

「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより

猫柳の芽もふくらんで、朝晩の日も少しずつ長くなり、春がすぐそこに感じられるようになってきました。3月はいろいろな環境が変わります。春が来るのは、うれしいような、どこか切ないような、少し複雑な気分になる時期ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調管理をしっかりしましょう。

もやし中華サラダ



< 作り方 >

<<材料>> (4人分)

- ・もやし 1袋
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 4枚
- ★醤油 大さじ2
- ★酢 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★ごま油 大さじ1
- ★塩胡椒 少々

<<ポイント>>

熱を加えると、もやし本来の栄養が破壊されてしまうので、最小限の加熱で調理することが大切です。

1. もやしはさっと茹で、水で洗って冷やし、水を切っておく。
2. きゅうりを千切りし、ハムは細長く切っておく。
3. ★の調味料をボールに入れ、よく混ぜておく。
4. もやし、きゅうり、ハムを★の調味料の中に入れ混ぜ合わせ完成!!

【もやしの4つの栄養】

- ①ビタミンC：風邪予防にかかせないビタミンCですね。
- ②カリウム：血圧を下げる働きがあり、心臓や筋肉の血液循環を調整してくれます。
- ③食物繊維：便秘の改善、糖尿などの生活習慣病予防も期待できます。
- ④アスパラギン酸：疲労回復の効能があるアスパラギン酸も得られます!!

認知症予防に効果的！！ この漢字を読んでみて下さい。

- | | |
|-------|------|
| ① 赤茄子 | ⑥ 南瓜 |
| ② 二度芋 | ⑦ 牛蒡 |
| ③ 豌豆 | ⑧ 苦瓜 |
| ④ 胡瓜 | ⑨ 甘藍 |
| ⑤ 西瓜 | ⑩ 石柏 |



正解は担当ケアマネから聞いてください！！

＜介護保険サービス以外にもサービスがあります。＞

○配食見守りサービス

食事作りが困難な方の自宅に安否確認を兼ねて食事をお届けするサービスがあります。

○ごみさわやかさん（SUN）戸別収集

ごみ搬出困難世帯へのごみ収集有償サービスが利用できます。

*詳しい内容は担当ケアマネから説明します。

4月から介護保険制度が改定になります

介護保険制度の報酬改定により、介護サービスの利用料金が変わりとなります。しかし、現時点でシステムの変更ができていないため、詳細料金を皆様にお伝えすることができません。

今回、4月の利用票をお届けする際の利用料金は、3月までの料金表にて計算をしております。システムの変更後、再度、皆様にお知らせします。ご理解くださいますようお願いいたします。

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-

