



# ケアサポート志保 しほっこいだよ

株式会社 志保  
富士宮市野中1044-3  
TEL : 0544-22-0166  
FAX : 0544-66-4722  
監修 岡本 文貴

**発行日**  
**R7.12.1**

12月に入って空気が冷たくなり、いよいよ冬の到来を感じる今日この頃です。

暖かく過ごすために、ファンヒーターをつけたり、こたつを用意されたりしていると思いますが、感染症予防の為に湿度を保ち、水分補給を心掛けましょう。

この時期は、怪我や体調をくずされてしまう方が多い時期です。体を気遣いながら、あまり急がずに、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。



## 豆知識 焼き梅干しで風邪予防



梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復を助ける働きがあります。この梅干しを軽く焼くと「ムメフラール」が生成され、血流を促進し冷え性改善、免疫機能向上などに効果があるといわれています。いろいろな方法で焼き梅干しドリンクを飲んでみませんか？

### 白湯と一緒に…

血流がよくなり、身体が温まります。初期の風邪に最適です。



### 緑茶と合わせて…

カテキンとクエン酸の相乗効果があります。毎日の風邪予防にぴったりです。



### 紅茶で割ると…

紅茶ポリフェノールがウイルスの感染力を弱めます。あれ？と思ったらぜひ。



### はちみつでマイルドに！

喉をやさしくコーティングします。乾燥や夜の咳が気になるときにどうぞ。



## 訪問介護より年末年始休業のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
誠に勝手ながら年末年始休業日を下記の通りとさせていただきます。  
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

年末年始休業期間

**令和7年12月30日（火）～令和8年1月2日（金）**

新年は1月5日（月）より通常営業となります。

## グループホーム 空き状況(発行日現在)

空き **1** 室



現在、お問い合わせを多く  
頂いているため満室になっ  
てしまう可能性があります。  
空室確認はお電話にてお問  
い合わせ下さい。

☎ 0544-22-0166

訪問介護 空き時間  
(医療的ケアが必要な方の訪問もできます)

現在  
空きがない状況  
でございます。

大変  
申し訳ございません

### 12月の旬の食材

野菜：ブロッコリー、サツマイモ、カボチャなど

海鮮：イセエビ、マダコ、金目鯛など

果物：リンゴ、みかん、キウイなど

1年の締めくくりとなる12月。クリスマスや年越しなど特別な食卓を囲む機会が増える季節です。白菜や大根などの冬野菜、ズワイガニやフグなどの魚介類が旬を迎え、鍋料理恋しくなる時期。冬の味覚を楽しみながら、



今月の1品

### 刺身の和風カルパッチョ

《材料》 2人分

鯛(刺身用・柵)・・・150g  
にんにく・・・2片  
オリーブオイル・・・大さじ3  
A 醤油・・・大さじ1  
A レモン汁・・・小さじ1  
A 白こしょう・・・小さじ1/2  
かいわれ大根・・・1/2パック

《作り方》

(準備) かいわれ大根は根元を切り落としておきます。

- ① にんにくは薄切りにします。真ん中の芽の部分をよくじでとり除きます。
- ② 鯛は5mm幅のそぎ切りにします。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルと①を入れます。にんにくがきつね色になるまで加熱して、ニンニクと油を分けます。
- ④ ボウルに(A)と③の油を入れて混ぜます。
- ⑤ お皿に②、③のにんにく、かいわれ大根を盛り付け、④をかけて完成。

お刺身はまぐろでもサーモンでも代用可能！

お問い合わせはこちら

☎.0544-22-0166 ☎.0544-66-4722

Mail.keasaportshiho@yahoo.co.jp

編集後記



志保HP



ブログ

今号が最後の編集後記となりました。おたより作成を通して、皆さまの暮らしに少しでも寄り添うことができていたなら幸いです。これからの皆さまの健やかな日々を心より願っております。ありがとうございました。



## 冬のケアで気をつけたいこと

### 《ヒートショック》

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

### 《冬の脱水》

空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいため起こります。加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が更に減ってしまいがちです。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。

### 《お餅による窒息》

くのどに詰まらせにくいお餅の食べ方>

- ・お餅は小さく切っておきましょう
- ・先にお茶や汁物を飲んで、のどを潤しておきましょう
- ・よく噛んで、唾液と混ぜ合わせてから飲み込みましょう

### 《感染症》

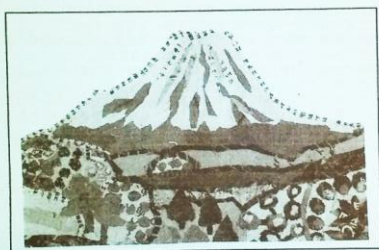
人混みを避け、外出するときにはマスクをつけることが大切です。手洗い、うがいもしっかりと行いましょう。





# 「宮っこALS」 定例会報告

## 難病ハンドブック 富士宮市



宮っこ ALS  
富士地域難病ケアネット

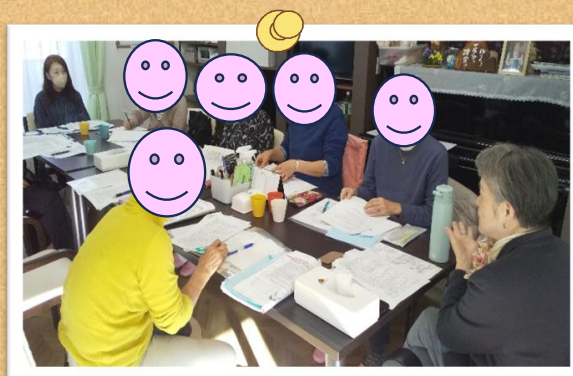
「宮っこALS」は、筋萎縮性側索硬化症（ALS）の方や家族の療養生活を支え、励まし合う場です。ボランティア・医療関係者等の参加もあり情報交換・経験交流を行っています。「富士地域難病ケアネット」は難病の方の外出支援をしているボランティア団体で年2回のお花見や温泉一泊旅行お楽しみ会などを実施しています。

この難病ハンドブックは「宮っこALS」の月1回の定例会の話し合いで発案し、富士地域難病ケアネットに呼びかけ、赤い羽根共同募金の助成を受けて作成されたものです

## 当日の様子



富士宮市社会福祉協議会と民生委員の方も参加しました。



白熱した話し合いが行われました。



会長も積極的に参加されています

今月の定例会では富士宮市社会福祉協議会と民生委員の方も参加され、いつも以上に白熱した会合が行われました。