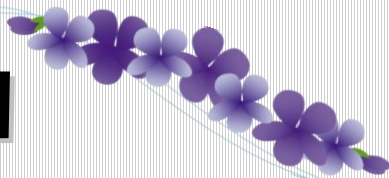


「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより



R 5

4
月
号

☆★☆☆今年度もよろしくお願ひします☆☆★★☆

春の日差しが暖かさを増し、気持ちも弾んできますね!4月は新しい生活がスタートする季節です。私たちの職場も新たな職員体制となりました。これからも皆様に寄り添い、思い描く生活に少しでも近づくことができるように、ご支援させていただきまますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

〈菜の花のナムル〉 2人分

- ・菜の花・・・1束
- ・白すりごま・・・少々
- ・おろしにんにく・・・1片分
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1・1/2
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・塩、こしょう・・・少々



作り方

- ① 菜の花は塩を入れた湯でさっとゆで、ざるにあげ、水気を絞って3cmの長さに切る
- ② ボウルにおろしにんにく、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩、こしょうを入れて混ぜ、①を加えてあえる。器に盛って白すりごまをふる

☆菜の花はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、栄養価の高い野菜です。

移動が困難な方へのサービスのご案内

市内に居住する移動困難な方等の送迎サービスを行い、生活圏の拡大を援助します。



対象者	市内に居住する方で、次のいずれにも該当する方 ① 公共交通機関等の利用が困難な方 ② 日常生活が経済的に困難な世帯の方
主な内容	ボランティア協力会員が送迎を行います。 ① 利用時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 ② 送迎範囲 原則として塩尻市内 ③ 送迎介助 行いません
利用者負担額	燃料代実費
申請方法	利用会員登録が必要です。会員登録にあたり職員が訪問させていただきます。 社協地域福祉推進センター（0263-52-2795）に申請してください。



【脳トレクイズ】

* 次の難しい漢字の読みに挑戦しましょう！（ヒント：動物です）

- ①子守熊 ②海豹 ③小熊猫 ④長尾驢 ⑤倉鼠 ⑥羊駱駝

漢字クイズ答え①コアラ②アザラシ③レッサーパンダ④カンガルー⑤ハムスター⑥アルパカ

* 都道府県クイズ>～今年は旅にでたいな

- ①いつも転んでしまう都道府県はどこでしょうか？・・・ヒント おお痛い
②福岡県から山梨県に行くには、どこの都道府県を通過すればいいでしょうか？・・・ヒント 地理は関係ありません。
④山が一つも見当たらない都道府県はどこでしょうか？
⑤1000枚の葉っぱがある都道府県はどこでしょうか？

都道府県の答え①大分県②岡山県③山梨県④千葉県

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 輿 染谷 岡田 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-

