

# 「杜協ふれあい」



H30

6  
月  
号



## ケアマネジャーだよ





うっすらと汗ばむ季節になりました。梅雨の時期ですね。

6月は父に感謝を表す月です。祝日が無く、なかなか忙しい6月後半の父の日。気づけば過ぎてしまっていた、ということはありませんか？「今年の父の日はいつ？」と思ったらすぐにカレンダーをチェックして。今年こそは、いつも頑張っているお父さんに「ありがとう」を伝えることができればいいですね。



### アスパラガスのマヨパン粉焼

材料（作りやすい分）

 グリーンアスパラ	1 把 (食べたい分)
 塩・コショウ	適宜
 マヨネーズ	適宜
 パン粉	適宜

### 作り方

- ①アスパラガスは根元を切り落とす。(ピーラーで根元を剥く)
- ②ラップで軽く包んで電子レンジで1分加熱する。(時間は調節して)
- ③鉄板にホイルを敷きアスパラガスを並べて塩・コショウをす。マヨネーズをかけて、パン粉をまんべんなく乗せる。
- ④オーブントースターでパン粉に焼き色がつくまで焼く。





# ふれあい広丘・つくしま祭り

日時：平成30年7月21日（土）

10:30～14:00

場所：ふれあいセンター広丘  
つくしの郷、社協事務所



私達も、ふわふわ綿あめ、水風船釣り、介護用品の展示、介護相談を行います。ご家族、ご近所お誘い合わせの上ぜひお越しください。しおりんもお待ちしています！お祭りの日は、お風呂は無料になります。



## 梅雨を乗り切るための健康管理

人の体には気温の変化に合わせて体温を調節する性質があります。梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、調節がうまくいかず体調が悪くなってしまいます。

### 梅雨の季節の健康管理ポイント



- ① 天気・天候に合わせた調整を！  
梅雨時期、天気予報のチェックは欠かせません。雨が降る・降らないだけでなく、気温の確認をして衣類で調整しましょう。
  - ② 生活リズムを整えよう！  
良質な睡眠が大切です。毎朝の起床時間を一定にしましょう。曇りの日でも、日光を浴びると体内時計がリセットされます。
  - ③ 積極的に体を動かそう！  
晴れた日にはなるべく外へ出かけましょう。少し散歩するだけでも違います。
- ★体調を崩しやすい時期。元気に乗り切りましょう。

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 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

