

「社協ふれあい」



R5

10
月
号

ケアマネジャーだより



今年はいつもの年より秋の訪れが遅く、紅葉の見ごろは遅くなりそうですね。コロナ肺炎やインフルエンザ予防のため、引き続きうがい・手洗い・換気・温度調整などこまめに行いましょう。

かぼちゃの簡単濃厚クリームスープ



< 材料 > (1人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・100g
 - ・玉ねぎ(みじん切り)・・・1/8個
 - ・しめじ(1cm程度に切る)・・・・・・・・・・2~3本
 - ・バター・・・・・・・・・・4g
 - ・コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・白ワイン(酒でも可)・・・50ml
 - ・牛乳(豆乳でも可)・・・100ml
 - ・塩、こしょう・・・・・・・・少々
- ※ お好みでドライパセリ(少々)

< 作り方 >

- ① かぼちゃはラップをかけ、電子レンジ600Wで3分程度加熱し、皮を取る。
 - ② 鍋にバター、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で炒める
 - ③ バターが全体になじんだら、コンソメ・白ワイン・かぼちゃを入れ、かぼちゃを食べやすい大きさにつぶしながら加熱する
 - ④ 全体に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・こしょうで味を整える
- ※甘さが足りない時は砂糖を加える

★介護者慰労金の申請書類が届いている方は担当のケアマネに必要事項を記入してお渡してください。

◆◆認知症の予防についての考え方◆◆

認知症は誰でも、自分や家族にとって身近で重要な問題です。認知症の予防とは、認知症発症のリスクを少なくすることです。発症や進行にブレーキをかけることができれば、深刻な症状も出にくくなり、年を重ねても日々をおだやかにすごしていくことが可能です。

～脳の活性化を図る～



1.快刺激で笑顔に…心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

2.コミュニケーションで安心…社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

3.役割・日課をもと…人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

4.ほめる、ほめられる…ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、
どう刺激ある日常を送るかが重要です。



赤い羽根共同募金へご協力をお願いいたします
募集期間：令和5年10月1日（日）～11月30日（木）



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 興 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-