「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R4
6月号

今年は梅雨が早く来そうです。コロナは少し落ち着いてきていますが、まだまだ注意が必要です。マスクをしていると蒸し暑く熱がこもり熱中症になりやすいです。
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をして乗り切りましょう。

かまぼことトマトの酢の物

材料（４人分）

かまぼこ・・・１本
プチトマト・・１０個
万能ねぎ・・・1/2束
◎ 酢・・・・大さじ２
◎ みりん・・大さじ1/2
◎ 砂糖・・・小さじ１
◎ しょうゆ・大さじ１
◎ ごま油・・小さじ1/3
◎ こしょう・・少々

作り方

① かまぼこは５～6mm暑さのいちょう切りにし、プチトマトはへたを取って半分に切る。
② 万能ねぎは小口切りにする。
③ ◎の調味料を合わせて①と②をあえる。器に盛ってできあがり。
※ かまぼこはちくわやはんぺんに替えると、また違った食感になります。

【トマトの栄養】
トマトの90%は水分ですが、抗酸化作用のあるリコピンや、身体の抵抗力を高めるビタミンＣが豊富です。ミニトマトはカリウムやβカロテンも含んでいます。

認知症予防のための漢字クイズ　何と読むでしょう　！ヒント

・欠伸　！ああ眠い・・　　・河童　！伝説上の生物

・火傷　！アチチッ　　・商人　！「しょうにん」以外で

・甘蕉　！サルの大好物　　・大和！日本の古い呼び名

＜＜無料訪問歯科検診＞＞

「いつまでもおいしく食べたい」

誰もが持っている願いです！

対象者

通院が困難で介護を受けている方

次のようなことから食べられない・飲み込めない状況が始まっています。

いつもより元気がない　最近口数が減った　発熱を繰り返す　体重の減少

食事に時間がかかる　食べると疲れる　むせる　入れ歯が合わないなど

まずは、市長寿課歯科衛生士による事前訪問を行います。

連絡先：市長寿課　TEL　0263-52-0280（内 2131）

《　令和４年度　訪問歯科健診予定日　》

６月30日（木）　７月28日（木）　８月25日（木）

９月15日（木）　10月５日（水）　10月27日（木）

11月17日（木）　12月15日（木）

担当ケアマネにもご相談下さいませ！！

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-