

どげんき通信

第 128 号
令和 4 年
(2022 年)
3 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。コロナで大変な時期なのに、ウクライナに対してロシアが軍事攻撃をし戦争のような状態になっています。こんな近代社会でまだ武器をもって一般の人を攻撃しているのが信じられないです。

喧嘩がこじれて人を傷つけると法律で裁かれるのに、国のトップが指示をして人を傷つけるは裁かれないのか、とも思ってしまう。戦争というマイナスイメージがつよい



感染症の予防について 「手洗い」

実は、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなど病気を引き起こす感染症の多くは“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、電車のつり革やトイレのドア、建物の入り口など、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも可能な限り行うことが大切です。少し神経質に思われるかもしれませんが、風邪やインフルエンザなどの感染予防のためには、頻繁に手洗いを行うことが何より大切なのです

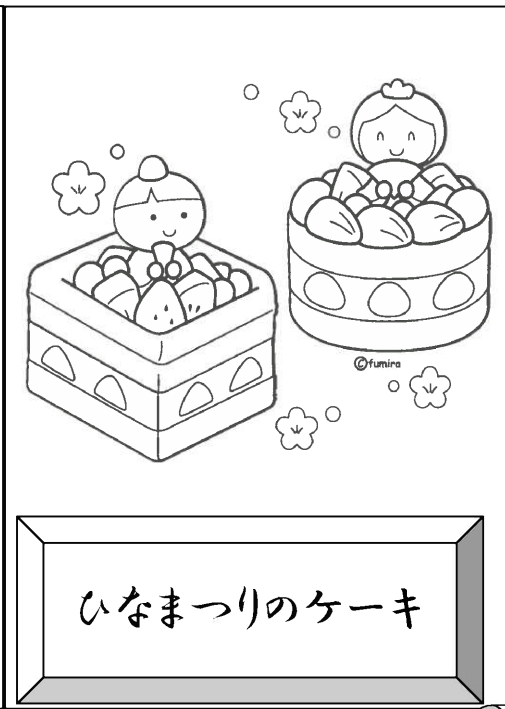


ですが、多くの日用品が戦争中に開発され生活が豊かになったことも確かです。良い部分に着目してみると、サラシラップ、ティッシュペーパー、缶詰、インターネット、携帯電話、正露丸など、なくてはならない日用品もたくさん開発されています。これらの

日用品はとても便利ですが、じつは人類が発展し便利になるほど病人が増えるといわれています。携帯ゲームにはまり、引きこもりが増えて社会問題となったり、私も運動不足で内臓脂肪が増えメタボになっています。早く平和な世の中になってほしいですね。

日	月	火	水	木	金	土
27 先負	28 仏滅	1 大安	2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅 啓蟄
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安 彼岸	19 赤口
20 先勝	21 友引 春分の日 春分	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 行事食 大安 (昼食)	31 赤口	1 先負	2 仏滅

3月カレンダー



ぬり絵でマンチエイジング!
 ぬり絵をすることで、脳が活性化され、
 認知症等の予防に効果があるそうです。
 シツトライ!

☆今月の行事食☆

3月30(水)昼食

「オリーブ牛のすき煮弁当」



3月の行事食は、「オリーブ牛のすき煮弁当」をご用意いたしました。

きめ細かくやわらかな肉質の「オリーブ牛」をすき煮にしました。

もも肉を使用することで、肉の脂が強くないように仕上げました。醤油、砂糖、みりん、酒などで甘辛く味付けし、昆布とかつおの出汁を合わせることで深みのある味わいに仕立てました。

- おしながき -

オリーブ牛のすき煮、豆乳入りしっとり卵の花、
 菜の花の辛子和え、かぼちゃの田舎煮、
 にしん酢漬け、桜でんぶ

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



~ 介護お助け便で
 日用品のご注文も承ります! ~

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
 お弁当と一緒に配達できるようになりました!
 ご注文・お問い合わせはスタッフまで!

