「杜協ふれあい」

ケアマネジャーだより

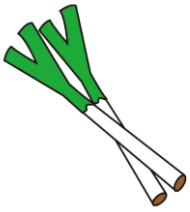
R5 2月号

立春がすぎ日差しは日増しに明るくなり着実に春に向かっています。気温差があり体調を崩しやすい時期ですのでお気をつけください❤
福寿草やふきのとうの芽吹きが楽しみですね
コロナ肺炎やインフルエンザの流行が心配です
手洗い・うがいを徹底しましょう。

ねぎと豚肉の酒蒸し

シンプルな味付けでねぎの風味と豚肉のうまみを引き立てます。

＜材料＞（２人分）
- ねぎ　２本（300ｇ）
  青い部分も使う
- 豚ロース肉（薄切り）150ｇ
- しょうが　20ｇ
- 七味とうがらし　適宜
- 塩
- こしょう
- 酒　カップ 1/3



＜作り方＞

下ごしらえをする

① ねぎは 7～8mmの斜め切りにし、しょうがは千切りにする。豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。

フライパンに入れる

② フライパンにねぎの 1/2 量を広げて入れ、塩小さじ 1/4、こしょう少々をふる。

③ しょうがの 1/2 量を散らし、豚肉の 1/2 量を１枚ずつ広げて全体にのせる。

④ ②、③をもう一度くりかえす。

⑤ 酒を回し入れる。

蒸す

⑥ ふたをして強めの中火にかける。蒸気が出てきたら弱めの中火にし、ネギがしんなりして肉に火が通るまで４～５分間蒸す。

⑦ 器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

認知症の予防についての考えかた

＜　脳の活性化を図る　＞

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、①～④を心がけ、楽しく行うことです。

①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

③役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

＜　基本姿勢　＞

かかわる人の心がまえ・・さりげなく自然に！が一番の支援

認知症の人への対応の心得“３つの「ない」”

1．驚かせない　　2．急がせない　　３　自尊心を傷つけない

≪社協ふれあいサービスについてのアンケートについて≫

居宅介護支援事業所社協ふれあいではアンケート調査を実施しています。ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。アンケート用紙の回収は随時訪問した際に受け取ります。よろしくお願いします。

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　輿　染谷　堀田　佐藤　杉山　津田　松岡

-社会福祉法人　塩尻市社会福祉協議会-