

「杜協ふれあい」



ケアマネジャーだよ!

木々の緑にも日増しに力がみなぎり、雨の合間の晴天には、まぶしいばかりです。皆様、体調はお変わりありませんか？ この時期は汗をかくことが多くなります。汗をかくと身体から水分が失われ血液が濃くなってしまいます。ドロドロの血液は血管が詰まる原因になります。コップ一杯のお茶やお水を飲むように心がけましょう！！

旬の野菜 トマトと玉ねぎの塩麹サラダ



塩麹を使って旨味をアップ！！



玉ねぎはレンジで加熱して辛味を抑えて食べやすくしています。

《材料》（4人分）

プチトマト 8個

玉ねぎ 1/2個

塩麹 大さじ1

《作り方》

- ①プチトマト 1/4 に切る。玉ねぎはみじん切り。
- ②玉ねぎを600Wのレンジで20秒ほど加熱し、粗熱を取っておく。
- ③玉ねぎとトマト、塩麹を和えたら完成です。

《コツ・ポイント》

辛味が気にならない人や、新玉ねぎなら、レンジで加熱する手間なしでそのままでも大丈夫です。普通のトマトを使う場合は、小さめの一口サイズに刻んで作ると良いです。



ふれあい広丘・つくしま祭り

日時：平成29年8月10日（木）
10:30～14:00



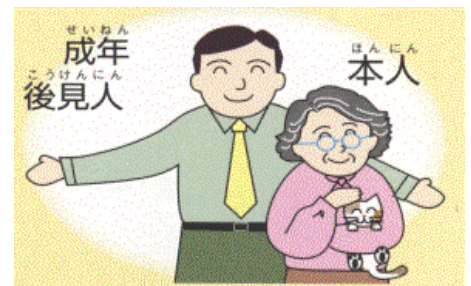
場所：ふれあいセンター広丘
つくしの郷、社協事務所

私達も、ふわふわ綿あめ、水風船釣り、介護用品の展示、介護相談を行います。ご家族、ご近所お誘い合わせの上ぜひお越しください。しおりんもお待ちしています！お祭りの日は、お風呂は無料になります。



— いざという時のために知って安心 — 成年後見制度ってどんな制度かご存知ですか？

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。



また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このように判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

***詳しい内容の問い合わせ先： 成年後見支援センター TEL0263-53-7564**

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 百瀬 郡上

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

