

「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより

日に日に暑さが増す今日この頃、新緑がまぶしい季節となりました。朝晩は肌寒く、日中は暑いなど寒暖差の大きい時期でもあります。上着など羽織るもので調整し、体調に気を付けてお過ごし下さい。



アスパラの味噌きんぴら



《材料 2-3人分》

アスパラ	3-4本
人参	30g
つき蒟蒻	30g
サラダ油	小さじ1
かつお節	好みで

●味噌	小さじ1
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ①アスパラは根元の固い部分を切り、1-2cmの斜め切り。
- ②人参は千切り。つき蒟蒻は沸騰した湯でサッと茹でて臭みを抜く。
- ③油を敷いたフライパンに②を入れサッと炒め①を入れる。
- ④全体がしんなりしたら●を加え、かつお節を振りかける。

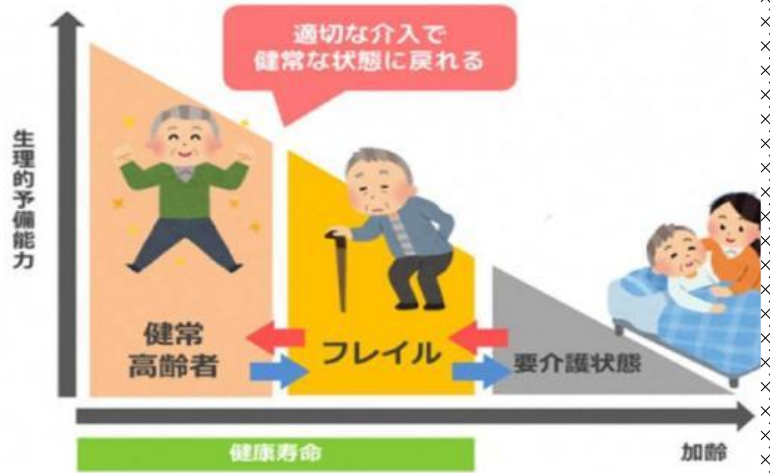
アスパラには疲労回復、美肌、高血圧、動脈硬化の予防、貧血改善、むくみ改善、抗老化など多くの健康・美容効果が期待できます。

「フレイル」とは…

「健康」と「要介護・寝たきり」の間のような状態
→加齢によって気力や体力など心身の活力が低下した状態のこと



しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期でもあります。



フレイル予防には **3**つの要素が大切です！

運動



栄養



社会参加



漢字クイズ

5月の花の名前

- ①紫陽花 ②薔薇 ③杜若 ④山法師 ⑤空木

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 輿 須崎 下平 岡田 杉山 津田 堀田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

