

「杜協ふれあい」

R8

2
月
号



ケアマネジャーだより

立春とは名ばかり・・まだまだ寒い日もありますが、日差しはだいぶ春めいてきています。福寿草やふきのとうの芽吹きが楽しみですね♪インフルエンザやコロナの感染が続いています。引き続き手洗い・うがいを徹底しましょう。



小松菜のバター醤油炒め

小松菜には鉄分やカリウム、葉酸、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

<材料> (2人分)

- ・小松菜 2/3束 200g
- ・ニンニク 1片 4g
- ・バター 5g
- ・醤油 大さじ 1/2 9g

<作り方>

- ① 小松菜は一口大に切り、水につけておく。
- ② ニンニクは薄切りにする。
- ③ フライパンを強火で熱し、ニンニクとバターを入れて炒め、ニンニクの香りが立ってきたら、水気をしっかり切った①の小松菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ 鍋肌に醤油をまわし入れ、水気がなくなったら火を止める。



冬にまつわる漢字です。なんと読むでしょう。

- ① 雪達磨 ② 炬燵 ③ 氷柱 ④ 悴む ⑤ 鞞

家族は、笑顔が一番です！

一般的に介護にストレスや疲労はつきもので、介護をされる人を大切にすぎるあまり、介護する人が健康や人生を犠牲にしてきた例は数多くあります。自分の人生も大切なので「**頑張らない介護生活**」を心がけましょう。

- 1:ひとりで介護を背負い込まない
- 2:積極的にサービスを利用する
- 3:現状を認識し、受容する
- 4:介護される側の気持ちを理解し、尊重する
- 5:できるだけ楽な介護のやり方を考える。



介護サービス（訪問系・通所系・短期入所・福祉用具等）に加え、自治体や地域が提供する生活支援サービス（訪問歯科検診、有償ボランティア、ごみ袋の支給等）を上手に使い、身体に負担の少ない介護生活をしましょう。



《 高齢者の生活支援サービスの申請について 》

令和8年度の生活支援サービス（介護サービス利用助成券、配食見守りサービス、介護用品券の支給、訪問理美容サービス、タクシー券など）の申請時期になりました。該当する方には書類をお届けします。担当のケアマネジャーにご確認ください。年度途中でも申請できます。

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-



〒270-0292 塩尻市 塩尻市社会福祉協議会 TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029