

「社協ふれあい」



H29

ケアマネジャーだより

9
月
号



朝晩と涼しくなり、少し楽になってきました。夏の疲れが出やすい時期です。食事をしっかりとって、睡眠時間を確保し、しっかり体を休めましょう。寝具や服も体温調節しやすいように足元に毛布を置いたり、半袖のうえに長袖を重ねて着たり、工夫をしましょう。

☆9月ごろから出回る食材里芋は食物繊維も豊富であり胃腸を守るはたらきのあるムクも豊富に含まれています。里いもをたべてみましょう！

(里芋の茶わん蒸し)



材料 2人分

- ・里芋 120g (約2個分)
 - ・生しいたけ 1枚 (10g)
 - ・三つ葉 少々
 - ・干しエビ 10g
 - ・卵 2個
- ☆だし汁 180ml
酒 小さじ1/2
うすくち醤油 小さじ1/2
塩 小さじ1/4

作り方

- ①里芋は良く洗って皮付きのまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (500w) で2分加熱する。冷めたら皮をむいて2cm角に切る。しいたけは石づきを切り落としてうす切りにする。
- ②三つ葉は長さ3cmに切り、干しエビは戻す。
- ③ボウルに卵を割りほぐして☆を加えてこす
- ④それぞれの器に①を入れて③を注ぎ、干しエビと三つ葉をのせ、蓋をし、湯気のあがった蒸し器に入れて強火で2分、弱火で10分くらい蒸して完成。

日常生活自立支援事業 どんなことを支援してくれる事業なの？

対象となる方：認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でない為日常生活での福祉サービスのご利用や、金銭管理などが上手くできない方々が対象になります。

①福祉サービスの利用援助（基本サービス）

- ・ 様々な福祉サービスの利用に関する情報の提供・相談
- ・ 福祉サービスの利用における申し込み、契約の代行
- ・ 入所、入院している施設や病院のサービスや利用に関する相談



②金銭管理サービス（オプションサービス）

- ・ 福祉サービスの利用料金や病院への医療費の支払いの手続き。
- ・ 年金や福祉手当の受領に必要な手続き。
- ・ 税金や社会保険料、電気、ガス、水道等の公共料金の支払い手続き。

③書類等預かりサービス（オプションサービス）

- ・ 預金通帳、年金証書、権利書、契約書類、保険証書、実印、銀行印等

その他社協が適当と認めたもの。

※詳しくは、塩尻市社会福祉協議会 地域福祉推進センター

(0263)-52-2795までお問い合わせください。

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-

