



2018年
10月1日発行
No.5

発行 - ほっとあい広報委員会

ほっとあい通信

「ほっとする」「あったかい」「助け合い」「愛」これが「ほっとあい」の名称に込められた思いです。多くの住民の皆さんとの出会いと喜びをエネルギーに替え、様々な人々がそれぞれの視点で関われる、人間性の溢れるほっとあいは、新しい地域福祉の担い手として活動してまいりました。誰にとっても「二度とない人生」です。共に支え合って「その人が望むその人らしい生活」を支援していきましょう。

健康寿命とは、人が心身ともに健康で、自立して活動し、生活できる期間のことです。心ならずも、要支援や要介護状態になってしまった方も、介護予防に努め、自分らしい生活が継続できるようにしていきたいですね。

「介護予防」に効果のある①身体活動(運動)、②栄養(食・口腔機能)、③社会参加(趣味活動・役割活動・ボランティア活動等)といった3本柱を参考にして、一日一日を楽しく過ごしましょう。今回は各事業から、介護予防の取り組みをご紹介します。



《介護保険事業》
訪問介護
(ホームヘルパー)

Cooking



訪問からは「食」について、ご家庭でも簡単にできるおすすめ料理をご紹介します。

じゃが芋もちのとろとろ煮

【材料】

★じゃが芋	1個
★キャベツ	1枚
★片栗粉	大さじ1(芋用)
★ごま油	少々
★しょう油	適量
★だし	適量
★片栗粉	適量

作り方

- 1 じゃが芋を適当な大きさに切り茹でる
茹でた芋は湯切りし、鍋に戻し空炒りし水分を飛ばし熱いうちにつぶす。片栗粉を入れ耳たぶ位の硬さにまとめる。
- 2 少量のごま油で両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- 3 キャベツを適当な大きさに切り、やわらかく煮込み、しょう油・だしで味付け、焼いたじゃが芋を入れ片栗粉でとろみをつける。

～感想～

- ♥しっとり感があってのどごしが良かった。
- ♥高齢の方には食べやすいと思う。
- ♥お腹にやさしい感じがした。

鮭とブロッコリーのおから和え

【材料】

★おから	100g
★塩鮭	1切
★ブロッコリー	小 $\frac{1}{2}$ 個
★レモン汁	小さじ1
★白すりごま	大さじ $1\frac{1}{2}$
★マヨネーズ	大3
★塩・コショウ	少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け彩りよく茹でる。
- 2 鮭は両面焼き粗くほぐす。
- 3 ボールにおから・レモン汁・ごま・マヨネーズ・塩コショウを加えよく混ぜ、ブロッコリーと鮭を入れて大きく混ぜる。

～感想～

- ♥新食感を味わった。
- ♥マヨネーズとごま味が良くあった。
- ♥おから入りしか作れないと思っていたが、レシピが増えた。

