



今年も皆様に寄り添いながら、精一杯支援をさせて頂きますので、よろしくお願ひいたします。

新しい年を迎えましたが、手洗い、うがいを励行し食事を美味しく食べられることに感謝して、今年も一年を健康で過ごしましょう♪

今年も、色々
紹介します！

【 ツナの包み焼き 】

- <材 料> 4人分
 ツナ缶・・・1缶
 春巻きの皮・・・10枚
 野沢菜漬け・・・150g
 卵・・・・・・・・1個
 マヨネーズ・・・大4
 片栗粉、バター・・・適量



<作 り 方>

- ① 春巻きの皮は1枚を半分に切る
- ② 野沢菜漬けは塩抜きし、みじん切りにしてツナを入れてマヨネーズで混ぜる
- ③ 春巻きの皮を広げてバターをぬり②を入れて包み卵白と片栗粉で巻き終わりを止める
- ④ フライパンに並べて卵黄をぬって焼く

『歩行補助具』は 歩き続けるための味方です！！

病気や加齢に伴う筋力の低下は、歩くことを困難にさせてしまう場合があります。

そんな時、強い味方になるのが、杖や歩行器などの「歩行補助具」です。

生活が前向き、快活になる

中には、歩行補助具などの福祉用具を使用することをためらう人がいます。

その原因の1つは、ご本人が“歩けなくなった自分”を、まだ受け入れられないケース。

これは、期間の長短はあっても、誰にでも見られることです。

◎トイレに一人で行く・◎台所で料理をする・◎孫と遊ぶ

など、ご本人の願いを実現するために、適切な福祉用具の利用を勧めると受け入れやすくなると思います。

今や歩行補助具などの福祉用具は、それに「頼る」物ではなく積極的に「使えるものは使う」物に変わってきました。

それによって、快活に前向きに生活が出来ると毎日が充実します。

福祉用具は高齢を『幸齢』とする為の大切な要素の一つです。

<社協ふれあいサービスについてのアンケートのお願い>

居宅介護支援事業所社協ふれあいは、皆様により良い生活を過ごしていただくためにアンケート調査を今年も行います。

担当ケアマネジャーがアンケート用紙を持参しますので、ご協力をお願い致します。

回答用紙は封筒に入れ、担当ケアマネにお渡し下さい。よろしくお願いいたします。

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 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

