

「杜協ふれあい」



H29

10
月
号

ケアマネジャーだより



秋も深まり、朝晩の冷え込みが一日ごとに増してきています。暖房の欠かせない季節となりましたが、温度調整やうがい・手洗いをこまめに行いましょう。

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・いろいろありますが、



サツマイモが美味しい季節になりました



炊飯器で炊くだけ！サツマイモご飯

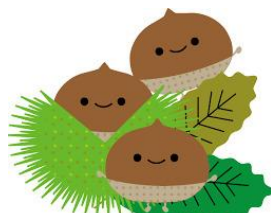


< 材料 >

- ・米・・・・・・・・2～3合
- ・サツマイモ・・・小2本

- ★みりん・・・・大さじ2・5
- ★酒・・・・大さじ2
- ★塩・・・・小さじ2/3

※栗でも代用できます！



< 作り方 >

- ①サツマイモを水で土を洗い落とし、角切りにして水に10～15分さらす。
(皮つきでも皮なしでも)
- ②お米をといて、水が白く濁らなくなったら、炊飯器のお釜に入れ、米の合数の水を入れる。
- ③サツマイモを入れ、★のついた調味料を入れてセットして炊飯する。
- ④炊き上がったら、下からすくうように混ぜ合わせて完成（サツマイモが崩れないように）

== 今年2回目の講座を開催します ==

<不安解消！今日から使える排泄ケア講座>

日時：平成29年11月10日（金） 10:00~11:30

場所：塩尻市保健福祉センター2階 ボランティア交流室にて
（塩尻市役所 東となり）

講師：白十字株式会社 派遣講師（協力 介護センター花岡塩尻店）

定員：20名（先着順）

申込先：塩尻市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 社協ふれあい
電話又はFAXでお申込み下さい。

電話：(0263) 53-8851（土日・祝日を除く）

FAX：(0263) 53-5029（24時間受け付け）

【1回目のアンケートから】

- ・昔より、おむつも改善されていていいものがあることがわかった。
- ・いろいろなパットを見られて良かったです。
- ・男性用の製品がいろいろあり驚いた。
- ・実際におむつやパットをあててみることができ、体験できたことが良かった。

みなさん是非ご参加ください。お待ちしております。

笑うということ

☆ 楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ！

☆ 年をとるから笑わなくなるのではない。笑わなくなるから年をとるのだ！

⇒笑顔で過ごせるといいですね ♥



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-