



介護者だより No.377

新春号

令和3年1月1日
多可町社会福祉協議会発行

みなさま、あけましておめでとうございます。昨年は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、多くの行動や活動が中止となる我慢の1年となりました。今年もまだまだ油断できませんが、介護をされている方々に“耳よりな情報やほっとしてもらえるニュース”をお届けさせていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。

さて、多可町介護者の会では、12月にクリスマスケーキ作りを行い、束の間のリフレッシュをされました。みなさんで一緒に作ったケーキは写真で見てもとてもカラフルでおいしそうですね。

今月の介護のポイントでは、新春号として誰でも楽しめるおせち料理について紹介しますので、ぜひご覧ください。



介護のポイント～新春☆おせち料理～

～誰でも楽しめるおせち料理～

☆黒豆のムース☆



口当たりが良く、噛む力や飲み込む力が低下した人にも安心です。
おせちのリメイクデザートとしても、家族で楽しめます♪



＜材料 4人分＞

- ・黒豆 100g
- ・豆乳 100ml
- ・生クリーム 100ml
- ・ゼラチン 5g
- ・お湯 50ml

<https://elderly-meal.com/senior-citizens-meal-recipe/new-year/>

高齢者食事 より

＜つくり方＞

- ①生クリームを7分立てに泡立てる。
- ②ゼラチンをお湯で溶かす。
- ③黒豆、豆乳をミキサーにかけ、粒がなくなったらゼラチン2～3回に分けて加えて、さらにミキサーにかける。
- ④①に③を混ぜ、ふんわりと混ぜる。
- ⑤器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。



☆れんこん餅☆



あんこや黒蜜にかうめると甘味に、汁物に入れると雑炊風になるなど万能なレシピです。
れんこんの変色を防ぎ、できるだけ餅の白さを表現するために酢を加えています。

＜材料 2人分＞

- ・れんこん(皮つき) 300g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・酢 小さじ1

＜つくり方＞

- ①れんこんは皮を剥いて水でこすり洗いしてからすりおろし、片栗粉、塩、酢を加える。
- ②①を4等分にし、ラップで茶巾型に。
- ③耐熱皿に②を並べ、500Wのレンジで4分加熱する。
- ④冷めたらラップから外す。

多可町介護者の会“新年会”のご案内

- とき 令和3年1月21日(木)
午後1時30分～3時30分
- ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区靴屋)
- 内容 ビンゴゲーム
- 参加費 200円(当日徴収)
- 持ち物 ビンゴゲームの景品(1人1つ)
- め切り 1月14日(木)
- ※各自新型コロナウイルス感染対策をお願いします。



「多可町介護者の会」では、ご家族の介護をされている方、介護の経験のある方が集まり、同じ立場だからこそ気持ちを分かち合うことができ、つながることのできる場として「心がほっと元気になる会」を目標に、ほぼ毎月1回、つどいの場を開催しています。見学も大歓迎ですので、まずはお気軽にお問い合わせください♪



《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。