

# 保健婦だより

## 毎日の介護のポイント

最終回

### ■介護者の負担を軽くするために

おとしよりのお世話をして  
いるのは、ほとんどが女性、  
それも、お嫁さんの立場の人  
です。

『毎日、毎日、手足の不自由  
なお姑さんのお世話をしてい  
ますが、寝起きの手助けから  
お尻をふくことまで、一日中  
休む間もなく動いて疲れ果て  
ていても、主人は知らん顔。  
休日もお昼近くまで自分だけ  
寝ているのを見ると腹が立つ  
て……。』こんな話をよく耳  
にします。

たとえ、ご主人の仕事が忙  
しくて、実際の手助けはほと  
んどやれないとしても、ご主  
人に代わってお世話をしてい  
る奥さまに、ねぎらいのこと  
ばのひとつぐらい、かけられ

#### ごみは

#### 「指定袋」で出しましょう

燃えるごみは、管内の申し  
合わせにより指定袋で出して  
いただくことになっています。  
ところが最近ビニール袋等で  
出されているのを見かけるよ  
うになりました。これは秩序

るはずですが。

介護者の心身の疲労は、経  
験者でなければ中々理解でき  
ないものです。一日でも、半  
日でも外出して、買物をした  
り、映画をみたりして気晴ら  
しができれば、溜まったスト  
レスも解消されます。そこで  
介護者を派遣するというお見  
舞のアイデアはどうでしょ  
う。



介護者にも休養を……

を乱すことでもあり、折角の  
申し合わせを崩すことにもな  
ります。

町民の皆さん、どうか燃え  
るごみは指定袋で十分水を切っ  
て出されるようお願いします。  
そして、引き続き減量を心  
がけましょう。

# こんにちは 食生活改善推進員です

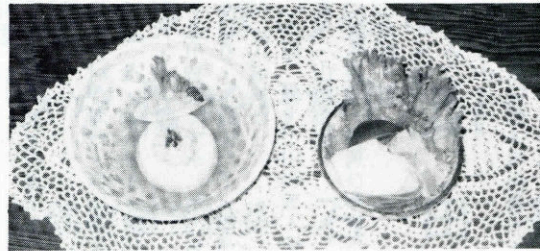
## おせちにあきたら簡単メニュー

### かぶと鶏ひき肉のスープ

＜材料 4人分＞

かぶ	4コ	刻みパセリ	少々
鶏ひき肉	80g	調味料	塩・こしょう
白ワイン	少々		カタクリ粉
チキンブイヨン	カップ 4.5		
	(固形スープの素3コ+水)		
バター	大さじ2		

※ほっくりと煮上げた香りの良いかぶは  
心の中までやさしくなってしまう。  
かぶは、“かぶら”“かぶな”などと地域  
によって呼ばれますが、春の七草の仲  
間入りする時は“すずな”というやさ  
しい名前に変わります。



#### －作り方－

- ①かぶは皮をむき、ふた部分を切り落とし中をスプーンでくりぬく。
- ②ボールにひき肉、塩・こしょう各少々、白ワインを入れ手でよく混ぜ合わせる。
- ③②を4等分し①にカタクリ粉をふり入れ形よく詰める。
- ④チキンブイヨンを入れた平なべに③を並べて入れ火にかける。アクが出たらすくい取り、バターを加えてアルミ箔でふたをして、コトコトと煮る。(約20分)
- ⑤器に盛りつけスープをはり、パセリをのせる。
- ⑥かぶは煮すぎると身が細るので煮すぎない事が大切です。

### かぶとツナのサラダ

＜材料 4人分＞

かぶ	4コ
ツナ缶	(油漬け) 100g
トマト	1コ
レタス	4枚
人参	1/4本
レモン	1/2コ

#### －作り方－

- ①ツナ缶は油と身に分け、身はほぐし、油はレモン汁を加えてドレッシングを作る。
- ②かぶは皮をむき薄切りにし①のドレッシングを注いで混ぜしばらくおく。
- ③器にレタス、くし形に切ったトマト、汁けを切ったかぶ、ツナ、千切りにした人参、レモンを形よく盛りつける。

※酢の物等と又1味がったおいしさです。