

町田市委託事業

相原あんしん相談室

☎042-700-7121

相原あんしん相談室通信

第15号

2016年11月発行

感染症の流行が始まっています！！

今年も徐々に寒さが厳しい季節になってきました。インフルエンザやノロウイルス等感染症が流行しています。正しい予防を行うことが大切です。

- 1、 外出先から帰宅した際には、手洗い・うがいを行いましょう。
- 2、 外出時には必ずマスクを着用しましよう。
- 3、 トイレやキッチンが清潔に保ちましよう。

消毒液の作り方

用意するもの：市販の台所用塩素系漂白剤

◆作りたい濃度◆

0.1%	5Lの水に100ml
0.02%	5Lの水に20ml



栄養満点！ 風邪予防 野菜たっぷり中華スープ



材料（1人分） エネルギー：100kcal 塩分：0.7g
人参：15g しめじ：20g 中華スープの素：5g
ほうれん草（茹で）：10g しょうが：10g 水：300ml
豆腐：60g たまご：40g

- ① 人参は短冊切り、しめじは石づきをとりほぐす。ほうれん草は生の場合はあくをとる為に先茹でし、人参と同じ長さ切る。豆腐は一口サイズに切る。
- ② しょうが半分切り、1つは千切りし、1つはすりおろしておく。
- ③ 鍋に水と人参を入れ、沸騰前にほうれん草、豆腐、きのこを加える。
- ④ 中華スープの素とすりおろしたしょうがを加え、溶いたたまごを加える。
- ⑤ 最後に千切りしたしょうがを加える。

* あんしん相談室の職員紹介 *



宮崎 信一郎

相原町で働き早くも3年が経とうとしています。同僚が皆結婚し、気が付けば唯一の独身に！地域に貢献しつつ、そろそろ結婚も出来るように頑張ります。今後とも宜しくお願いします。

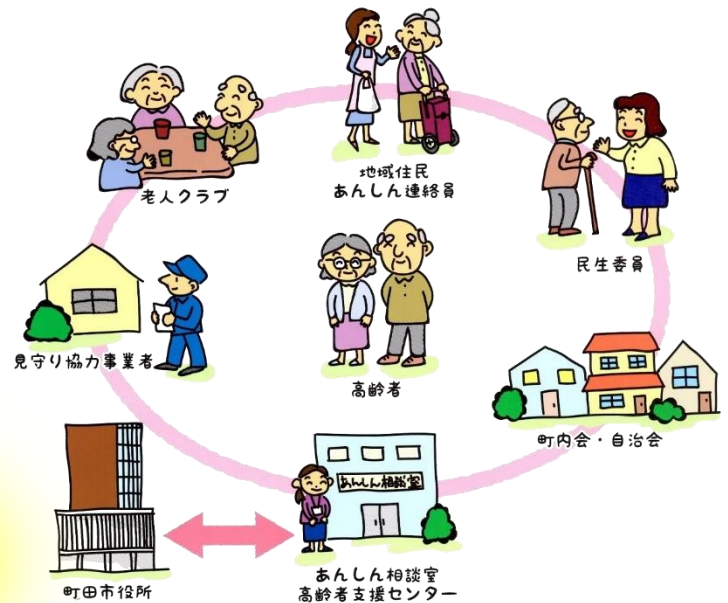


川村 由紀恵
(旧姓:土肥)

あんしん相談室で働き始めてもうすぐ1年。相原地域との関わりは学生時代から通して、8年くらいになります。この地域が大好きで、今後も皆さまとの繋がりを大切にしていきたいと思っています。

ひろげよう見守りの輪！！

相原地域では丸山・境・中村の3つの地域に見守りネットワークが誕生しています。見守りネットワークは町内会・自治会が中心となり行う見守り活動です。見守りを行う方が定期的に集まり情報交換をすることで地域が一体となり高齢者を支えていくことが出来ます。まだ、ネットワークのない町内会・自治会も多いですが、見守り活動の第一歩は近所の方を気にかけることからです。地域で支え合える関係を築き、元気な相原町を作りませんか？



押し花

ペーパーアップキンアート講習会

相原あんしん相談室では月に2回押し花講習会を行っています。11月からは翌年のカレンダー作りが始まります。この機会に彩り豊かな押し花の世界に浸りませんか？



相原あんしん相談室

町田市相原町1158-26

042-700-7121

相原駅 東口

開所日 月～土 (日・祝日休み)

8:30～17:00