

1月 すずらん通信

JANUARY



2021年 1月発行 No.64

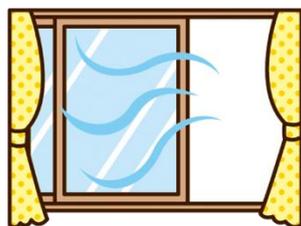
新年明けましておめでとうございます。2021年も、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう日々貢献していきたくと思います。今年も何卒よろしく願いいたします。2021年の干支は『うし』。昔から人とのかわりが深く、肉は大切な食料に、力は労働にと社会にかかわる動物でした。うしは身近な動物で、地名やことわざにもたくさんでてくる親しみのある、またかけがえのない存在です。すずらんルームも親しみのある身近で寄りそえるお部屋作りを目指していけたらと思います。皆様にとって2021年がよき年になりますように。

すずらんルーム 0967-34-9026

寒い時期のけがや病気に注意！



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



早寝早起きをしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



鏡開き



1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べたいですね。



やけど

寒くなると暖房器具や加湿器等の器具を使うことが多くなり、やけどの危険も隣り合わせです。カイロ等、低温のものでも、長時間接触していると、じわじわとやけど状態になり低温やけどの恐れもあります。安全に過ごせるよう使い方をよく確認してみましょう。



☆みかんのくず煮☆

ビタミンCは体の抵抗力を高め、病気になったときでも回復を高めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい身体をつくりましょう。果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質がすすので、スープや鍋がおススメです。

— 材料 —

- みかん缶…約200g ・葛粉…大さじ1
- クローブ…1個(なくても可、お好みで)
- シナモン…1/2本(なくても可、お好みで)
- 水…50cc ・塩…ひとつまみ

— 作り方 —

- みかん缶をザルでこし、みかんとシロップにわけます。
- 小鍋に①のシロップと水、葛粉を加えとかし、クローブとシナモンを加え弱火～中火で透明でとろみが出るまで混ぜます。
- 透明感ととろみがかかってきたら、みかんとを加え3分ほどみかんの形が崩れるくらいまで煮て、火を止め塩を加えます
- クローブ、シナモンは取り除き、粗熱の取れたころが食べごろです。

