

この夏のある日、『平成 19 年度第 1 回家族介護者教室』を開催いたしました。

つつじ苑の管理栄養士、
渡邊です。このクソ暑い
(あら失礼！私としたこ
とが。オホホホ・・・)
季節に口当たりの良い
おやつを召し上がれ♡



9月なのに、まだまだ暑い日が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか？
それにしても、今年の夏は本当に暑かったですね～。その暑い夏のある日、
主に在宅介護者支援金受給者の方々にお声をかけさせていただき、「家族介護者教室」
を開催いたしました。今回はつつじ苑の管理栄養士に協力をお願いし、**自宅で簡単に
できる冷たいおやつ“にんじんゼリー”**と一緒に作りました。

- ① 水分補給になります。
- ② ビタミンAやカロチンなど栄養分が豊富です。
- ③ 繊維質もいっぱい便秘解消に役立ちます。

にんじんは各務原市の特産品ですしね。参加人数はとても少なかったのですが、その
ぶん和気あいあいとした雰囲気、介護者の方も普段思ってみえることなどを気軽に
お話いただけました。帰りには介護食のサンプル品をお土産にお渡しいたしました。
(後日「家でも“にんじんゼリー”を作ってみたら、おじいちゃん・おばあちゃんが
喜んでくれたよ～」との声もありました。)

やっぱり、介護者の方が普段の思いを打ち明ける場所は大切だと感じました。今後
も、いろんなテーマで何回が開催したいと考えています。

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)