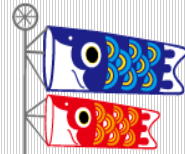


# 「社協ふれあい」



H29

5  
月  
号

## ケアマネジャーだより



心地よい風と若葉の緑が美しい季節となりました。  
5月はみどりの日やこどもの日、また母の日とたくさん  
イベントがありますね！

それと共に、田植えや野菜苗の植え付けや花の手入れ、  
衣替えなど忙しい季節でもあります。

そうになると、毎日の食事の用意も大変になってきます。  
今回は常備野菜を使って、簡単にアレンジも出来る  
レシピを紹介したいと思います。

### 新玉ねぎのカレーマリネ

#### \*材 料\*

新玉ねぎ 2コ  
赤ピーマン 1コ

A

酢 大さじ 1  
砂糖 大さじ 1  
しょうゆ 小さじ 2  
カレー粉 小さじ 2  
塩こしょう 少々

#### < アレンジ >

・市販の茹々コに絡めてもOK！

### 作り方

- ① 新玉ねぎと赤ピーマンは薄くスライスし、チャック付き保存袋に入れる。
- ② Aの材料を入れ、箸で全体がなじむように軽く混ぜる。
- ③ 保存袋の口を閉め、さらに手でもむようにして、ムラなく混ぜる。
- ④ 冷蔵庫に入れて、時々裏返ししながら一晩漬ける。

\*5日は保存できます\*

## 福祉用具を利用するとは：



\*福祉用具を使用する事に抵抗感がありますか？

- 本人が「出来なくなった自分」をまだ、受け入れられず実際は出来なくなっているのに「出来る」と言う事もあるでしょう。
- 介護者や利用者が機械への苦手意識や、人の手による介護が「いい介護」と思い込む固定観念があります。  
そんな時に周りが福祉用具を勧めても、なかなか聞き入れてもらえません。



ならば・・・

- \*庭の手入れをする   \*孫とあそぶ   \*トイレに一人で行く
- \*台所で調理をする   \*家のお風呂に入るなど

本人の願いを実現するために、福祉用具の利用を勧めると聞き入れてもらいやすくなります。

また、福祉用具は介護者の腰痛予防にもつながる便利な物です。  
無理なく在宅介護を続けるためにも、福祉用具の利用を検討したいものです。

福祉用具を利用し始めた後は、状況を確認する為に自宅を定期訪問します。  
不具合や不満は遠慮なく伝えて下さい。ご本人に適した用具を提案します！

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-

