

「杜協ふれあい」



H30

ケアマネジャーだより

10
月
号



今年は台風が多いですね！ひと雨ごとに秋も深まり、木々の紅葉が色鮮やかになり、暖房の欠かせない季節となりました。体調に注意して温度調整やうがい・手洗いをこまめに行いましょう。また、水分補給も忘れずに！！

食欲の秋・・・ですね ♡♡



さつまいも・オレンジジュース煮♪



< 材料 >

- ・さつまいも・・・ 1本
- ・オレンジジュース 1カップ位
- ・砂糖・・・ 大さじ1~2

さつまいもは食物繊維の他、ビタミンB1, C, E, カリウムなども豊富。皮の部分が特に栄養価が高いので、皮ごと利用するのがおすすめです。



< 作り方 >

- ①さつまいもは水で土を洗い落として、7~8ミリの輪切りにし、水にさらしてあくを取る。
- ②鍋にいもを入れて、オレンジジュースを注ぐ。(芋がかぶるくらい)
- ③砂糖も加えて、柔らかくなるまで10分~15分くらい煮る。

☆砂糖の量はお好みで
☆煮込むうちに、汁がとろっとしてくるので、芋にからめるようにしてね！



== 今年2回目の講座を開催します ==

<口腔ケアから始まる健康づくり!!>

よく噛んで脳の若さを保ち、認知症の予防をしよう!!

<よく噛むことの8つの効果>

1. 胃腸の働きを促進する
2. むし歯、歯周病、口臭を予防する
3. 肥満を防止する
4. 脳の働きを活発にする
5. 全身の体力の向上
6. 味覚が発達する
7. 発音がはっきりする
8. がんを予防する



□福は幸福を呼ぶ!

「おいしかった」「お腹がいっぱいになった」満足感は体が元気になり、気持ちも明るくなってきます。

会話を楽しみながら
食べると、楽しみは
さらに倍増!!



みなさん是非ご参加ください。お待ちしております。



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 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-