

# 「社協ふれあい」



R5

6  
月  
号



## ケアマネジャーだより

コロナ感染症は5類に移行しましたが、まだまだ注意は必要です。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。

塩分や糖分も適度に摂りましょう。



### アスパラベーコンのバター炒め



#### 材料(2人分)

アスパラガス・・・4本  
ベーコン・・・2枚  
サラダ油(炒め用)  
          小さじ1杯  
岩塩・黒粒胡椒 少々  
バター・・・大さじ1杯  
醤油・・・2~3滴

#### 作り方

- ① アスパラガスはナナメ薄切り、ベーコンは2cm幅にカットしておく
- ② サラダ油を熱したフライパンにベーコンを入れてさっと炒め、油が回ったらアスパラを加える
- ③ アスパラに火が通ったら岩塩・黒粒胡椒をふり、バターを加え、鍋肌から醤油を垂らし、香ばしい香りがしたら火を止める
- ④ お皿に盛りつけたら、出来上がり!

#### 【アスパラガスの栄養】

アスパラガスには疲労回復効果のあるアスパラギン酸、生活習慣病予防効果のあるルチン、抗酸化作用のあるβカロテンや各種ビタミンが含まれています。

夏の花です 何と読むでしょう（答えは下にあります）

- ① 百合 ② 紫陽花 ③ 向日葵 ④ 鳳仙花  
⑤ 桔梗 ⑥ 蓮 ⑦ 牽牛花 ⑧ 百日紅  
⑨ 芙蓉 ⑩ 鬼灯



## <<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

本人の口腔の状態が良くなると、こんな効果があります。

よく噛める 誤嚥性肺炎の予防 食事の幅が広がる ことばがはっきり！  
口臭が減る 介護の軽減につながる 体力の向上 生活への意欲が湧く

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5年度 訪問歯科健診予定日 》

6月7日(水) 6月29日(木) 7月27日(木)  
8月24日(木) 9月14日(水) 10月4日(水)  
10月26日(木) 11月16日(木) 12月14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 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-

