

鏡餅で絶品♥ チョコレートきな粉餅

◆作り方◆

- ①鏡餅が入るくらいの容器を用意して、鏡餅の下の段をお湯で浸らせます。
- ②①の容器を 500W で 1 分半、ラップをふんわりかけて電子レンジにいれます。
- ③柔らかくなったら、お湯を捨てこねます。
(熱いので氷水で手を冷やしながらこねてください。)
- ④ひとくち大に丸め、チョコレート一粒を包み、スプーンできな粉をまぶします。(残った栗きんとんの餡をいれても◎)

◆材料(4人分)◆

- 鏡餅…1個
- きな粉…少々
- 好きなチョコレート…4粒

お正月に余った鏡餅で
簡単デザート♪



院長のひとこと



寒中お見舞い申し上げます。

予想より早いタイミングで新たな変異株オミクロンが急速に拡大しています。

政府の水際対策の“大きなほころび”が露呈した形となり残念ですが、もう一度気を引き締めみんなでこの正念場を乗り切る必要があります。

感染力は非常に強いものの、幸い重症化率は高くなく、今後のワクチン接種率増加、飲み薬の普及により、年末には、現在のインフルエンザと同程度の病気に落ち着くのではないかとやや楽観的に予想しております。

はやく以前の“当たり前の毎日”に戻りたいものです。

スタッフのひとこと

新年あけましておめでとうございます。

去年の年末にもしかしたら 2022 年はコロナが終息するかもと期待していましたが、年明けから山口県のコロナ感染者数が急速に増えましたね◎

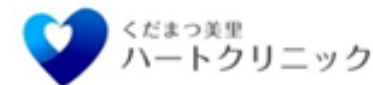
近日中に 3 回目ワクチンの接種が始まります。

皆さんすでに各自で感染対策はされていると思いますが、今一度、更に気を引き締めて生活していきましょう(^^)

今年こそは！
コロナが終息しますように…

(編集 M.K)

はーと♡通信 3



第 32 号 2022 年 1 月 15 日

<今月のトピックス>

- 新年明けましておめでとうございます
- コロナ/インフルエンザ対策 -感染しにくい生活習慣とは?-
- Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- 鏡餅で絶品♥ チョコレートきな粉餅
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと



新年明けましておめでとうございます



新しい年が皆様にとりまして
幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます
本年もよろしくお願い致します

2月の休診日 日曜日、10日(第2木曜日)11日(建国記念日)27日(天皇誕生日)

コロナ/インフルエンザ対策-感染しにくい生活習慣とは？-

感染経路は ‘飛沫感染,, と ‘接触感染,,

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳によりウイルスを含む飛沫が 1~2m 飛び散ります。その飛沫を周囲の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。また、ウイルスが、目などの粘膜から直接侵入することもあります。

接触感染

感染者が鼻水を拭いたり、咳を押さえた手で、つり革やドアノブ・手すり・スイッチなどに触れると、ウイルスを含む飛沫が付着することがあります。他の人がその飛沫に触れ、手洗いをしないまま目や鼻・口に無意識に触れることで粘膜から侵入し感染します。

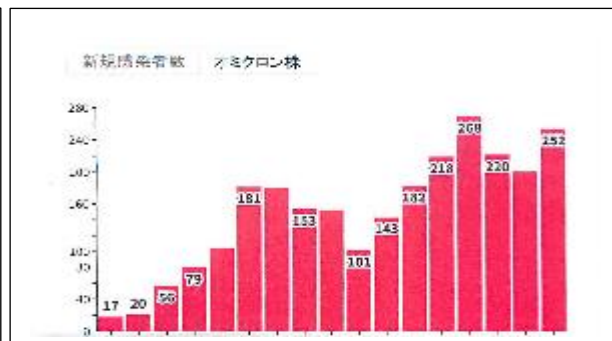
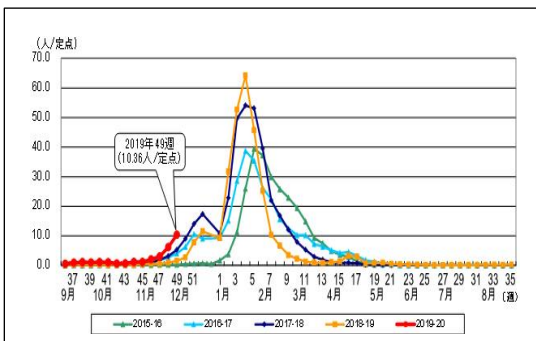
自分でできる感染対策

- ① マスク着用、外出後の手洗い・アルコール消毒等
- ② 適度な湿度(50~60%)の保持
- ③ 人混みや繁華街への外出を控える
- ④ 十分な休養を取り、栄養素をバランス良く摂取する
(ビタミン C やビタミン D を十分に摂る)

11 月頃から 3 月頃まで要注意/
インフルエンザ発生数



山口県累計コロナ感染者数 **8372 人**
(オミクロン株 **211 人**) 死者 **94 人**
2022 年 1 月 17 日現在



対策の栄養素

免疫力を高める作用、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を強化する作用など、免疫システムを強化する栄養素の摂取がお勧めです。サプリで補給しても OK です。

ビタミン C

- ◆免疫機能の増強
- ◆ウイルス増殖の抑制
- ◆ウイルスを死滅させる



赤/黄パプリカ・キウイフルーツ・ レモン・アセロラなど			

ビタミン D

- ◆自然免疫の向上
- ◆免疫細胞のバランスを整える



きくらげ・鮭・しらす・いわし・ しいたけなど		

ビタミン A

- ◆鼻や喉などの粘膜の材料になる
- ◆ウイルスの侵入を防ぐ



鶏肉・豚レバー・うなぎ・しそ・ 人参など		

Happy People ! Live Longer ! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

- Q: 健康の為に何か行っていることはありますか？
A: 1 日おきに自宅にあるマシンを 5 km~10 km こぐ！
- Q: 好きな食べ物はありますか？
A: 肉、刺身。奥さん手作りの漬物は毎日食べる☺
- Q: 毎日の楽しみは何ですか？
A: 刑事ドラマを観る。お笑い TV を観て笑う！

笑うことで
免疫力アップも
期待できますね☺

K.I さん
81 歳