

発行者◆北九州福祉サービス株式会社  
代表取締役社長 吉塚浩  
住所◆〒802-0077  
北九州市小倉北区馬鹿  
1丁目3番21号  
編集◆お客様相談室  
☎◆093-533-1294



# きたふくだより

第285回 2月号

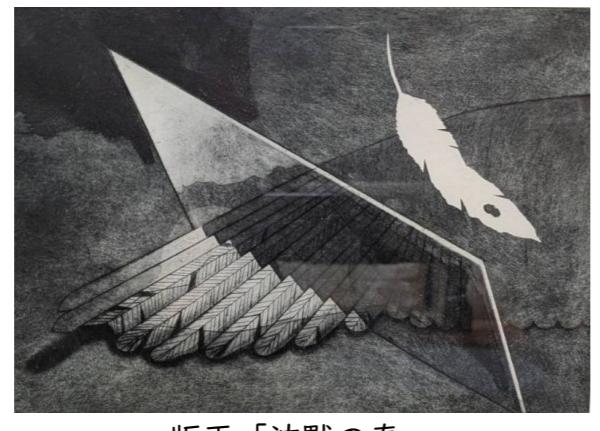


今月のヘルパー月間テーマ  
「冬季の安全点検」

- ・降雪前に対応の確認をします。
- ・水道管凍結防止の対策をします。



門司区 今尾歌子様

版画「沈黙の春」  
小倉北区 久保典子様

小倉北区 O.S. 様



門司区 山本エツ子様



門司区 漆原和恵様

## 簡単ヘルパーレシピ

[牛肉となすのサンド]



- ◆材料◆  
・牛肉(豚肉) 100g  
・なす 1本  
・大根 100g(おろす)  
・ポン酢 適量  
・塩こしょう 少々  
・油 大さじ2

←もみじ一葉  
↓SL山口

YouTube公開中！



- ①牛肉(または豚肉)は広げて、塩こしょうをふるなすは縦4等分に切り水に浸けておく。
- ②熱したフライパンに油(大1)をひき、水気を拭いたなすを入れる。

両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。  
③同じフライパンを熱して油(大1)をひき、肉を焼く。

- ④②のなすの上に、③の肉をのせ、重ねていく。
- ⑤器に④を盛り、ポン酢をかけ、上に大根おろしを盛る。

お肉を食べると筋肉の維持やエネルギーの供給、貧血の予防など、さまざまな健康効果が期待できます。野菜と一緒に食べ、バランスの取れた食事をしましょう。



気まぐれ編集後記  
-休もう-

それは“甘え”ではなく、心が疲れているサインかもしれません。布団から出られないという状態は、無気力状態や軽度のうつ状態の一部として現れることがあるんだとか…。「やらなきゃと思っても何も手につかない」という状態は、実はとても多くの人が抱えているもの。あなただけではありません。冬の寒さで心も体も疲れているかもしれません。無理せず休むことも大切です。今日は布団から出ない！たまにはそんな日があってもいいですね。

ぜったい出ない…



←もみじ一葉  
↓SL山口



## 室内でも油断しないで！低体温症を防ぐポイント



Kさん写真(九重の冬景色)

「冬本番は1月？」と思いまや、日本では2月が一年で最も寒く感じることが多いですよね。実際、気象データを見ても、2月に一年の最低気温を記録することが多いようです。「立春を過ぎれば春」というイメージがありますが、現実の気温はまだまだ冬本番です。(※2026年の立春は2月4日)

寒い時期は、室内を暖かくして過ごします。しかし低体温症は、寒い屋外だけで起こるものではありません。暖房を使っている室内でも、気づかないうちに体が冷えてしまうことがあります。

特に高齢者や障害のある方は、寒さを感じにくく、注意が必要です。室温が同じでも、体の冷え方には個人差があります。「他の人は平気でも、自分は冷えている」ということも、少なくありません。

### なぜ室内でも起こるの？

暖かいはずの室内でもなぜ低体温になってしまうのでしょうか…？

- ・年齢や体の状態により、寒さを感じにくい
  - ・動く量が少ないと、体の熱が作られにくい
  - ・食事量が少ないと、水分不足で体が冷えやすい
  - ・床からの冷えが、体に伝わることもある
- このような理由から、「部屋は暖かいから大丈夫」と思っていても、体の中は冷えている場合があります。

### 今日からできる予防・対策ポイント



- ・首、手首、足首、お腹を冷やさない
- ・ひざ掛けや重ね着を上手に使う
- ・靴下や室内ばきを活用し、足元の冷えを防ぐ ※すべりにくいものを選びましょう
- ・床に直接座らず、イスや座布団を使う
- ・温かい飲み物や食事をとる
- ・食事を抜かず、1日3食を心がける
- ・体が冷えやすい時間帯(朝・夕方)は特に注意する



### こんな様子はありませんか？

- 手や足が冷たい
- なんとなく元気がない
- 顔色が悪い
- ぼんやりしている、反応が遅い

こんな様子が見られたら、まずは温かい飲み物を無理のないペースでゆっくり飲み、体を温めましょう。

2月の寒さをうまく乗り切って、あたたかい春を迎えましょう。春の訪れが待ち遠しいですね。

