

# 「社協ふれあい」

H31

3  
月  
号



## ケアマネジャーだより

日差しが日に日に濃くなり、春が近づいてきました。着る物も一枚少なくなり、出かけたくなる季節です。日に当たることも体にはとても大切なことです！ただ、恒例のように花粉が舞う時期でもあり、花粉症の方は、対策をしっかりとしましょうね。



### 新玉スライスとサバの水煮缶のマヨサラダ

新玉スライスの上に、サバの水煮缶をあまり崩さずに盛り付け、アクセントに醤油を少しかけてから、好みの量のマヨネーズで頂きます

#### 材料（2人分）

新玉ねぎスライス 1/2 個分  
サバ水煮缶 1 缶  
濃口醤油 小匙 1  
マヨネーズ 大匙 2~好みの量

#### コツ・ポイント

少しの醤油は、味がしまって美味しくなります。手持ちの、醤油味のドレッシングでも美味しくいただけます。マヨネーズは好みの量で！！

#### ＜作り方＞

- ①新玉ねぎをスライスし、水にさらししっかり水気を切る。
- ②器に水気を切ったスライス玉ねぎを盛り、缶詰のサバを身だけあまり崩さず盛り付けます。
- ③サバに分量の、醤油をかけた後に、マヨネーズをかければできあがりです。



# 認知症予防に効果的！！この続き言葉は何でしょう

- ① 早起きは・・・ ② 焼け石に・・・ ③ 老いては・・・  
④ 出る杭は・・・ ⑤ 嘘から出た・・・ ⑥ 果報は・・・  
⑦ 背に腹は・・・ ⑧ 取らぬ狸の・・・ ⑨ 類は友を・・・



## 花粉症について

花粉対策もいろいろありますが、ご自身に合った対処法で穏やかに過ごすことができると良いですね。花粉を体内に入れないためには、マスクやメガネなどが有効です。口呼吸、睡眠不足は免疫力を低下させます。最近、リンゴに含まれる水溶性食物繊維「ペクチン」は腸内環境を整え、免疫力を高めるとともに、花粉によるアレルギー反応を抑える働きがあるといわれています。

## 《介護サービスにかかる費用について》

サービスを利用した場合、原則として費用の一部を負担し、残りは介護保険から給付されます。H30年8月から変更になっています。

年金収入等	280万円未満	280万円以上(*1)	340万円以上(*2)
負担割合	1割	2割	3割(平成30年8月から)

(\*1) 合計所得金額 160万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額 280万円(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 346万円)以上。

(\*2) 合計所得金額 220万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額 340万円(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 463万円)以上。

**\* 居宅介護支援事業所社協ふれあいのアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。**

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 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

