

「社協ふれあい」



R6

10
月
号

ケアマネジャーだより



朝晩の冷え込みが一日ごとに増してきています。暖房器具もそろそろ使用しているかと思いますが、温度調整やうがい・手洗い・換気などこまめに行いましょう。水分補強も忘れずに！



じゃがいものガレット

< 材料 > (2~3人分)

- ・じゃがいも・・・4個（約500g）
 - ・仕上げ用の塩・・・適量
（あれば粒が大きめのもの）
 - ・塩・・・・・・・・小さじ1/3
 - ・サラダ油・・・大さじ5（3と2）
 - ・粗びき黒こしょう
- ※チーズをはさんでとろっと溶かすのもおすすめです！

ガレットはフランス語で丸くてうすいもの

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をむき、スライサーで細切りにする（なければ包丁でせん切りにする）。塩をふり、混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ3をひき、じゃがいもを全体に広げ入れる。
- ② 強火にかけ、フライ返しで全体をときどき押さえながら2分ほど約焼く。ぱちぱち音がしてきたら中火にし、こんがりと焼き色が付くまで7~8分焼く。
- ③ 火を止め、フライパンを少し傾けて油をため、その状態のままフライ返しをすきまに差し入れてひっくり返す。
- ④ 中火にかけサラダ油大さじ2をフライパンの縁から回し入れる。焼き色がつくまで7~8分焼く。切り分けて器に盛り、仕上げ用の塩とこしょうを適宜ふる。

★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。

◆◆認知症の予防と対策について◆◆

認知症に進みやすくする原因はひとつではなく、さまざまな傾向がかかりあって進行していきます。

対策もどれかひとつではなく、無理のない範囲で出来るだけ多く生活に取り入れ、続けることが大切です。

～予防と対策の一例～



1.生活習慣病や原因となる病気の治療・・・原因となる病気を治療すれば、症状を改善できるケースがあります。禁煙、健康管理など気になる点は、かかりつけ医に相談しましょう。

2.かめないと認知症の発症リスクが約2倍に・・・歯を失っても入れ歯を使ってよくかむと、全身の健康につながると言われています。かかりつけ歯科医で定期的なお口の健康チェックを。

3.良質な睡眠と規則正しい生活・・・6時間以上の睡眠をとり、朝日を浴びて起床。身支度をして朝食タイム、といった規則正しい生活パターンを習慣づけましょう。

※歩幅を広げて歩くと認知症になりにくいと言われています。

介護情報公表システムの運営情報について公表します

* 居宅サービス計画総数 令和6年3月～令和6年8月 1069件

訪問介護 (24%)	①ヘルパーステーション 社協ふれあい 67%	②NPO法人サークル円 訪問介護事業所 12%	③JA松本ハイライト福祉相談セ ンター訪問介護事業所 8%
通所介護 (53%)	①みどりの郷、すがの郷、 田川の郷 (社会福祉協議会) 50%	②ツクイ塩尻、 ツクイ塩尻広丘 15%	③グレイスフル塩尻 12%
地域密着型通所介護 (9%)	①カイフクデイサービスなるかみ 46%	②カイフクデイサービス 塩尻 34%	③リハビリデイ ぼっかぼか塩尻 13%
福祉用具貸与 (73%)	①マルヤ介護ショップほほえみ 49%	②サクラケア 19%	③介護センター花岡 15%

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6年10月1日(火)～11月30日(土)



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

