「社協ふれあい」ケアマネジャーだより

R7 6月号

うっすらと汗ばむ季節になりました。
6月は父に感謝を表す月です。祝日がなく、気づけば父の日が過ぎてしまっていた、ということはありませんか。「今年の父の日はいつ？」と思ったらカレンダーをチェックして。
今年こそいつも頑張っているお父さんに「ありがとう」と伝えられるといいですね♥

トマトと豆腐の和風サラダ

材料（2人分）

トマト　・・・・・1/2個
木綿豆腐　・・・・150ｇ
大葉（青じそ）・・1～2枚
めんつゆ・・・・・大さじ1
オリーブオイル・小さじ1/2
わさび（チューブ）1～2cm
塩、黒こしょう・・適宜

トマトには体の老化を予防する抗酸化作用があります

作り方

① めんつゆ・オリーブオイル・わさびを混ぜておく。
② 木綿豆腐をキッチンペーパーで水切りする。
③ トマトと木綿豆腐を食べやすい大きさに角切りにする。
④ 器にトマトと木綿豆腐を盛り付けて①をかける。
⑤ 大葉（青じそ）をちぎってちらし、塩・黒こしょうをかけて完成。

天候に関する漢字です　何と読むでしょう（答えは下にあります）

① 梅雨　② 五月雨　③ 俄雨　④ 朝靄

⑤ 時化　⑥ 旱　⑦ 颱風　⑧ 霾

⑨ 驟雨　⑩ 旋風

<< 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７年度 訪問歯科健診予定日　》

６月　４日（水）	６月26日（木）	７月17日（木）
８月　７日（木）	９月　４日（木）	10月　１日（水）
10月30日（木）	11月13日（木）	12月11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

河内　笠原　輿　須崎　岡田　佐藤　杉山　津田　堀田　松岡

-社会福祉法人　塩尻市社会福祉協議会-

① つゆ②さみだれ③にわか雨④あまもや⑤しけ⑥ひでり⑦たいふう⑧いかずち⑨しゅうう⑩つむじかぜ