

## 「社協ふれあい」



## ケアマネジャーだより

寒くなり、雪が降り、冬がやってきたんだなと感じるようになってきましたね。

また、年の瀬が近づいてきてあれも、これもやらなくてはと気が急いてしまう今日この頃です。残念ながら、怪我や体調をくずされてしまう方が多い時期です。温かくしたり、体を気遣いながら、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。

## シンプルイストベスト！常夜鍋



### 《材料》

ほうれん草・・・2束  
豚肉薄切り・・・300g  
生姜・・・1片  
にんにく・・・1片  
酒・・・200ml

### 《作り方》

- ①土鍋に皮をむいたしょうが、にんにく、酒をいれ、鍋の七分目まで水（分量外）を加えて火にかける。
- ②ほうれん草は洗ってたっぷりの水にはなし、みずけをきる。根元を切り落として半分のがさに切り、豚肉と一緒に器に盛り付ける
- ③①が沸騰したら弱火にし、②をすこしずついれ、肉に火が通ったらたれにつけていただく。

### ☆合わせてつくみましょう

レモンだれ レモン汁…大さじ3  
しょうゆ…大さじ3  
おろしだれ 大根（すりおろし）100g  
しょうゆ…大さじ3  
ごま油…小さじ2

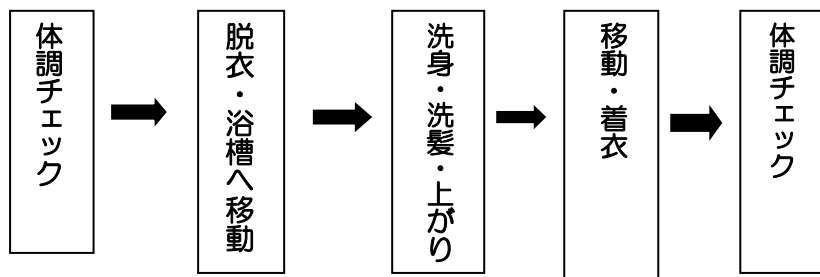
自宅の浴槽での入浴が難しい・・・

でもなんとか家でお風呂入れてあげたいな。

そんな時は訪問入浴というサービスを使ってはいかがでしょうか？

訪問入浴は自宅の浴槽では入浴が困難な要介護者に対し、介護福祉士や看護師が移動入浴車などを使って入浴の介助を行なうサービスです。

(サービスの例)



☆詳しくはケアマネまでご相談ください。

(年末・年始のお休みのお知らせ)

12月29日(金)～1月3日(水)まで年末・年始休業をいただきます。

年末・年始は休業となるサービス事業者が多くなりますので、調整等、お早めにケアマネにご相談ください。よろしくお願い致します。



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-

