



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 インゲンはすじを取り、斜め半分に切り固めにゆでる。
- 2 タマネギとにんにくはみじん切りにし、トマトは皮をむき粗くきざむ。
- 3 油でタマネギとにんにくを5分くらい炒める。次にトマトを加えてさらに2分炒める。
- 4 塩とカレー粉を加え、火を弱めて①のインゲンを入れ、3分くらい炒める。
- 5 ④にレモン汁を加え、白ごまをふり入れる。

インゲンのカレー炒め

【材料 2人分】

★インゲン	100g
★タマネギ	100g
★トマト	50g
★にんにく	1/2 かけ
★油	大 1/2
★塩	小 1/2
★カレー粉	大 1/2
★レモン汁	大 1/2
★白ごま	大 1/2



エネルギー	たん白質	塩分
118kcal	3.5g	1.2g

残暑お見舞い
申し上げます

言いたくなくても「暑い」という言葉が口をついて出てしましますが、網戸越しに夜中に入ってくる風になぐさめられますね。

「うちわ」が復活していると聞いていますが、皆さんのお宅はいかがですか。見た目にも涼しげな絵柄や材質のうちわをいくつか試しに使用して、自分のお気に入り「マイうちわ」を決めたりしています。



こんなささやかな喜びも目の不由な方には同じようには味わえませんが、「何か変わりになる楽しみはないだろうか」と考えてみるのですが…。「おいしい昼食」「おやつ」「暑くないですか」「寒くないですか」「何かお困りのことはないですか」等の声かけ、そして「香り」「みんなで楽しく唄ったり」「おしゃべりしたり」

「体を動かしたり」など…。一日を充実した気持ちで過ごし、今日もほっとあいに来てよかったと思っていただけのように頑張りますね。



夏らしい「ひまわり」「盆踊り」「花火」を作成していただきました。

塗っていたいただいたり、折り紙をちぎって貼っていたりしました。特にちぎり絵では、色合いを工夫し、貼る位置も考えて作成していただきました。

花火は折り紙や絵の具で表現していただきました。花火と言えば「大河原の花火」とのお答えも聞かれ、イメージは大河原のキレイな花火だったのかもしれない。



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、担当の方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

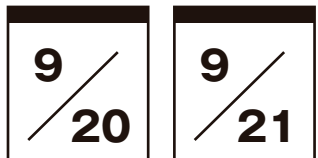
各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

九月の行事

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・お茶会



いも煮会



今年も(毎年行っております)いも煮会を9/20、21と行います。ぜひ遊びにきて下さい。