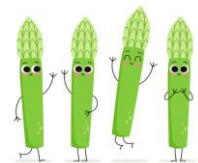


うっとうしい梅雨の季節になりました。
これからの時期は熱中症に注意が
必要です。喉が渴いていなくてもこまめ
に水分補給をしましょう。
水分だけでなく、塩分や糖分も
とるとよいですね。



アスパラガスのパリパリ春巻き



材料(2人分)

アスパラガス・・・4～5本
春巻きの皮・・・巻く本数分
オリーブオイル・・・適量
(なければサラダ油)
お好みで塩・・・適量

作り方

- ① アスパラガスの皮をむく
- ② 春巻きの皮で①を包んでいく
- ③ ②をオリーブオイル(なければ
サラダ油)で揚げ焼きにしてい
(中火)
- ④ ほんのりきつね色になったら完成

【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。

6月の季語です 何と読むでしょう（答えは下にあります）

- ①花菖蒲 ② 杜若 ③ 葵 ④ 紫蘇
⑤ 辣韭 ⑥ 枇杷 ⑦ 松魚 ⑧ 蚊帳
⑨ 時鳥 ⑩ 葦簍



<< **無料訪問歯科健診** >>

歯科医院への通院が困難な方に

このような様子はありませんか

歯や歯茎に痛みがある 入れ歯が合わない 口臭が気になる
食事に時間がかかるようになってきている 最近歯科受診をしていない



まずは、市介護保険課歯科衛生士に相談します。

連絡先：市介護保険課 TEL 0263-52-0280(内 2131)

《 令和6年度 訪問歯科健診予定日 》

6月5日(水) 6月27日(木) 7月25日(木)
8月22日(木) 9月12日(木) 10月2日(水)
10月24日(木) 11月14日(木) 12月12日(木)



『しおじり優良口腔ケア表彰』が10月にあります。
よい歯の高齢者を募集中！！

条件等詳しくは担当ケアマネにご相談下さい！！

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 笠原 興 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-

