

「社協ふれあい」

H31

4
月
号

ケアマネジャーだより

春の日差しが暖かさを増し、気持ちも弾んできますね！
4月は新しい生活がスタートする季節です。
私たちの職場は昨年度と同じ職員体制となりますが、
これからも皆様に寄り添い、思い描く生活に少しでも
近づく事ができるようご支援させていただきますので、
今後ともよろしくお願いいたします。

☆★☆☆今年度もよろしくお願ひします☆☆★★☆



菜の花とじゃこの和え物（4人分）



<材料>

- ①ちりめんじゃこ・・・100g
- ②ごま油・・・大さじ2
- ③菜の花・・・300g
- ④ポン酢（ゆずポン酢）・・・適宜

菜の花に含まれる免疫力を高め、風邪を予防するβ-カロチンは油を使って調理をすると体内への吸収が高まります

<作り方>

- ①ちりめんじゃこ、ごま油をフライパンに入れ、中火から弱火にかけ、カリカリになるまで炒めます。
- ②菜の花はサッと塩茹でし、食べやすい長さに切ります。
- ③①と②を合わせ、ポン酢をかけてできあがり。

春ですね・・・

注意したい、「変化」と「対応」について暑かったり、寒かったりと自律神経が乱れがちな季節です。特に注意して見ておきたいのは、食欲の変化です。いつもより食事や水分の摂取量が減っている時には、気をつけて体調変化をみるようにしましょう。高齢の方は、食べられなくなるとすぐに脱水をおこして、命の危険に関わることもあります。食欲の低下に気付いた時には、かかりつけ医や訪問看護師に相談することが重要です。

<春にまつわることわざクイズ>

- ①秋財布に〇〇・・・秋に財布を縫うのは空に通じるので良くない。春は張るだから、**春**縫う**袋**は縁起が良い
 - ②〇〇暁を覚えず・・・**春**の夜は寝心地がよく、夜明けも知らず**眠**り続ける
 - ③〇〇に富む・・・年が若いこと。将来が長いこと。（年月の意味・・・**春秋**）
 - ④〇〇を渉る・・・**春**の**水**はいつ割れるかわからない。非常に危険な事の例え
- クイズの答え①春袋 ②春眠 ③春秋④春水



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-

