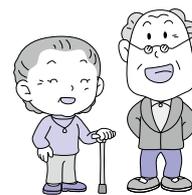




# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 47-8009  
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170  
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



## 第3回「認知症介護者のつどい～悠々～」のお知らせ



地域包括支援センターでは、認知症の方やその家族が集い、お互いの介護状況や困ったときの対応方法などの情報交換や、座談会を通じて介護ストレスの軽減に努めています。次回は下記のとおり行いますので、参加希望の方はお申し込みください。

日時 3月5日(土) 午後2時～午後4時頃まで  
 場所 南条保健福祉センター1階 機能訓練室  
 内容 講義「高齢者の体の特徴を知ろう」  
 講師 今庄診療所 所長 萩野正樹医師  
 対象者 在宅にて認知症の方を介護されているご家族など  
 \*資料等準備のため事前にお申し込みください。  
 定員 20名  
 申込み 地域包括支援センター ☎ 47-8009  
 締切 3月4日(金)

高齢者の身体的な特徴や、日頃の関わり方のポイントなどお話しします。是非お越しください！



### 第2回 つどい風景



南越前町伝承塾発

おっかちゃんの

# ふのからし味の



こんにちは。南越前町伝承塾です。私たちは、地域に代々伝わるおふくろの味を、次の代に残していくことを目的に活動しています。

今回も、季節にあったおいしい伝承料理を紹介していきます。

皆さんのご家庭でもぜひ試してみてください。

### 「ふのからし和え」の作り方

#### 【材料】

- ・角ふ 10枚
- ・キュウリ 2本
- ・味噌 100g
- ・砂糖 100g
- ・粉からし 5g

#### 【作り方】

(下ごしらえ)

角ふは前日から水につけておき、水分を吸わせてよくもどしておいてください！

①水につけておいた角ふを4等分に切り、絞って水気を切っておく。

②キュウリを細かい小口切りにする。

③味噌をすり鉢でよく擦り、砂糖を加え、甘味噌を作る。

④粉からしを水で溶き、十分辛くなったなら③の甘味噌に入れてよく擦る。

⑤④に角ふとキュウリを入れて、ほどよく混ぜたらできあがり！

※辛いのが苦手な方は、砂糖の量をお好みに味を調べてください！

