

「社協ふれあい」 ケアマネジャーだよ!



2026 年がスタートしました!

本年が皆様にとりまして、幸多き年となりますようお祈り申し上げます。寒い日が続いていますが、体調を崩さぬようお過ごしください。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



カブと豚バラ肉の甘辛炒め

カブには胃もたれや胸やけを解消する成分が豊富に含まれています。また、ビタミンCやβカロテンによる風邪予防、免疫向上などの効果も期待できます。



今年も簡単
レシピ紹介
します!

《材料2人分》

- ・カブ 2個
- ・豚バラ薄切り肉 200g

調味料

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

白菜などの葉物野菜を加えてもおいしく召し上がれます。

《作り方》

- ① カブは8等分に切る
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンに豚肉を入れて熱し、中火で炒める。肉の色が変わったら、カブを加えてさっと炒める。蓋をして弱火で2分程蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、さっと炒め、調味料を加えて1分程炒める

🐎 2026 年は 60 年に 1 度の「丙午」 🐎

丙（ひのえ）は、太陽のように生命が力強く成長するエネルギーを、午（うま）は活発に駆け回る躍動感を象徴します。

この組み合わせにより、停滞していた物事が動き出し、新たな方向に力強く進んでいく年になると期待されます。

2026 年が、良い 1 年となりますように。

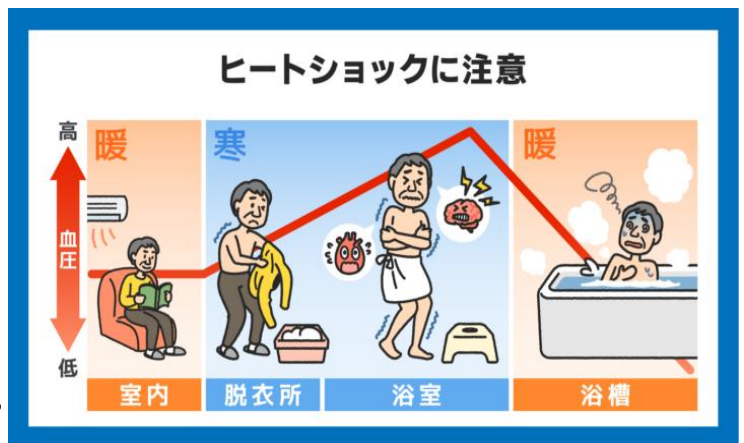


「ヒートショックにご注意を！！」

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで起こる健康被害の総称をいいます。

☆冬場の入浴には特に注意が必要です☆

- 🔥 温度差を避け、脱衣所や浴室を十分に温めてから入浴しましょう。
- 🔥 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分以内としましょう。
- 🔥 浴槽から出る際は、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- 🔥 食事直後の入浴は避けましょう。



昨年末から、インフルエンザやコロナといった感染症が猛威を振るっています。空気が乾燥し、感染が拡大しやすくなっています。室内の湿度を適度に保ち、感染予防に努めましょう。こまめな手洗い、うがいも引き続きお願いします。



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 興 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-