

「社協ふれあい」 ケアマネジャーだより



今年の夏は暑かったですね。昼夜の寒暖差が大きい季節になりました。寒暖差が大きくないと「冷え」につながり、自律神経の乱れにつながることもあります。

☆冷えやすい 首・手首・足首 をスカーフやレッグウォーマーで保温しましょう。

☆エアコンの使用は、暑い日だけに
して、徐々にエアコン離れをしましょう。



東北名物 いも煮



根菜類や、いも類が体を内側から温めます

【作り方】

- ①牛肉 と 里芋を一口大に切る。
ねぎは斜め薄切りにし、しめじは小房に分ける。こんにゃくは一口大にちぎって、下茹でする。
- ② 鍋にA、里芋、こんにゃくを入れ
中火で10分、その後牛肉、ねぎ、しめじを加えて5分煮る。
- ③里芋が柔らかくなったらできあがり。

《材料》（2～3人前）

牛肉（薄切り）…150g
 里芋 …300g
 ねぎ …1/2本
 しめじ …1/2パック
 こんにゃく …1/2枚
 A … しょうゆ50ml、
 みりん50ml、
 砂糖大さじ1、水600ml



3年ぶりに開催します



『ふれあい広丘・つくし祭り』のご案内

令和5年9月30日（土曜日）

時間：10：30 ～14：00

場所：ふれあいセンター広丘

私たちケアマネは、
水ヨーヨーやります。
お孫さん連れて、ぜひ
お越しください！

「集う、楽しむ、ふれあう」

をテーマに開催します！！

**イベント：阿禮太鼓演奏、緑日
ハンドメイク作品の販売など**



☆ **数字で脳トレ クロス足し算** ☆

たても横も足して 40 になるように数字を入れましょう

	23	
		18
	13	

	19	
14		13

◆◆ **家庭介護者慰労金のお願い** ◆◆

要介護3、4、5と認定されている方と同居され、介護しているご家族へ、市より慰労金が支給されます。該当する方には、市より、10月頃申請書が届きます。届きましたら、担当のケアマネにご連絡下さい。

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-

