

「杜協ふれあい」

ケアマネジャーだより



R6

9
月
号

今年の夏は記録的な猛暑により、夜間でも気温が下がらず寝苦しい夜が続きました。最近では朝晩涼しくなり過ごしやすいになりましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。睡眠をしっかりとって体を休めましょう。



簡単レシピ

豆腐のふわとろ卵とじ

夏の疲れた胃にやさしく、絹豆腐のつるんとした食感にほっこり癒されます！

【作り方】

- ①小松菜を5cm幅に、絹豆腐を厚さ半分、長さ半分にカットします。
- ②水、めんつゆ、砂糖を煮たたせます。そこに小松菜と絹豆腐を加え、蓋をして中火で5分煮ます。
- ③卵を溶いて流し入れ、半熟状になるまで1分弱煮て完成です!!

《材料》（2～3人前）

絹豆腐	…1丁
小松菜	…2株
卵	…2個
めんつゆ	…大さじ3
水	…200ml
砂糖	…お好みで、大さじ1程度

🍄 秋の漢字クイズ 🍄

- ①百舌 ②柀 ③竜胆 ④蝗 ⑤鮓 ⑥木通 ⑦甘藷

<防災の日>

毎年9月1日は「防災の日」として広く知られています。

防災の日の由来は、1923年9月1日に発生した関東大震災です。

この震災は、東京を中心とする関東地方に広範囲で大きな被害をもたらしました。この大震災を教訓として、防災意識を高めるために毎年9月1日を「防災の日」と制定したそうです。

今年は元日から石川県能登地方を震源とする大地震により、多くの方が被災されました。また最近では、台風10号が日本列島に大きな被害をもたらしました。いつ、どこで起きるかわからない震災に備え、日ごろからの備え、防災意識を高めておくことが大切です。

※いざという時のために、用意しておくことが大切です。

- 飲料水（大人1人3ℓが目安）
- 非常食（缶詰、アルファ米、インスタント食品など）
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋または軍手
- タオル数枚
- 携帯用カイロ
- 靴、厚手の靴下
- トイレ用ペーパー
- ウエットティッシュ
- マッチまたはライター
- ろうそく
- マスク
- 医薬品（常備薬）
- お薬手帳
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 紙食器
- 台所用ラップ
- 携帯ラジオ
- 紙おむつ
- 笛（救助を求める時に必要）
- 筆記用具
- 健康保険証のコピー
- 家族の写真など
- マイナンバーカード

* 他に財布、貯金、通帳や印鑑などもすぐに持ち出せる様にしましょう

◆◆ 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 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-

