

「社協ふれあい」 ケアマネジャーだより



暑さが本格的になってきました。今年はマスクをして外出するので、熱中症になりやすく注意が必要です。こまめな水分補給をする、人がいないところではマスクを時々はずし、空気を入れるなど注意が必要です。高齢の方はのどが渇きにくい特性がありますので、気を付けましょう。

夏の便利な常備菜…

これさえあれば
大丈夫♡

栄養豊富な夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。

夏野菜の揚げ浸し



材料(4人分)

- ・茄子…2本
- ・キュウリ…2本
- ・ピーマン…1個
- ・パプリカ(赤)…1個
- ・パプリカ(黄)…1個
- ・オクラ…4本
- ・白だし…150cc
- ・水…200cc
- ・はちみつ…大さじ 1

作り方

- ① 茄子、ピーマン、パプリカ、キュウリ、オクラを1.5センチ幅くらいにそろえて切る。
- ② 漬け汁を作る。白だし、水、はちみつを容器に入れて混ぜておく。
- ③ ①の野菜を少なめの油で揚げ、良く油をきり、熱いうちに漬け汁につける。
- ④ 熱いままでも、冷やしてもお好きな状態でどうぞ。

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

茂木 岡田 輿 松原 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-



～ 介護講座 ～

寝ている時に楽な 姿勢の取り方教えます

《圧迫による床ずれの予防が必要、同じ姿勢が
続きすぎて身体がこわばる。寝ていて下になって
いる半分は常に筋緊張の方など》

令和2年9月8日（火）

午前 10 時～11 時

場 所 ふれあいセンター広丘

講 師 マルヤ介護ショップほほえみ 井田 文子 様

定 員 20名（先着順）

費 用 無 料

申込先 居宅介護支援事業所社協ふれあい

電 話 （0263）53-8851（土、日曜、祝日を除く）

F A X （0263）53-5029（24時間受付）

*新型コロナの影響で変更になる場合があります

