

東和地域包括支援センターのおしらせ

平成28年12月号

どうぞ みてくなんせえ

★第3回家族介護教室を開催しました★

10月25日(火)第3回家族介護教室を開催しました。「高齢者の食事～在宅でも作れるやわらか食～」をテーマに施設職員の浅沼まゆみ氏を講師に調理実習を行いました。すりつぶしたり、まとまりにくいものは片栗粉でトロミをつけるなど調理のコツや、彩りを考え目でも楽しむ食事の工夫を教えてくださいました。

参加された方から「実際に食べてみてやわらかく食べやすかった、自宅でもできそうなのでやってみたい」「短時間でできるメニューもあり今後の参考にしたい」と感想が聞かれました。



えーと次は…
里芋をつぶす
のかな

おいしくできました!!



☆元気でまっせ体操に取り組んでいます☆

新地「ほたるの会」



第2・4木曜日 10:00～
新地公民館にて実施

少人数だけど楽しく体操
したり、お話ししています♪

東和地域包括支援センター

花巻市東和町安俵6区71番地 東和総合福祉センター内 ☎:0198-29-4817