邪の場合、手洗いは  
いじょう おお よぼうこうか  
うがい以上に大きな予防効果がありま  
きたくこ しょくじ まえ  
す。帰宅後すぐや食事の前などこまめに  
てあら  
手洗いをしましょう！！

### よ しょくじ と ～バランスの良い食事を摂ろう～

めんえきりよく りょうじつ  
免疫カアップのためには良質なたん  
しつ ひつよう  
ぱく質、ビタミン、ミネラルが必要で  
めんえき ふか かか ちょう すこ  
す。また、免疫に深く関わる腸を健やか  
たも しょくもつせんい にゅうさんきん  
に保つために、食物繊維や乳酸菌も  
わす と  
忘れずに摂りましょう。

### ～マスクもしよう！！～



# えいようし 栄養士よい



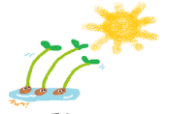
かてい      しょくざい      かんたん      か      ぜ      よ      ほう           しょうかい  
ご家庭にある食 材で簡単にできる風邪予防レシピをご紹介します  
か      ぜ      よ      ほう           び      は      だ           か      い      しょう           き      たい  
ます♪風邪予防をしつつ美肌・むくみ解消にも期待できます。

## かんこくふう ～韓国風サラダ～

ざいりょう  
材料

- |         |      |
|---------|------|
| • とうみょう | ふくろ  |
| • ほうれん草 | 1袋   |
| • 韓国のみ  | 1/2束 |
| • ごま    | 適量   |
| • しょうゆ  | 小さじ2 |

- ① とうみょう、ほうれん草は根元を切りしっかりあらう。
- ② お湯を沸かして塩（分量外）を入れ、とうみょうとほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 冷水につけて冷やし、水気をしぼり一口大のざく切りにする。
- ④ 韓国のみを保存袋に入れて揉んで細かくする。
- ⑤ とうみょう・ほうれん草・韓国のみ・ごま・しょうゆを混ぜ合わせる。



へんしゅうこうき      しんがた

編集後記：新型コロナウイルスなどに負けない丈夫な体作りをしましょう！

ま

じょうぶ

からだづく