

# おこひる通信

2020. 12.



No. 24

本格的な冬到来、街ではクリスマスの飾りで賑やかになってきました。広がりを続ける新型コロナウイルスやインフルエンザなどに負けないように、手洗いうがい、睡眠、運動に加え、換気と加湿などの対策を心掛けましょう。 コロナに振り回された 2020 年も残すところあと1ヶ月、来年はもとの生活が送れるようになるといいですね。

## 簡単おこひるクッキング

### 免疫力UP ▶ スタミナかき揚げ

材料：(2人分)

長ネギ 2本

にんにく 1片

納豆 1パック

薄力粉 適量

揚げ油 適量

作り方：

- ① 長ネギは小さ目の斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 納豆はよく混ぜる。(調味液が入っていれば一緒に混ぜる)
- ③ ①と②を混ぜ、そこに適量の薄力粉と水を加え、混ぜる。
- ④ 熱した揚げ油に③を大さじ1ほどをすくい入れ、きつね色になるまで揚げる。



## 12月 DECEMBER

12月の異名は「師走」。師走は「しわす」、「しはす」と読み、由来は諸説ありますが、僧侶がお経をあげるために走り回る月という意味の「師馳す(しはす)」が師走になったというものが有名です。



## ちょっと脳トレ 漢字クイズ

下の漢字は国の名前です。なんと読むでしょう。

- ① 西班牙 【 】 ヒント  バルセロナにある教会「サグラダファミリア」が有名です。
- ② 勃牙利 【 】 ヒント  2014年に引退した元大関、琴歐洲の出身国です。
- ③ 加奈陀 【 】 ヒント  アメリカ合衆国と隣接する国です。
- ④ 新嘉坡 【 】 ヒント  マーライオン(上半身がライオン下半身が魚)の像がある国です。
- ⑤ 泰 【 】 ヒント  首都はバンコク。国民の95%が仏教徒だそうです。

参考資料：月刊デイ Vol.299

前号の脳トレの正解。

だれかさんが だれかさんが  
だれかきんが めつけた  
ちいさいあき ちいさいあさ  
ちいさいあき みつけた  
めしかくおにさん てのるなほうへ  
すましたおみみに かすかにしみた  
よるんでくちぶえ もずのえこ  
ちいさいあき ちいさいあき  
さいさいあき みつけた

おとぼけヘルパーのつぶやき

～効果はいつ?～

乾燥が気になるこの時季になると思  
い出す。息子が年少の頃のこと。  
お風呂上りに化粧水をつけていると、  
おボク Jr.『お母ちゃん、何つけてるの?  
にゆうえきざい?』  
おボク 『え?...うん...乳液剤。』  
(...剤って...なんか効きそう。)  
今夜も乳液剤を塗り込む。

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルパーステーション

いちいの里

すばる (0263) -87-8754  
塩原携帯 090-4442-5843