

# 北条だより

令和元年8月号



有料老人ホーム あっとほーむ北条

ヘルハーステーション北条

- 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
- TEL (0255)72-3226
- FAX (0255)72-3227
- 有線 2-2138
- ホームページ  
<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>
- Eメール  
[attohome@araikeinanfukushikai.or.jp](mailto:attohome@araikeinanfukushikai.or.jp)

## 祭 第10回北条の家 夏まつり 祭



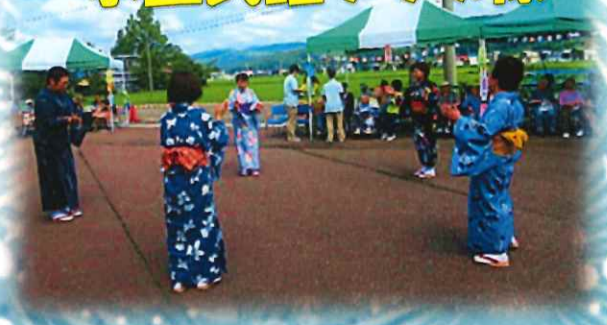
7月28日(日)「第10回 北条の家夏まつり」を開催いたしました  
猛暑にもかかわらず大勢の方にご参加いただきありがとうございました



十二マウ・ロア様

新井ばやし保存会様

水上民謡クラブ様





# 高齢者の熱中症が増えています！室内だって安心できない！

気温の上昇とともに、熱中症になる危険性が高まっています。

総務省消防庁の統計によると、6月17～23日に全国で救急搬送されたのは925人に上り、そのうち65歳以上の高齢者は497人（53・7%）と全体の半数を占めています。

予防のポイントは、脱水を防ぐとともに体温上昇を抑えることです。炎天下の屋外などで発生するイメージのある熱中症ですが、近年が室内でも多く発生しています。

適切な水分補給はもちろんの事、ゆったりとした衣類で通気性を確保するなど心掛けましょう。それでも暑さを感じる時は無理に我慢せずエアコンなどの空調設備を積極的に利用しましょう。



こまめに水分補給をしましょう。



「体調がおかしい」と思ったら誰かに相談しましょう。



エアコン、扇風機を上手に利用しましょう。

高齢者は特に注意が必要です！



## ヘルパーさんのおすすめ料理♡

### 夏の疲れを吹き飛ばす！豚肉と大根のこってい生姜煮



材料	1人分		
豚肉	100グラム		
大根	3センチ幅		
玉ねぎ	2分の1個	A	
生姜	1かけ	酒	大さじ2
菜の花	1かぶ	醤油	大さじ2
塩こうじ	小さじ2	みりん	大さじ3

#### 作り方

- ①、玉ねぎをくし型切り、大根を5mm厚さのいちょう切り、生姜をすりおろす。菜の花を3cm幅に切る。豚肉を適当な大きさに切り、塩麴でもみこむ。
- ②、鍋に油小さじ2を熱し、豚肉をのせ両面を軽く焼き、とりのぞく。
- ③、玉ねぎ、大根、生姜の順に入れ、Aを加え煮込む。沸騰したら弱火にし、大根が軟らかくなるまで10分程度煮込む。
- ④、②を加え、ひとませし1～2分弱火で蒸し煮し、味を整える。菜の花をのせ、蓋をし、青々とするまで1分程度弱火にかける。

## 創立30周年

新井頸南福祉会は、今年で創立30周年を迎えます。これまでの間、たくさんのご利用者、ご家族、地域の皆様に支えていただきながら事業が運営できたことに感謝申し上げます。感謝の気持ちを忘れることなく、今後も地域福祉の推進に全力で取り組んでまいりたいと思います。

職員一同



おかげさまで30周年  
社会福祉法人新井頸南福祉会