



おじゃましま〜す

ヘルパー通信

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

<予防と対策>

ご存じでしたか??

秋バテ!?

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが目白押しですね!

ところが、過ごしやすいはずの秋なのに、「なんだか元気がない…」「食欲がない…」「頭が痛い…」といった、体の不調が気になる方も多いのでは? 実はその症状の正体は、秋バテかもしれません…

食事

栄養バランスがとれた食事がベスト



入浴

冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります



運動

涼しい時間帯を利用し、わずかな時間でウォーキングをしましょう。



睡眠

きちんと体調を整えるためにも睡眠が重要です。



ただいまマスク作成中です!



手作りマスクを作り、皆さまにお届けいたします。

感染予防対策に 手洗い、消毒をしながら一生懸命作っています。楽しみにお待ちくださいね♪





お月見だんご



お月見団子

- さつまいも 150 g 約 1/2
- 白玉粉 50 本
- 牛乳 50 cc
- 砂糖 少々



作り方

- ① さつまいもを5ミリ幅に切り、5分くらい水にさらしてアクをぬきます。アク抜きが終わったら、水気を取り耐熱皿に入れラップしレンジで、加熱します。爪楊枝がとおるくらい柔らかくなったら、熱いうちに擦りつぶし、裏ごしをします。
- ② 裏ごしをしたさつまいもに白玉粉と砂糖を加え牛乳を少しずつ加えながら練っていきます。
(耳たぶぐらいの柔らかさが目安。)
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、②を入れ白玉が浮き上がったら冷水に取りさめます。

器に盛り付け、お好みで、きな粉とごまをふりかけても美味しく召し上がれます。



動物ことわざクイズ

□の中に入る言葉を【 】の中から選んで下さい。

- ① □も木から落ちる
- ② 捕らぬ□の皮算用
- ③ □の子落とし
- ④ □を追う者は山を見ず
- ⑤ □の耳に念仏
- ⑥ 門前の□後門の□
- ⑦ □の頭も信心から
- ⑧ □の面に水



【犬 鹿 猿 兎 鶉 馬 虎 人 狼 狸 獅子 鱒 蛙】

前回のヘルパー通信の答えは…『かしわもち』でした。

今回も、挑戦してみてくださいね♪。

