

介護をするあなたへ

～第2号～

R6.8月

皆様いかがお過ごしでしょうか。
通年であれば、残暑お見舞い申し上げますという時期ですが、
毎日、酷暑ですね。日々の疲れを癒しながら、秋の到来を待っています。
7月号でお知らせした「つぶやきの木」の様子と、
お家でひんやり栄養補給のおやつをお届けします。

♣ 「つぶやきの木」が家族サロンに生まれました ♣



自分のことを一番に
大切にしてください

こんなメッセージがありました😊

♣ ひんやりおやつで、栄養補給！ほっと一息つきませんか ♣

🗑️ ミキサーでミックスジュース 🗑️



ヨーグルト 150 cc
ブルーベリー10粒
はちみつ 適量



牛乳 150 cc
バナナ 1本
オレンジジュース 30 cc

豆乳ゼリー



豆乳 200cc、砂糖 25g
粉ゼラチン 3g、生クリーム 45 cc
シロップ： 黒糖、水

【作り方】

水にゼラチンを入れふやかす。豆乳と砂糖を火にかけ、ゼラチンを入れ溶かす。ボールに移し、生クリームを入れ冷やしながら混ぜる。器に入れて冷やす。
黒糖シロップ：黒糖の半量の水で煮溶かす。シロップをたっぷりかけてお召しあがりください。

つぼ押しワンポイント！

～肩点(かたてん)～

「肩こり」の緩和に効果的なツボです。
手をグーに握った時に骨が出ている部分、
ひとさし指の側面に位置するツボで、あらゆる肩こりの症状に
効果を発揮するので、肩がこったなと思ったら押しみましょう！



・かぞく介護者支援チーム・