

「杜協ふれあい」

R2

2
月
号



ケアマネジャーだより

立春がすぎ日差しは日増しに明るくない着実に春に向かっています。気温差があり体調を崩しやすい時期ですので、お気をつけください♡

福寿草やふきのとうの芽吹きが楽しみですね♪

インフルエンザの流行が心配されます。外出する時にはマスクを着用し、手洗い・うがいを徹底しましょう。



塩だけでおいしい*大根サラダ

大根は胃腸に優しく消化吸収の手助けをします。また、胃もたれや胸やけの防止効果もあります。

材料 (2~4人分)

- ◆大根 1/2本 (約400g)
- ◆ツナ 1缶
- ◆かいわれ大根 半パック
- ◆小口ネギ (なくても可) 3房
- ◆鰹節 ひとにぎり
- ◆塩昆布 1~2つまみ
- ◆いり胡麻 大さじ2~3
- ◆塩 (塩もみ用) 2~3つまみ

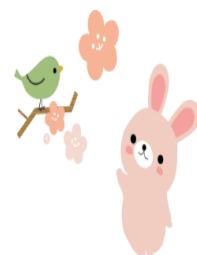


作り方

- ① 大根を輪切りにスライスし、塩もみする。10分ほど置いてしんなりしたら水気を絞る。そのまま食べると薄いくらいの塩味で*
- ② 小口ネギを輪切りにし、かいわれ大根を適当な大きさに切る。
- ③ 全ての食材を混ぜたら出来上がり♪
【鰹節・塩昆布がない方】
うまみ食材がない時は塩もみをする時に粉だしを混ぜるといいですよ*
【薄すぎるという方】
醤油、めんつゆ、ポン酢などお好みで少し足してください。ツナや昆布の塩味で十分おいしいと思います。

令和2年度の各種申請について

☆塩尻市にはこんなサービスがあります。



1. 高齢世帯へのタクシー利用助成券の支給

①タクシー利用助成券の支給（民生委員の証明が必要）

- ・自動車等の交通手段を持たない高齢世帯かつ**市民税非課税世帯**

②寝台タクシー利用助成券の支給（要介護認定3・4・5の方）

- ・ストレッチャー対応のタクシー（自宅と医療機関の間の送迎）

2. 配食見守りサービス（**市民税非課税世帯の方**）

- ・65歳以上の高齢世帯で栄養改善が必要な方、安否確認を兼ねる

3. 介護用品券の支給（要介護認定4・5の方）

- ・在宅で介護している**市民税非課税世帯の家族**に対して、おむつ等の介護用品が購入できる介護用品券を支給

4. 訪問理美容サービス（要介護認定3・4・5の方）

- ・理美容師が訪問してサービスを提供 課税世帯の方も利用可



5. 介護サービス利用助成券（介護認定を受けて、在宅にいる**市民税非課税世帯の方**）

- ・居宅サービス等の利用料の支払いに使える助成券の交付



詳しいことは担当ケアマネジャーにご確認ください。
年度途中でも申請できます。ご相談ください。

《社協ふれあいサービスについてのアンケートについて》

居宅介護支援事業所社協ふれあいではアンケート調査を実施しています。ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。アンケート用紙の回収は随時訪問した際に受け取ります。用紙を封筒に入れご準備いただければありがたいです。よろしくをお願いします。

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-

