

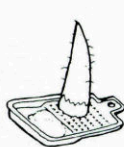


松崎敏子さん(上中小野)

つくね焼き

<材料>

魚すりみ 300g、青じそ 10枚
みょうが 2個、にんにく 1かけ
A (すりごま(白) 大さじ1、みそ大さじ2、砂糖 大さじ1/2)、長いもすりおろし 大さじ2、サラダ油 大さじ1、大根おろし 適量



<作り方>

- ① 青じそとみょうがはみじん切りにし、にんにくはすりおろします。
- ② 魚すりみに①とAをよく練り混ぜる。最後に長いものすりおろしを少しずつ加えて混ぜ、硬さを調節します。
- ③ ②を4等分し、小判形にまとめ、両面に青じそを1枚ずつはります。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、中火蒸し焼きにします。
- ⑤ 器に盛り、大根おろしを添えてできあがりです。

保健師だより



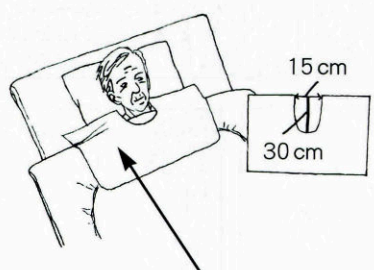
運動の秋 ウォーキングは こんなに体によい!

暑い夏も終わり、運動するには最適の季節がやってきました。ウォーキングは、日常生活に気軽に取り入れることができ、効果としても次のようなことが期待できます。



歩き方と歩く速さがポイントです。ふだんより歩幅を広く、背筋を伸ばして腕を大きく振るように歩き、スピードもやや速くしましょう。

在宅介護支援センター日誌より



古い毛布などを利用して、肩ぶとんを作る



古いショールや毛布、キルティングで肩当てを

朝夕涼しくなってきた。お年寄りの中には体温調節や抵抗力が弱まり、急激な室温の変化に順応できず、風をひきやすい方もいらっしゃいます。
寝ていて肩が冷える時の工夫をご紹介します。

肩が冷えるときの工夫