



## 気になる話題



### ヘアドネーション

最近、テレビなどでもよく取り上げられているヘアドネーション。  
ヘアドネーションとは、癌や白血病、先天性の無毛症、不慮の事故などで髪の毛を失った子供たちに、ボランティアが寄付した髪の毛を使った医療用ウィッグを無償で提供する活動のことです。

髪の毛を提供するには条件がいくつかあり、

- ◎31cm以上の長さがあること
  - ・カラーやパーマ・白髪であっても大丈夫。
  - ・くせ毛は伸ばした状態で計測する。
- ◎髪の毛が完全に乾いていること
  - ・髪は乾燥した状態で。湿っていると繊維が傷みやすくなったり、カビなどが繁殖しやすくなる。
- ◎切り口を輪ゴムでしっかりとまとめていること
  - ・紐などで縛ると、途中でほどけてしまうので、ゴムを使用。
- ◎髪の毛の束は同一人物ごとにまとめること
  - ・ウィッグは長さによって選別されます。複数の髪の毛を送る場合は個人ごとに束ねる。

自宅でカットしたものを封筒やレターパックに入れて、活動されている法人などへ送ります。

行きつけの美容院で対応してもらえるか確認されるのも良いと思います。最近では、ヘアドネーション賛同美容室も増えているので、自宅で自分で切るのには自信がない、という方は利用してみてください。



難難  
が有る  
無難  
い人  
人生  
は、  
有無  
難難  
いな  
人生

心に響くことば



### 茄子とチキンのさっぱりパスタ



材料 (2人分)  
 スパゲッティ 200g  
 鶏ささみ 2本  
 玉ねぎ 1/2個  
 茄子 1本  
 塩コショウ 少々  
 味ぽん 大さじ3-4  
 オリーブ油 大さじ2  
 オリーブ油 (茹で用) 大さじ1  
 塩 ひとつまみ

- ①玉ねぎはスライスする
- ②茄子は輪切りにする
- ③フライパンに塩・オリーブ油を入れて、スパゲッティと鶏ささみを茹でる
- ④茹で上がったら、ささみは割いておく
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れ、ささみ・茄子を炒める
- ⑥茄子に火が通ったら、スパゲッティを入れ、味ぽん・塩コショウで味を整える

#### ～食に関する情報～

ご利用者様の体調や状態に合わせた食事形態にしております。

腎臓食や塩分制限など厳密な食事制限が必要な方は、外部への委託となりますのでご相談ください。

#### 今後のイベント

お誕生日会

お出がけランチ

お問合せ  
 株式会社里山どんぐり  
 TEL 089-989-8700  
 FAX 089-989-8701