

「社協ふれあい」

R 6

1
月
号

ケアマネジャーだよ



🌈🌸🍡🎊 **新しい年を迎えました** 🌈🌸🍡🎊

今年は辰年ですね。

本来干支は、60種類あり、2024年の
正式な干支は、「甲辰（きのえたつ）」

というそうです。



辰年は、政治の大きな変化が起こることが多い年と
言われていますが、穏やかに過ごせるといいですね。
今年もよろしくお願いいたします。



炊飯器でつくる甘酒

新年を祝し

て乾杯☆

栄養素が豊富で、「飲む点滴」とも言われる甘酒。

昔は、こたつでゆっくり作ったお家も多いのではないのでしょうか。

《作り方》

《材料》

作りやすい分量 1200cc

- 米麴（乾燥） 200g
- 米 1合
- 水 850cc
（3合の目盛りまで）

- 布巾
- 温度計

- ① 米を研ぎ、白米3合分の水で浸水させる
- ② 米麴をほぐす（ポリ袋に入れると簡単）
- ③ 米を炊飯する（おかゆモードがおすすめ）
- ④ ご飯を60℃まで冷ます
- ⑤ ご飯と米麴をよく混ぜ合わせる
- ⑥ 炊飯器を保温モードにして、ふたを開けたまま布巾をかける（70℃以上になると発酵しないためたまに温度を測りましょう）
- ⑦ 1～2時間したらよくかき混ぜ、さらに8～10時間保温。かき混ぜてミルク色になったら完成。お好みで保温時間を調整してください。

～集中することで、頭すっきり 新年スタート～

「1～4までの 数独」

3	①	2	②
2	③	④	3
⑤	3	4	⑥
⑦	2	⑧	1

⑨	4	⑩	1
⑪	⑫	4	3
4	1	⑬	⑭
2	⑮	1	⑯

冬場 かくれ脱水に注意しましょう

水分控えたりしていませんか？

- 冬場は「乾燥」により、皮膚から水分が蒸発します。
- 暑い夏に比べると、喉の渴きを感じにくくなります。
- 2～3時間おきに水分をとりましょう。
- 朝起きた時にコップ1杯以上水を飲みましょう。
- 室内の乾燥対策をしましょう。

《社協ふれあいサービスについてのアンケートのお願い》

今年も、居宅介護支援事業所社協ふれあいは、皆様により良い生活を過ごしていただくためにアンケート調査を実施する事となりました。解答用紙は封筒に入れ担当ケアマネジャーにお渡しください。ご協力をお願い致します。

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 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-

