

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第48号（令和4年11月18日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

「もしかして新型コロナ？」と思った場合・・・感染の不安のある方、健康・医療・濃厚接触者に関することなどの相談については下記に電話してください。（無休：24時間対応）

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル ☎0570-056-774



まもなくインフルエンザの季節、今年は大流行の可能性も！



新型コロナの流行で過去2年間はインフルエンザの患者は激減しました。インフルエンザは、東南アジアやアフリカなどの熱帯から亜熱帯の人口の多い地域では1年を通して感染が広がっています。それが、コロナ対策で国際的な人の行き来が制限されたり、人と人の接触が少なくなったりした影響で、インフルエンザの流行も起きなかったとみられます。専門家はインフルエンザの流行が3年ぶりに起きるおそれがあるとして、次のような要因を挙げています。

欧米をはじめ、世界の多くの国で水際対策など行動制限を緩和する動きが続き、国際的な人の移動が大きく増えてきています。日本でも水際対策が大幅に緩和し入国者数の上限が撤廃され、海外からの自由な個人旅行がみとめられました。新型コロナだけでなく、インフルエンザの流行も起きやすい条件が整いやすくなると懸念されます。

また、インフルエンザはこの2年間、日本では流行しなかったため、感染してインフルエンザの免疫を獲得している人の割合が少なくなっていると考えられます。日本とは季節が逆で、インフルエンザの流行の時期が半年ずれる南半球・オーストラリアではインフルエンザの流行が2年ぶりにおきました。

新型コロナもインフルエンザも発熱やせきなどの症状が似ています。のどの痛みや関節痛などの症状も似ており、検査をせず症状だけで判別することはかなり難しいとみられています。発熱を訴える患者が診断を求めて医療機関の外来に殺到し、ひっ迫する事態が想定されます。

インフルエンザの流行に備えるにあたってワクチンも感染をある程度防ぐほか、重症化を防ぐ効果は高いとされていますのでインフルエンザワクチン接種をしておくことが冬に向けて重要です。

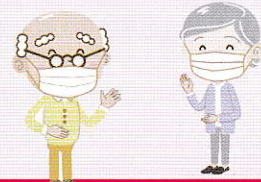
開成町では65歳以上の方は1,500円でインフルエンザワクチン接種を受けられます。



とるべき感染対策は変わらない

新型コロナもインフルエンザも呼吸器の感染症で感染経路は似ていて、とるべき対策は大きく変わりません。感染の規模を小さくする意味でも、基本的な対策を続けることが大事です。

- 発熱などの症状がある場合は学校や会社には行かず、ほかの人との接触を避ける。
- 休養が重要。
- 手指の消毒、室内で人と近い距離で会話する場面などではマスクを着用する。
- 飲食店などでは換気を徹底する。



おうちですごそう! 脳トレと備蓄缶詰活用レシピ

『秋の七草』をご存知ですか?

皆さんは、『秋の七草』をご存知でしょうか? 今回の脳トレは『秋の七草』の名前のクイズです。○のなかに七草の名前を当てはめてみましょう!
秋の七草は目で見て楽しむだけでなく、漢方薬や日用品としても、私たちの生活に取り込まれています。

㊦ ○ ○ ○ ○ ○



㊧ ○ ○ ○



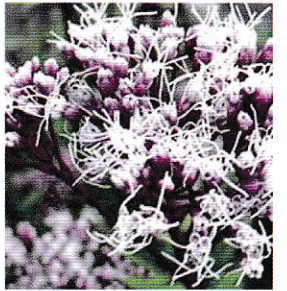
㊨ ○ ○ ○ ○



㊩ ○ ○ ○ ○



㊪ ○ ○ ○ ○ ○



㊫ ○ ○



㊬ ○ ○



秋の七草は、万葉集の歌人『山上憶良』が詠んだ2首の歌が由来
「秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば 七草の花」
「萩の花 尾花 葛花 撫子の花 おみなえし また藤袴 朝がおの花」
【お】オミナエシ(女郎花) 根には消炎作用、利尿作用
【す】ススキ(尾花) 根には解熱の薬効(すだれ、藁ぶき屋根の材料)
【き】キキョウ(桔梗) 根には咳を鎮める作用
【な】ナデシコ(撫子) 種には利尿作用、月経不順の薬
【ふ】フジバカマ(藤袴) 利尿作用(かゆみ対策入浴剤、芳香剤)
【く】クズ(葛花) かぜのひきははじめの漢方薬(葛根湯)
【は】ハギ(萩) 根にはめまい、のぼせに効果(工芸品、染め物) 餅



今回のレシピは、食品備蓄でストックしている缶詰の活用レシピを紹介します。

魚の缶詰でも、栄養価は生の魚とほとんど変わりません。サバ缶で話題になったのがDHAとEPAです。生の魚と比べると、DHAやEPAは缶詰の方が多いです。魚缶の大きなメリットは骨まで食べられることでカルシウムがよりとれるということです。生の魚と比べると、イワシ缶なら4倍以上、サンマ缶なら10倍以上、サバ缶なら40倍以上にもなります。そのまま食べても美味しいですが、調理しても美味しい魚の缶詰を使いこなして、魚もしっかり食べましょう。

茄子のサバ缶みそ炒め

【材料】

- 茄子 2本
- サバ缶(みそ味) 1缶
- サラダ油 適量



【作り方】

- ①茄子は、適当に皮をむいて、食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ②フライパンに少し多めに油を入れ、茄子を炒め、サバ缶を汁ごと入れる。
- ③サバ缶をほぐしながら、茄子と混ぜる。
- ④器に盛り出来上がり。

サンマ缶ときのこの炊き込みご飯



【材料】

- 米 2合、
- 調味料★(酒 大さじ1、醤油 大さじ1、塩 ひとつまみ)
- サンマの蒲焼缶 1缶、油揚げ 1枚、しめじ1パック、
- 人参 30g、生姜 1片

【作り方】

- ①米は研いでザルなどで水切りしておく。
- ②人参は長さ1.5cmほどの細い拍子切りに。油揚げは小さいみじん切りに。生姜は細きりに。しめじは根元を切り落として長さを半分にします。
- ③米を炊飯器に入れ調味料★(酒、醤油、塩)を少しの水に溶いて入れてから、いつもの目盛りまで水を入れる。
- ④人参、油揚げ、しめじ、生姜、の順に入れ最後に粗く崩したサンマを上のにせる。
- ⑤具材は混ぜないでスイッチを入れる。
- ⑥炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり。

編集後記



11月末で民生委員児童委員の任期(3年)が終了いたします。コロナ禍でさまざまな制約を受ける中、「ほほえみ通信」を年4回発行し、「読みやすく」、「分かりやすく」を心掛けて作ってきました。訪問した時に、「脳トレ、楽しかったよ。」「レシピ、美味しかった。」など話題作りのきっかけにも活用できて良かったと思います。

12月の一斉改選により新たなメンバーで、これからもお届けいたしますので、よろしくお願いいたします。

編集委員：大野 下山