



ほっとあいのヘルパーさん（訪問介護員）たちが、台所にある身近な食材で『簡単料理』『アイディア料理』を研究し発表しました。どの献立も栄養もあり、とても美味しいので皆様にご紹介いたします。是非作ってみてください。

作り方

- 1 ジャガイモを適当な大きさに切りゆでる。
- 2 ゆでた芋を湯切りし、鍋に戻し空入りして水分をとばす。
- 3 熱いうちにつぶし、片栗粉を入れ耳たぶ位のかたさにし、まとめる。
- 4 少量のごま油で両面に焼き色をつける。
- 5 キャベツを適当な大きさに切り、やわらかく煮込む。
- 6 しょうゆ、だしで味付けをし、4を入れ、片栗粉でとろみをつける。

じゃが芋もちのとろとろ煮

【材料】

★じゃが芋	1コ
★キャベツ	1枚
★片栗粉	大さじ1(芋用)
★ごま油	少々
★しょうゆ	適量
★だし	適量
★片栗粉	適量(とろみ用)

アドバイス

- ♥スープの野菜・味を変えるといろいろ楽しめます。
- ♥餅として、いそべ焼きや雑煮の持ちにも利用してみるのも良いのでは？！



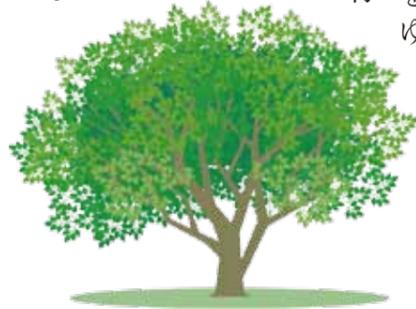
感想

- ◎しっとり感があり、のどごしがよかった。
- ◎高齢者の方には食べやすいと思う。
- ◎おなかにやさしい感じがした。

五月の下旬は、お天気の良い日が続きました。通所内をさわやかな風が通ってとても気持ちよかったです。土手の桜は豊かに緑の葉をつけ、風が枝をゆらして美しく青空を描いてみせてくれます。緑は希望を感じさせる色ですね。夏を呼ぶ緑です。

暑かったり、急に涼しくなったりで衣服の調節をマメにする必要があります。脱ぎ着のしやすい（できる）服装の工夫にご協力ください。着脱はとても良い運動にもなります。

六月四日は虫歯予防デーです。最近歯医者さんに行かれたでしょうか？診ていただくきっかけの日でもありますね。



5月 活動風景

五月と言えば「若葉」。「こいのぼり」など、朝の会でも色々な言葉が聞かれたように、とても五月らしい壁画が出来上がりました。

こいのぼりはウロコが立体的で「屋根より高い こいのぼり」がおよぎました。あやめの花も、折り紙やぬり絵等、色とりどりの様々な花が並びました。

若葉の木にちよつと早い蝉がたくさんくっついていますが、これはお茶会の先生に教えられて皆さんで作られたものです。お茶会を含め、紙芝居の先生方々からいろいろな事を教えていただいたり、皆さんを楽しませる工夫をしていただいております。感謝申し上げます。



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」
 特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。
 その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。
 みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
 - ・外出支援・移動サービス
 - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
 - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
 - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

【今月の一句】

ヘルパーと
 足早になる
 はしり梅雨

星 和貴

