「杜協ふれあい」ケアマネジャーだより

R４
７月号

今年は昨年より８日も早く梅雨に入り、早々に梅雨明けを迎えてしまいました。すでに夏本番の暑さです。体調を整え、夏を乗り切りましょう。♡♡♡

介護保険負担割合証について

要支援・要介護認定を受けられている方、総合支援事業を利用されている方に、利用者負担を記載した「介護保険負担割合証」が年１回発行されています。新しいものが７月中に郵送で届きます。届きましたらケアマネジャーにお知らせください。負担割合は、所得に応じて１割・2割・3割のいずれかになります。

★ 簡 単 氷 菓 子 ★

【材料】（４人分）
- 牛乳　400ml
- 練乳　100ml
- お好きなくだもの いろいろ 適宜

ブドウ♪　リンゴ♪
メロン♪　イチゴ♪

【作り方】
①保存容器に牛乳と練乳を入れて良く混ぜ合わせ、ふたをして冷凍庫に入れる。
②凍ったらフォークでひっかいて崩して器に盛る（冷凍庫から出してやわらかくなるのを待つとやりやすいです。）
③食べやすい大きさに切った果物をのせる。

今回は食中毒予防のポイントを紹介します

～食中毒予防の三原則～

手洗いが基本！

菌を『付けない・増やさない・やっつける』

1.保 存	冷蔵庫は７割程度の食品で！ 肉や魚は、汁が漏れないように包んで保存。
2.下準備	冷凍食品の解凍は冷蔵庫で！ まな板は肉や魚を切ったら、洗って熱湯消毒。 野菜も良く洗う。 こまめに手を洗い、タオルや布巾も交換する。
3.調 理	台所は清潔に…。 ゴミはこまめに捨てる。 加熱は十分にする。
4.食 事	盛り付けは清潔な食器にしましょう。 長時間室温に放置しない。
5.残った食 品	ちょっと怪しい…と思ったら思い切って捨てる。温め直す時は十分加熱する。

社協ふれあいことわざ四選

○ゆ来たりなば○○遠からじ

○いに始じまり○○に終る

○ま垂れ○○を穿つ

○ぬも歩るけば○○に当たる

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-