

# 天寿荘だより



令和 5年 2月号 No.384



立春とは申しませんが、まだ寒さ厳しい日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も元気に過ごすために、毎日いろいろな食品をまんべんなく食べ寒さを乗り切りましょう！！



【1月の活動件数 52件】

## ●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 8件
- ・紙おむつ支給申請 1件
- ・その他 8件

## ●訪問・相談業務

- ・医療・介護に関すること 35件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘

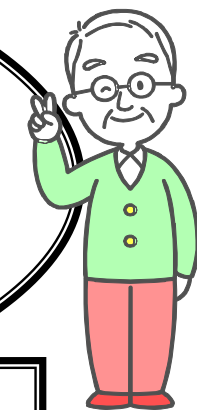
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 江口千昭

電話74-3100

直通74-4818

松岡小織



## 鍋料理でカラダを温めよう

カラダの芯から温まることで、基礎代謝を上げ、カロリー消費しやすいカラダを作ることができます。また鍋は野菜を多くとることができる料理です。サラダや炒め物に比べて、野菜は煮込むことで食物繊維が柔らかくなり多く食べることができます。

スープがとろとろ！！生米を出汁にいれることで白い白濁スープに鮭のうまみが溶け出し野菜が美味しいあったか水炊き風お鍋の紹介♪

### 材料（2～3人分）

- ・鮭 3切れ
- ・昆布(出汁用)1つ ・白菜(ざく切り)3～4枚
- ・舞茸(ほぐす)1株 ・椎茸(斜め切り)2個
- ・長ネギ 1本
- ・しょうがスライス 2枚くらい
- ・生米小さじ 2 ・塩適量
- ・酒大さじ 1 ・水たっぷり
- ・顆粒ほんだし大さじ 1.5～2

