「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R5
3月号

日差しが日に日に濃くなり、春が近づいてまいりました。暖かい日差しを浴び、お出かけも楽しい季節です。ただ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。注意をしながら春を楽しみましょう。

★ソーセージのポトフ★

材料は多いほど深い味が生まれます。

【材 料 4人分】

- ソーセージ（ウインナーなど好みで）…8本くらい
- 薄切りベーコン…4～5枚
- じゃがいも…4個
- 玉ねぎ…1個
- キャベツ…1/2個
- にんじん、セロリ…各1本
- 好きな野菜…適量
- 固形スープの素…2個
- 塩、粒マスタード…適量
- 湯…3カップ

ポトフは「火にかかったなべ」という意味です。材料も味もお好みでアレンジしてください。

【作 り 方】

①じゃがいもは2～3つに切って水にさらす。玉ねぎ、キャベツは4つのくし形に切る。にんじんは大きめ乱切り、セロリは10㎝くらい縦半分に切る。

②深鍋にスープの素と湯3カップを入れて溶かし、ソーセージ、ベーコンと野菜を入れて煮る。

③煮立ったら、弱火であくを取りながら、コトコト煮込む。

④にんじんに竹串がすっと通ったら出来上がり。味をみて塩で整える。お好みで粒マスタードを添える。

春に花の咲く樹木の名前クイズ

① 杏子　薄紅色の花が咲き、甘酸っぱい美味しい実がなります。
② 辛夷　大きな白い花を枝いっぱいにつけ、良い香りがします。
③ 沈丁花　外側が赤紫の花が半球状に咲き、強い香りがします。
④ 木瓜　白や紅白、緋色があり、枝にはとげがあります。
⑤ 連翹　しだれた枝に黄色の花が咲きます。

脱冬ごもり！　軽い体操で体をほぐしましょう。

椅子に座ったまま行う体操です。無理なくスッキリ。

①深呼吸…息を吸いながら腕をあげ、吐きながら横におろす。
息を吸いながら腕を広げ、吐きながら戻す。
②背伸び…両手を頭の上でくみ、背伸び。ゆっくり戻す。
③肩の上げ下ろし…腕を体の横に垂らしたまま両肩を上げて、力を抜く。
④太ももの裏伸ばし…浅めに腰掛け両手はももの上、右足を前に伸ばしかかとをつく。お辞儀をするようにゆっくり体を前に倒す。ゆっくり戻し、反対側も。
⑤太ももの前を鍛える…右足をまっすぐ上げ、伸ばす。ゆっくり下し反対側も。
⑥股関節伸ばし…足を開き、手を膝の内側にあてる。お辞儀するように体を前に倒しながら、膝を押し広げる。ゆっくり体を起こす。足を閉じる。
⑦つま先、かかとの上げ下げ…つま先は、かかとを床に付けたまま、片足ずつ上にあげる。かかとは太ももを手で押さえながら、両足一緒に上げて下す。
⑧足踏み…座ったまま、足踏み。両手も前後に大きく振りながら行いましょう。

（注意してほしいこと）

・無理をしない。　・体調が悪い時は行わない。
・息を止めない。　・痛みや違和感がある時はやめる。　・楽しんで行う。

≪社協ふれあいアンケートについて≫

居宅介護支援事業所社協ふれあいのアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの結果は皆様により良い生活を送っていただくために活かしていきます。

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-