# 多分形形成的人是以1338



2022(令和4)年9月9日(隔月刊)

発行者: 社会福祉法人 正吉福祉会

府中市立 よつや苑

TEL 042-334-8133 〒183-0035 府中市四谷3-66 FAX 042-334-8154



よつや苑はおかげさまで 地域に根ざして 30年を迎えました (正吉福祉会の運営は1999年10月から 23年目となります



毎年、秋のよつや苑祭で、事業紹介とともに、地域の皆様とさまざまな形で交流させていただいておりましたが、残念ながら、今年もコロナ禍の中、3年連続で中止とさせていただきます。

よつや苑にお入りいただくことができない状況が続いておりますが、皆様とのつながりの機会になればと思い、今回と次回の2号連続で、事業紹介をしたいと思います。今回はまず、各事業ご利用にあたっての流れをご案内いたします。

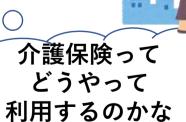


母の体力や 物忘れが 心配…

まずは地域包括支援センターに

ご相談ください!

ホーム入所を 考えてるが どうしたら…



### 介護保険認定調査の手続き

#### 地域介護予防事業の紹介



約1か月後の認 定結果によって サービスの調整 をいたします。 次のページへ

ご自身で地域の グループなどに 通えれば、ご案内 いたします。



前のページから続く

# ケアマネジャーを決めます

ご希望に沿うよう ご一緒に考えて サービス調整 いたします



送迎つきで 通所して いただくことで 心身の活性化を 応援します



デイサービス利用



安心して生活 していただける ようご支援します

ます ご自宅での 日常生活の お手伝いを いたします



ホームヘルパー利用

老人ホーム入所

よつや苑では、高齢者の方とご家族にトータルサービスをご提供できるよう、各事業担当者が連携・協働しています。 各担当者からのご案内は次号に掲載いたします。

ক্ষিৰ ক্ষ

# よつや苑のおすすめ料理【かぼちゃの胡麻和え】



\*材料(2人分)\*

・かぼちゃ 100g

・砂糖 4g(小さじ2)

・みそ 4g(小さじ2/3)

みりん 4g(小さじ1)

·醤油 2g(小さじ1/2)

・すりごま 4g(小さじ2)

#### \*作り方米

- ①かぼちゃを一口大に切ってまだらに皮を むく
- ②耐熱皿に入れ、ラップをかけて約4分、 竹串が通るまで加熱する。
- ③調味料を合わせ、加熱したかぼちゃと 熱いうちにあえる

国産かぼちゃの旬は秋から冬にかけてですが、最近はニュージーランド産が冬から春に、メキシコ産が初夏に輸入され、1年中食べられるようになりました。

若返りビタミンとも言われる「ビタミンE」 の含有量はトップクラスで、血液循環を整 え、冷え性・肩こり・頭痛の改善に役立つ とされています。他にも様々なビタミンを 含み、疲労や免疫力低下予防にも効果があ ります。