

# 「杜協ふれあい」 ケアマネジャーだより



R7

9  
月  
号

今年の夏は、本当に暑い日が続きました。お盆を過ぎてもなかなか気温が下がらず、寝苦しい夜も多かったですね。少しずつ季節が進み、夏の疲れが出るころです。しっかり水分や栄養をとって、体調を崩さないよう気を付けましょう！

## 厚揚げと豚ひき肉の旨とろ炒め

にらの効能として、疲労回復、血行促進、免疫力向上などがあります。

### 【作り方】

- ①厚揚げは、ペーパータオルで軽く油をおさえ、食べやすい大きさに切る。  
にらは4cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火にし、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら厚揚げを加えて2分ほど炒める。
- ③にらを加えてサッと炒めたら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて炒め合わせ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみがつくまで加熱する。



### 《材料》（2人前）

- 厚揚げ …2枚（300g）  
豚ひき肉 …100g  
にら …1/2束  
しょうゆ、みりん…各大さじ2  
酒、砂糖 …各大さじ1  
水溶き片栗粉…大さじ1  
炒め用の油 …適量

## <9月1日は防災の日です>

今年も各地で地震や台風、豪雨などによる災害が発生しています。防災で一番大切なことは、自分の身の安全を確保することだと言われています。日頃より防災意識を高め、いざという時の備えをしておくことが大切です。年に1回この時期に、防災グッズの見直しもしておきましょう。

★下記のものを、全て用意しておくことは難しいかもしれませんが、万が一に備えてできる準備はしておきましょう。



- 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
  - トイレットペーパー
  - 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
  - 資格確認証（保険証の代わり）
  - 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

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-

