

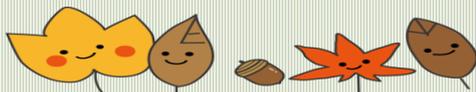
「杜協ふれあい」



R元

ケアマネジャーだより

10
月
号



今年はいつまでも暑い日が続いていますね。大きな台風が来ることもあり、注意が必要です。一雨ごとに寒くなる季節です。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 ♡♡



おかず大学イモ♪ いつものおやつをおかずに変えて



< 材料 >

- ・さつまいも・・・ 1本
- ・サラダ油・・・ 大さじ1
- ・黒ゴマ・・・ 適量
- ・白ゴマ・・・ 適量

(A)

- ・しょうゆ・・・ 大さじ1/2
- ・みりん・・・ 大さじ2/3
- ・砂糖・・・ 大さじ1/2

< 作り方 >

- ① さつまいもは乱切りにし、水分をとばすためにラップをかけず、電子レンジ（500W）で約1分半加熱する。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、さつまいもを炒め、火が通ったら一度取り出す。
- ③ 鍋に(A)を加えて煮詰め、ゆるい飴（あめ）状になったらさつまいもをもどし入れて絡める。
- ④ 器に盛りつけ、ゴマをちらす。



大切なお知らせ

10月から消費税が増税になりました。

介護保険の区分限度額が変更になります。

サービス利用料金の変更などもありますので、

詳しい事は担当のケアマネに聞いてください。



== 今年も介護講座を開催します ==

<おいしく食べて、元気になろう!!>

～高齢者ご本人や高齢者を介護されている方に役立ちます～

日時：令和元年11月12日（火） 午後1時30分～3時

場所：ふれあいセンター広丘

講師：相澤病院 地域在宅医療センター 言語聴覚士

定員：約20名（先着順）

費用：無料

申込先：塩尻市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所

電話：(0263) 53-8851 （土日・祭日を除く）

FAX：(0263) 53-5029 （24時間受け付け）

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 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-