

「杜協ふれあい」



R6

3
月
号

ケアマネジャーだより

今年の冬は季節外れの暖かい日があったり、寒かったいの体調もおかしくないような天候でしたが、塩尻にももうすぐ春がやってきます。季節の変わり目の体調変化に注意をしながら、春を楽しみましょう。



レンジで簡単

★豆腐と卵のふわふわ蒸し★

【材料】

- 絹ごし豆腐 150g
 - 卵 1個
 - エビ(ボイル) 2尾
 - ちくわ 1本
 - カニカマ 2本
 - 小ネギ 少々
- (あんの材料)
- 水 150cc
 - しょうゆ 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1

エビやちくわの代わりに他の魚介類、野菜、肉などアレンジして下さい。火を通してから使して下さい。

【作り方】

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器などでなめらかになるまでかき混ぜる。
- ②なめらかになった豆腐に卵を入れてさらによく混ぜる。
- ③耐熱容器にエビと薄く切ったちくわを入れて、上に②をかける。
- ④ラップをふわっとかけて、火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤鍋にあんの材料を入れ、中火でとろみがつくまでかき混ぜながら熱し、あんを作る。
- ⑥④をお皿に盛り、カニカマを乗せて、あんをかけて、小ネギを散らして出来上がり。

※様子を確認しながら加熱時間を調節して下さい。

🌸 食べられる実のなる樹木の名前クイズ 🌸

- ① 無花果 5cmくらいの柔らかい実の中に小さな種があります。
- ② 柘榴 熟すと実が割れて、ルビーのような赤い実が表れます。
- ③ 茱萸 小さな赤い実をつけます。少し渋みがあります。
- ④ 李 ○○○も桃も桃のうちと言う早口言葉があります。
- ⑤ 枇杷 同じ名前の楽器が名前の由来です。



認知症の人のためにできること

認知症は誰でもなりえますが、認知症になっても地域で尊厳を持って暮らしていくことができます。そのためには周囲の方のサポートが必要です。

そこで今回は、認知症の人への接し方をご紹介します。

- ① **まずは見守る**…認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく見守りましょう。
- ② **余裕を持って接する**…こちらが焦りや困惑を感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- ③ **声をかけるときは一人で**…複数で取り囲むと怖がらせてしまいます。
- ④ **後ろから声をかけない**…一定の距離で相手の視野に入ったところで「お手伝いしましょうか？」など声をかけましょう。唐突な声かけは禁物です。
- ⑤ **やさしい口調で**…小柄な方には、体勢を低くして目線を同じ高さにして、お話ししましょう。
- ⑥ **おだやかに、はっきりした話し方で**…高齢者は耳の聞こえにくい人が多いので、ゆっくりはっきりと話すように心がけ、早口、大声は避けましょう。
- ⑦ **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**…認知症の人は急かされるのが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを推測・確認しましょう。

＜社協ふれあいアンケートについて＞

居宅介護支援事業所社協ふれあいのアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの結果は皆様により良い生活を送っていただくために活かしていきます。

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 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-

