

こんにちは

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 Tel 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

「在宅介護者のつどい」で リフレッシュ

12月5日、社会福祉協議会と共催して、在宅で介護している方同士の交流とリフレッシュを目的に「在宅介護者のつどい」を開きました。

当日は、ストレスチェックを行い、個人面談では、ストレス発散方法や介護方法などについてアドバイスを行いました。参加された方は、介護で工夫していることや認知症の方への接し方などについて意見交換し、介護のヒントにされているよかったです。また、腰痛予防体操やフラワーアレンジメント教室では、講師の話に思わず笑い出す場面もあり、皆さん生き生きと取り組み、楽しい交流の場となりました。



介護の悩みを抱えていませんか？

介護の仕方がよく分からない…、認知症の家族にどう接していいか分からない…、どんなサービスがあるのかよく分からない…など、ひとりで抱え込まずに気軽に相談ください。

食改

みつばちゃん 知恵袋

サンマは一年中手に入り、料理もしやすく食べやすい魚です。良質なタンパク質はもちろん、ビタミンやカルシウム、鉄分も豊富です。また、脂にはIPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化を起こしにくくする働きもあります。まさにオススメです！



「サンマの大葉巻きあんかけ」

《材料(2人分)》

- | | |
|--------------|------------|
| サンマ……………2尾 | 油……………小さじ1 |
| 大葉……………8枚 | かたくり粉 |
| 梅干し……………1個 | ……………大さじ1 |
| あんかけ | |
| エノキ……………半袋 | シメジ……………半袋 |
| 水……………大さじ2 | 酒……………大さじ1 |
| だし汁(かつお節) …… | 200cc |
| しょうゆ…………… | 大さじ1 |
| みりん…………… | 大さじ1 |
| 砂糖…………… | 大さじ1/2 |
| かたくり粉…………… | 大さじ1 |

《作り方》

- ① サンマは頭を取り、腹を開き、片身ずつにして骨を取り除く。
- ② サンマの臭みを取るため、梅干しを腹に薄く塗りつける。
- ③ ②の状態をかたくり粉をつけ、大葉を置き、たらわ状に丸め、巻き終わりを楊枝で止める。
- ④ フライパンに油をひき、③を中火で回しながら焼く。
- ⑤ 鍋であんかけの準備をする。
- ⑥ 焼きあがったサンマから楊枝を抜き、皿に盛り、あんをかけて出来上がり。



元気でついでに!

いこなほ、地域の心と体の健康づくり活動を応援します。

大好評!!

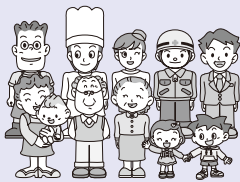
出張出勤健康スクール

楽しく体を動かす内容はないかな? 親睦を深める内容があったらいいな。職場で健康づくりができれば…。

開催場所、所要時間、参加人数、対象者などお気軽にご相談ください。あなたの地域や職場にお伺いします。

対象 子ども・親子向け、成人向け、高齢者向け

料金 例 60分 6,000円



- ☆地域・職場
- ☆レクリエーション
- ☆シルバークラブ
- ☆婦人会 ☆壮年会
- ☆子供会 ☆母親クラブ

会員登録中!!

見学・体験も随時受付中

(事前の予約が必要)

問合せ

山海里スポーツクラブいこな
 (ウォーターランド南条内)

☎ 47-13711