



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 (保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2階) ☎ 45-1170
 // 河野支所 (河野保健福祉センター 1階) ☎ 48-2260

第2回「認知症介護者のつどい～悠々～」ご案内

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。今回は下記のとおり行いますので、参加希望の方はお申込みください。



- 日時** 11月14日(火) 午後1時30分～3時30分頃まで
- 場所** ほのぼの苑 1階相談室(南越前町鋳物師 5-10-1)
- 内容** 講義「音楽によるストレスケア」と座談会
- 講師** 音楽療法士 上島 由美氏
- 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込みください。
- 参加費** 200円
- 定員** 20名
- 申込み** 地域包括支援センター ☎ 47-8009
- 締切** 11月8日(水)



▲6月開催 第1回介護者のつどい風景

食改

みつばちゃん 知恵袋



アボカドチキンバーグ

《材料(2人分)》

- アボカド……………90g
- 鶏むね肉……………225g
- パン粉……………7g
- にんにく……………1カケ
- 塩こしょう……………少々
- 揚げ油……………大さじ1
- サワークリーム……………適量
- (付け合わせ)
- ミニトマト……………4個
- レタス……………120g

《作り方》

- ①アボカドは細かくきざむ。
- ②鶏むね肉も包丁でたたきながら細かく切る。
- ③にんにくをみじん切りにする。
- ④ボールに①②③、塩こしょう、パン粉を入れよく混ぜる。
- ⑤ほどよい大きさにまとめ、形を整えて油で熱したフライパンで焼く。
- ⑥裏返して両面に焦げ目ができるまで焼く。
- ⑦付け合わせを添え、お好みでサワークリームを付けて完成。



ポイント

鶏むね肉を包丁でたたきながら細かくすることで、歯ごたえがあり、少量でも満腹感が得られます。肥満予防にも効果的です。

サワークリームの爽やかな香りと酸味で、薄味でも美味しくいただけます。

また、アボカドは10種類以上のビタミン・ミネラルが含まれ、動脈硬化の予防が期待できる不飽和脂肪酸も豊富に含まれているため、生活習慣病予防・低栄養予防等に効果的です。鶏むね肉でたんぱく質もしっかり補給し、バランスの良いメニューと言えます。

