



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。

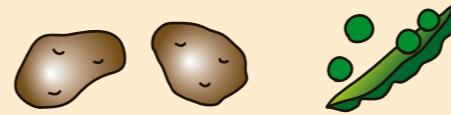
作り方

- 1 ジャガイモは、皮をたわしでよく落とし、大きめのサイコロに切る。
- 2 にんじんは乱切りにする。
- 3 グリンピースは塩少々入れた熱湯でゆで、冷水につけて冷ます。
- 4 鍋に油少々をひき、鶏ひき肉を炒め、①、②を入れてさらに炒め、水を加えて少し柔らかくなったら調味料を入れて煮含める。
- 5 最後にグリンピースを入れて火を止める。

**新じゃがいもと
グリンピースのそぼろ煮**

【材料 4人分】

- ★新じゃがいも 400g
- ★グリンピース 大さじ2
- ★にんじん 50g
- ★鶏ひき肉 80g
- ★みりん 小さじ1
- ★酒 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★サラダ油 大さじ1



エネルギー	たん白質	塩分
157kcal	6.5g	1g



厳しい暑さが
続いていきます。
熱中症が疑われ
る症状で受信さ

れる方もいらつしゃいます。ほっとあいのご利用中（六〜八時間）には約八〇〇〜一〇〇〇ccの水分をとっていたりするようにしております。麦茶・カルピス等様々な飲み物です。

通常一日に約二〇〇〇ccの水分摂取が必要ですが、高齢者の方の中にはノドの渇きをあまり感じない方もいらつしゃいます。「ノドが渇きませんか」と伺っても「いいえ、大丈夫」とおっしゃいます。

しかし、実際は水分摂取不足の場合が多いのです。また、トイレに行く回数が増える事を気にして自ら制限してしまう方もいらつしゃいます。

水分摂取不足による病気は熱中症だけではなく、脳梗塞も夏に一番発症します。この予防も水分摂取が一



番です。ほっとあいでは皆さんに喜んで飲んでいただくように様々な工夫をしています。調理担当苦心の一品をご紹介します。『紅茶・ハチミツ・梅干し』ブレンドです。これは冷たくても、ぬるくても、熱くてもおいしく飲めます。体にも良いですし、皆さんにも人気の飲み物です。



七月の活動は七夕飾りを中心に行っていたいただきました。七夕の塗り絵は、一

二日で仕上げてしまう方もいれば、来所時間の都合上なかなか進まず、焦ってしまう方等、様々でしたが、無事ご自宅へ持って帰る事ができました。

七夕塗り絵に星と鶴を貼付け、願い事を書いていたいただきましたが、それぞれ工夫されておりました。また、施設内にも七



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つしゃいましたら、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

夕飾りを作っていたいただきました。願い事に多かったのは、『健康』『元気』という言葉。皆の願いが届きますように。



八月の行事

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・ハーモニカ演奏会
- ・みんなで一緒に唄おう

