

「社協ふれあい」



R2

3
月
号



ケアマネジャーだより

日差しが日に日に濃くなり、春が近づいてきました。着る物も一枚少なくなり、出かけたくなる季節です。日に当たることも体にはとても大切なことです！ただ、今年は、新型コロナウイルスが流行し、人混みなど避けたいですね。



手洗いを徹底しましょう。



ジャガイモとキャベツのチーズ焼き

混ぜて焼くだけ、おいしいチーズ焼きができます。

バクバク食べられますよ。

材料:2人分

- ・じゃがいも 2個(300g)
- ・キャベツ(千切り) 2枚
- ・ベーコン 1枚 ・チーズ 30~40g
- ・バター20g+5g ・片栗粉大さじ2
- ・小麦粉 大さじ3 ・卵 1個
- ・塩コショウ 少々



(作り方)

- ①じゃがいもは皮を剥き、千切りにし、ベーコンは幅1cmに切ります。全ての材料を混ぜます
- ②バター(5g)を加え、強火で焦げ目をつけてこんがり焼きます
- ③お皿に盛ります。そのまま食べてもいいし、お好みでポン酢か、醤油+ラー油をつけても美味しいです

認知症予防に効果的！！この言葉は何と読むでしょう

- ① 円やか ② 急かす ③ 若しも ④ 専ら
⑤ 混む ⑥ 直向き ⑦ 強ち ⑧ 拳って
⑨ 偶に ⑩ 徒ならぬ ⑪ 戦ぐ ⑫ 何方



◆◆◆ 安全な運転を!! ◆◆◆

75歳以上の運転者について、免許証更新時の認知機能検査で「認知症のおそれあり」と判定された場合は、違反の有無にかかわらず、臨時適性検査（医師の診断）を受ける、または主治医などの診断を受けてその診断書を提出することになります。「認知症のおそれあり」と判定された方は全員、認知症かどうかの診断を受けてもらうことになり、診断の結果、認知症であることが判明したときは、免許の取消し等の対象になります。また、認知機能の状況をタイムリーに把握するため、更新時以外でも一定の違反行為があった場合も更新時と同様な検査を受けることになり、「認知症のおそれあり」と判定された方は、免許の取消し等の対象になります。



《 お知らせ 》

地域包括支援センターは、地域にあるさまざまな社会資源を使って、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。事業内容は主に、①介護予防ケアマネジメント②高齢者の権利擁護③総合相談支援④包括的・継続的ケアマネジメント支援などです。現在、塩尻市では2ヶ所の包括支援センターがあります。

令和2年4月から西部地区(洗馬・宗賀・楢川地区)に西部地域包括支援センターがすかのの郷内に新たに開所されます。

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 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

