



介護者だより No.331

平成29年3月1日
多可町社会福祉協議会発行

これまでのような寒い日ばかりではなく暖かく感じられる日も増えてきましたね。このお便りがみなさんのお手元に届く頃には、さらに春の足音が大きくなっているのではないのでしょうか。

さて、多可町介護者の会では、多可赤十字病院の協力をいただき、2月に介護技術講習会を開催しました。多可赤十字病院で介護者の会を開催したのは今回が初めて。参加されたみなさんは高齢者の食事援助などについて学ばれました。今後の介護に活かされることを期待しています！

3月の介護者の会はお休みとなり、4月からは新しい年度を迎えます。下に入会案内を掲載しておりますので、この機会にぜひご入会ください。みなさんと同じ立場の方々との出会いは、きっとかけがえのない時間になると思いますよ。

介護のポイント

～介護食「やわらかハンバーグ」の紹介～



☆材料（2人分）

牛肉ひき肉	150g
絹ごし豆腐	50g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
水(蒸し焼き用)	1/4カップ
●卵	1/2個
●パン粉 10g	(カップ1/4)
●ヨーグルト	大さじ1
●塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1

■ハンバーグソース

○ソース	大さじ4
○ケチャップ	大さじ4
○砂糖 or はちみつ	大さじ2
○小麦粉	大さじ1
○しょうゆ	小さじ2
○バターor マーガリン	10g

☆作り方

- ① 豆腐は水切りをし、つぶしておく。玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。
- ② ひき肉に①と●の材料を加えて良く混ぜる。小判型にし、中心を少しくぼませてから中火で焼いていく。
- ③ 両面とも焼き目が付いたら裏返して水をいれ蓋をして蒸し焼きにする。目安は5分程度。水が残っていても良い。
- ④ ハンバーグは出してお皿にのせる。フライパンはそのまま○の材料を入れ中火にかける。
- ⑤ とろみがつくまでかき混ぜて、できたソースはハンバーグにかける。
- ⑥ 付け合わせはにんじんのグラッセとマッシュポテト（「cookpad」レシピID：2782628）がおすすめ。

「豆腐とお肉を2度挽きしているのが
柔らかさの秘密です(^)/」

投稿：あひる介護士



映画鑑賞会及び講演会のお知らせご案内

と き 3月5日(日)

午後1時会場/午後1時30分開会

ところ ベルディーホール大会議室(中区中村町)

内容 ① 映画「1/4の奇跡～本当のことだから～」

② 講演会 講師：山元 加津子 氏

参加費 無料

※申込み不要！どなたでも参加できます！

※3月1日発行の社協だより多可の

表紙にも掲載しています☆

ぜひお越しください！



多可町介護者の会では平成29年度の**会員を募集**します。
介護をされている方同士でゆっくりお話のできる会です♪

対象者 家族を介護している方、介護経験者

内容 料理教室や健康体操、新年会や
他市町介護者の会との交流など(予定)

活動日 毎月1回程度(予定)

会費 年間1,500円

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。