

第2号

ヘルパー通信



おじゃましま〜す



社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会
訪問介護事業所
☎0228-21-2146

もうすぐ敬老の日です。
ご贈答用のタオルを活用し、熊の形にラッピングしました。訪問した際、プレゼントいたします。
みなさん、体に気を付けて長生きしてくださいね！

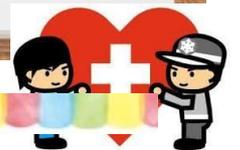


消防士さんからレクチャー



【研修会の様子】7月19日

栗原市消防本部での研修風景です。
失血、火傷、骨折など、救急時に備え、何事にもアンテナを張って、日々勉強を続けていきたいと思えます。



まだまだ暑い日が続きます。気を付けているとは思いますが、**お****さ****ら****い**

《夏バテ対策4つのポイント》

- ◇ 水分をしっかり補給すること
- ◇ ぐっすり眠ってカラダを休めること
- ◇ 軽い運動をして発汗能力を上げること
- ◇ 栄養バランスの良い食事をとること



夜中、トイレに行くのが面倒だからと言って、水分を摂らないのは **NG** ですよ！喉が渇く前に水分を摂りましょう！



こんなことやっていませんか？



卵豆腐と小松菜の和え物

材料《1人分》

1. 小松菜・・・3~4株
2. たまご豆腐・・・1個
3. かにかま・・・1本
4. めんつゆ・・・大さじ1
5. かつお節・・・大さじ1

早速 やってみよう！
和えるだけ簡単！



《 作り方 》

1. 沸騰した鍋に小松菜を入茹でる。
2. 小松菜を適当な大きさに切る。
3. めんつゆとかつお節で味を調える。
4. たまご豆腐と和える。
- 5 器に盛りつけかにかまを添える。

たまねぎといなだの味噌炒め

材料《1人分》

1. たまねぎ・・・1/2個
2. しいたけ・・・2個
3. 茄子・・・1個
4. いなだ・・・約90g
5. サラダ油・・・小さじ1/2

下 味 (A)

生姜・しょうゆ・酒・・・適量
かたくりこ・・・適量

調味料 (B)

酒・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
みそ・・・小さじ1

《 作り方 》

1. いなだに下味(A)を付け、から揚げにする。
2. たまねぎとしいたけを薄切りにし、なすは薄目の半月切りにする。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉葱、しいたけ、なすの順に炒める。野菜がしんなりしたら、いなだのから揚げを入れ、味付け(B)を入れて溶かしながら混ぜ合わせ、水分がなくなってきたら火を止める。

完成！

