

「杜協ふれあい」

ケアマネジャーだより



新しい年を迎え、今年はどんな年にしていこうかと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。これからは寒さも本格的になり、積雪も心配される季節になります。また、コロナも蔓延しており、さらに気を引き締めて良い年になる様にしたいですね！！

=今年も簡単レシピを紹介します！=

豆腐と牛肉の豆乳煮込み

< 材料 > 2人分

マイタケ・・・100g
もやし・・・100g
ニンジン・・・50g
ワケギ・・・4本
木綿豆腐・・・1丁

牛肉の切り落とし・・・100g
豆乳・・・200ml
湯・・・200ml
酒・・・大さじ2
塩・・・少々



< 作り方 >

- 1・マイタケは食べやすい大きさに分ける。もやしは根を取る。
ニンジンはスライサーで千切り、ワケギは斜めに切る。
- 2・鍋に、湯・酒・塩を入れて中火にかけ、豆腐を大きく割って入れる。
煮立ったら牛肉を加えて火を通し、あくを取る。
- 3・マイタケ、もやしを加えて蓋をし、3～4分煮る。
ニンジン、ワケギを加えて蓋をし、さらに2～3分煮る。
- 4・野菜に火が通ったら豆乳を注ぎ、煮立ったら火を止める。

家族は、笑顔が一番です！

一般的に、介護にストレスや疲労はつきもので、介護される人を大切にすあまり、介護する人が体調を崩したり、人生を犠牲にしてきた例は数多くあります。
自分の人生も大切です。「頑張らない介護生活」を心がけましょう。

- 1：ひとりで介護を背負い込まない
- 2：積極的にサービスを利用する
- 3：現状を認識して、受け入れる
- 4：介護される側の気持ちを理解し、尊敬する
- 5：出来るだけ楽な介護のやり方を考える

介護保険サービスに加え、自治体や地域が提供するサービス福祉用具などを上手に使い、身体に負担の少ない介護生活をしたいものですね。

分からない事や気になる事など、遠慮せずに担当ケアマネに気軽に相談してください！

ご本人も家族も笑顔で過ごせる様に、お手伝いさせていただきます。

《社協ふれあいサービスについてのアンケートのお願い》

この度、居宅介護支援事業所社協ふれあいは、皆様により良い生活を過ごしていただくために、アンケート調査を実施することとなりました。担当ケアマネジャーがアンケート用紙を持参しますので、ご協力をお願い致します。

解答用紙は封筒に入れ、担当ケアマネジャーにお渡しください。よろしくお願ひします。

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

茂木 岡田 奥 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-

