

# 「社協ふれあい」



R元

12  
月  
号

## ケアマネジャーだより

今年も最後の月になりました。気忙しい今日この頃です。寒くなってきましたが、こたつ、ストーブ等用意され、温かく過ごしていることと思います。乾燥もしていますので、水分をとったり、火事にならないように気をつけましょう。

### ☆ねぎを食べて風邪予防☆



## ねぎの梅おかかかえ

《材料》4人分)

ねぎ 4本

梅干し 4個

かつお節 2袋

ポン酢 大さじ4

【作り方】①ねぎは太めの斜め切りにして、梅干しは種を取って細かく刻んでおく②フライパンにねぎを入れ、弱火でじっくりこんがり焼き色がつくまで焼く（油はひかない）

③焼き色がついたら、梅干し、ポン酢、かつお節を加え弱火で少し炒めたら出来上がり。☆酸っぱいのが苦手な方梅干しを調節してくださいね。

### 〈どうしてねぎは風邪予防になる？〉

ねぎに含まれるアリシンがビタミン B1,B2 の吸収をアップさせるだけでなく、免疫力を高める働きがあります。

# 脳トレクイズ

☆6つの言葉に共通して関連のある漢字は何でしょう？



いかり	車	五十
路	すかし	幅

🌸 答えはケアマネに聞いてくださいね 🌸

## 《 配食見守りサービス 》

栄養改善が必要な高齢者の自宅に安否確認を兼ねて食事をお届けするサービスです。

対象者	65歳以上の高齢者世帯で、栄養改善が必要な方 かつ市民税非課税
利用者負担額	一般食 1食 360円～490円（おかずのみ 1食 310円～440円） ※カロリー調節食等の負担額はお問合せください。 ※消費税率改定後は金額が変更になります。
申請方法	長寿課高齢支援係（0263-54-3333）に申請してください

※配食サービスは次の事業所でのご利用になります。

事業所名	所在地	電話番号
福祉の里 あじさい	大門四番町	0263-51-5531
まごころ弁当 諏訪店	岡谷市	0266-22-6788
フードサービス銀のオープン	松本市	0263-58-2362

### ＜年末年始休業のお知らせ＞

12月28日（土）～1月5日（日）まで休業します。  
予定の変更等ございましたら、お早めにご連絡ください。  
よろしくお願い致します。



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-

