

よつや苑だより

# ぬくもい

133号



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っております。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...

介護保険ってどうやって利用するのかな

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  
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



老人ホーム入所

安心して生活  
していただける  
ようご支援します

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

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に、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。



## よつや苑のおすすめ料理【かぼちゃの胡麻和え】



### \*作り方\*

- ①かぼちゃを一口大に切ってただちに皮をむく
- 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

### \*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)



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。