

「社協ふれあい」



R 元

ケアマネジャーだより

9
月
号



朝晩、涼しくなり楽になってきましたが、夏の疲れが出やすい時期です。

食事や睡眠時間をしっかりとって体を休めましょう。また、体温調整も、

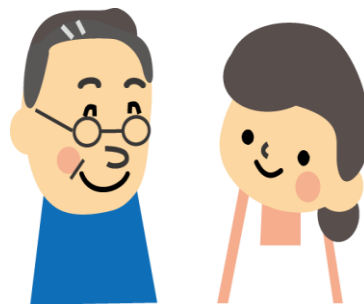
しやすい様に寝具や服装も工夫をしましょう！！



疲労回復に、お酢料理



トウガンと卵の甘酢炒め



< 材 料 > (2人分)

- ・トウガン・・・300g
- ・鶏ひき肉・・・100g
- ・卵・・・・・・2個
- オリーブオイル・大さじ1/2
- ニンニク・・・1/2かけ(つぶす)
- 酒・・・大さじ1
- 湯・・・150ml
- 塩・・・少々
- 砂糖・・・大さじ1
- リンゴ酢・・・大さじ3
- 片栗粉・・・小さじ2



< 作り方 >

- ① トウガンは皮をむいて、種とわたを取り5~6ミリ暑さの一口大に切る
- ② フライパンにオイルとつぶしたニンニクを入れ、中火で熱し、鶏ひき肉を炒める火が通ったら、トウガンを加えて炒める
- ③ 具材がなじんだら、酒と湯を入れてふたをし、トウガンが軟らかくなるまで煮る
- ④ 塩と砂糖を加えてひと混ぜする
- ⑤ リンゴ酢に片栗粉を溶かして入れ、混ぜながらトロミを付ける
- ⑥ 卵を溶いて流し入れ、混ぜて火を通す

== 再確認！認知症の方に対する心構え ==

- ま：「待つこと」 すぐに反応が帰って来るとは思わないこと
- み：「認めること」 あるがままの姿を認めていくこと
- む：「難しい言葉は使わない」 簡単明瞭でわかりやすく話すこと
- め：「目配り」 表情や動きの変化を見逃さないこと（気配りも大切）
- も：「行動にとらわれない」 相手の良い面を見て引き出す様に関わること

***日々の生活のなかでは、中々難しいかもしれませんが・・・
ときどき、振り返ってみる事も大切だと思います！！***

お知らせ

8月より、新しいメンバーが増えました。「松岡美智子さん」です。
また、8月末で長年勤務されていた「小池すみ子さん」が退職されました。
お二人にメッセージを頂きましたので、紹介させていただきます。

8年ぶりの仕事となり、日々勉強の毎日です。
ご利用者様・ご家族様が笑顔で過ごせる様にお手伝い
させていただきます。宜しくお願いします。・・・松岡

長きにわたりまして、本当にお世話になりました。
皆々様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。・・・小池

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-

