

「杜協ふれあい」

H30

2
月
号



ケアマネジャーだより

立春とは名ばかり…まだまだ寒い日が続いていますが、日は長くなったように思います。
福寿草やふきのとうの芽吹きが楽しみです♪
インフルエンザの流行が続いています。手洗い、うがい、外出する時にはマスクを着用する等、注意しましょう。



ほうれん草は緑黄色野菜の代表格で、カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、クロロフィルを多く含んでいます。食物繊維もやわらかく、良質です。シュウ酸が含まれているので、下ゆでしてから調理します。

ほうれん草の胡麻和え

材料（2人分）

- ◆ほうれん草 150g
- ◆練りごま 大さじ2
- ◆砂糖 大さじ1
- ◆めんつゆ 小さじ1～2
- ※いりごま おこのみ

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にさらし、よく水を切り食べやすい大きさにカットします。
- ②ボウルに練りごま、砂糖、めんつゆを合わせてほうれん草を混ぜて出来上がり！お好みでいりごまをのせます。
- ③練りごまはソフトタイプを使うと野菜に馴染みます。ほうれん草は切らずに茹でましょう。あまり茹ですぎないようにしましょう。



☆手軽にできる手足の運動☆

お家で…外出先で…今の時期寒さを感じる人が多いですね。

そんな時に手軽にできる体操を紹介します。



★ブラブラ体操

力を抜いて、手首・足首をブラブラさせる。

★グーパー体操

力を抜いて、グーパーグーパーと閉じたり開いたりする。

※体操と呼んで良いものか…とってしまうくらい簡単ですね(*^。^*)

★かかと&つま先上げ

① 立ったまま爪先立ちになり、かかとの上げ下ろしを行う（10回）

② 同じく立ったままつま先を浮かせ、上げ下ろしを行う（10回）

ゆっくりで大丈夫なので、2～3セット行いましょう(^_^)/

★足首回し

① 両足を伸ばして座り、右足を曲げ、左足にのせる。

② 左手の指と右足の指を組み、右手で右足首を持ち固定し、右足首をゆっくり回す。
左足も同様に行います。

※無理せずゆっくり 転ばないように注意して行いましょう。

《社協ふれあいサービスについてのアンケートについて》

居宅介護支援事業所社協ふれあいはより良い生活を過ごしていただくために、アンケート調査を実施しています。ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。アンケート用紙の回収は随時訪問した際に受け取りますので、用紙を封筒に入れ、ご準備いただければありがたいです。よろしくお願いします。

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 興 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-

