

「杜協ふれあい」



H29

6
月
号



ケアマネジャーだよ

うっすらと汗ばむ季節、初夏の足音が聞こえてくるようです。

この時期、急に暑くなり「熱中症」に注意が必要になります。

喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

水分だけでなく、塩分や糖分も摂るといいですね。



6月は虫歯予防デーがあります。

噛むことは物忘れ防止にもなります。自分の歯はもちろん、きちんとあった入れ歯を使うことも大切です。

在宅訪問歯科検診のお知らせ

塩尻市では病気、障がいなどにより、通院が困難な方を対象に歯科医師がご自宅に訪問して、歯科検診、口腔ケアを無料で行っています。

塩尻市役所からのお知らせです

平成 29 年度在宅歯科検診予定日（木曜日）

6月 29日 7月 13日 8月 3日 9月 7日

10月 5日 10月 26日 11月 16日 12月 7日



お申し込み・お問い合わせ先

塩尻市役所 健康づくり課 電話 0263-52-0858

ケアマネにご相談いただいても大丈夫です！！

《食欲のない時、疲れた時などに》
高タンパク質・低脂肪のとり肉は良いそうです。
疲労回復や老化防止にもおすすめです。



変わったとり肉から揚げ

材料（4～5人分）

とり肉（むね肉） 2枚
かたくり粉 少々
〈つけ汁〉
たまご 1個
醤油 適量
ゴマ油 小さじ1
酒 大さじ2
〈たれ〉
醤油 50cc
ゴマ油 小さじ1
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2

ネギ
カイワレ
セロリ
キャベツ
人参

季節の
野菜を
たっぷり
お好みで

作り方

- ①とり肉を観音開きにする。（脂身はとった方が良い）
- ②たまご、醤油、ゴマ油、酒をまぜ合わせた中にとり肉を20～30分つけておく。
- ③醤油、ゴマ油、酢、砂糖をまぜ合わせ、たれを作る。（ネギを細かく切って混ぜる）
- ④ネギ、セロリ、キャベツ、人参などの季節のお好みの野菜を短冊切りにしてカイワレをまぜ合わせる。たっぷり
- ⑤とり肉にかたくり粉をつけてから揚げにする。（あまり高温にしない）
余熱で中まで火が通るように。一口に切り④にのせて、たれをかけて食べる。



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-