



愛知県稲沢市六角堂
東町一丁目3番地6
社会福祉法人
薫風会



E900021(01)

地域包括ケア の事業所開設

地域包括ケアの 事業所開設について



社会福祉法人 薫風会
理事長
佐藤 和夫

地域に適した高齢者ケアサービスの適正な配分化については、介護保険改正の中で、住み慣れた地域の中でサービスが市町村によって計画的に整備出来るよう地域密着型サービスが制度として新しく登場しました。そして新しいケアモデルの確立の問題として身体的ケアより心理的な負担を必要とする認知症ケアを取り入れた、地域密着型の一つとして小規模のケアサービスモデルとして多機能型居宅介護事業所が多摩市内と稲沢市内に開所いたしました。小泉前内閣の折に「二〇一一年に向けてプライマリーバランスの実行を計画」所謂「骨太方針」を決定しました。

つまり一年間の国の歳出は、税金などの歳入でまかなうということですが、平成十九年度は税金収入は四十七兆円位になります。入ってくる税金と出て行く予算を同額にする。つまり借金をして予算をつくる期限を二〇一一年と決めたということです。現在一般歳出の四十五・七%の社会保障費でこれを抑制するという切り込みで相当厳しいこととなります。年金・医療・介護・保育所その他の福祉・生活保護・雇用保険等があり一番大きいのは福祉分野であり、介護保険の総費用は平成十八年度で約七兆円出ています。その半分は税金でまかなわれています。この税金を減らそうとするのは当然のことです。従来からの施設整備費はなくなり、現行の国の交付金も地方団体の協議も整い平成二十年度から「一般財源化」にしようということになります。

さて本論に戻りますが地域密着のケアシステムとして、第一に在宅ケア、第二に長期施設ケア、第三に「自宅でない在宅」という新しい在宅と施設の間のカテゴリーが出来上がったということです。尚、現在のグループホームもそれに入りますが、今回の二ヶ所の小規模多機能型ケアもコミュニケーションケア化として重要な役割をもつています。

第一に高齢者ケアのロングタームケアとしての性格です。これはニーズにより近い所にパーソナルな適正なサービスを適正に提供するというパーソルケアの実行と考えています。

第二に高齢者ケアの質の向上の必要性であります。大型の施設ケアと異なった認知症ケアの理念を導入することが必要とされます。

第三に今後認知症の急激な増加にたいして、地域での生活を高齢者が、高齢者にふさわしい生活をして頂くコミュニケーションケアの実行と
ニテイケアの実行と
考えております。

「地域密着・小規模・多機能」という三つの要素を理
解し、新しいケアス
タイル文化を創り
上げねばならない
と考えます。終り
に当たり高村光太
郎氏の「道程」を記
しておきます。

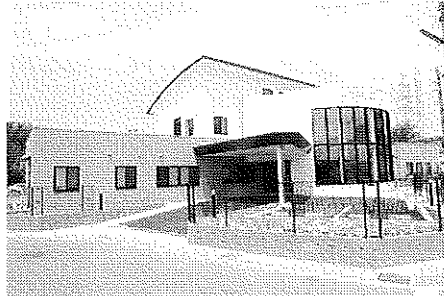
来る
父を
大事に
守る
ため
父を
大事に
守る
ため
父を
大事に
守る
ため

高村光太郎「道程」より

知多市にて地域密着型サービ
ス小規模多機能型居宅介護事業所
「知多」六月一日開所

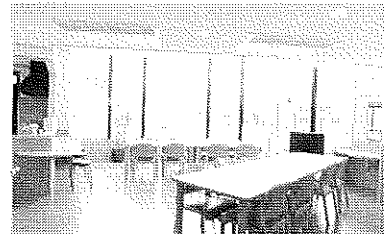
管理者 柴田 登

五月十四日に加藤知多市長始め、県・市議会関係者・福祉関係者・地元関係者等、今後小規模多機能型居宅介護事業所を運営する上においてご指導・ご鞭撻を賜る方々に多数出席していただき竣工式を行い、薫風会の新たなサービスの第一歩を踏み出しました。



五月二十四日～二十七日には知多市の介護保険事業所の方を対象にした内覧会を実施。地域住民をはじめ、行政関係者、他事業者のケアマネジャーなど大勢の方にお越しいただき、小規模多機能型居宅介護に対する感心の高さを実感いたしました。そし

て。五月三十日知多北部広域連合から介護保険指定事業所の指定を頂き、いよいよ六月一日知多市岡田にて地域密着型サービ
ス・小規模多機能型居宅介護事業所「知多」を開所いたしました。



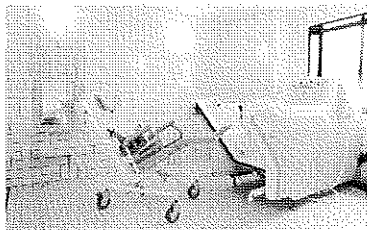
■食堂

小規模多機能型居宅介護事業とは、名前のとおり、小さな規模の施設でありながらいろいろな機能を備え、居宅（在宅）での介護を支える所です。すなわち、身体に障害を持って、認知症になっても、住み慣れた地域で自宅を中心に、小規模多機能のサービと設備を利用しながら在宅生活を続けられるように支援する所です。

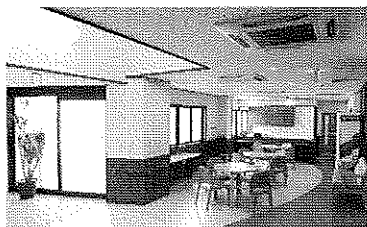
サービ内容は、通いサービスを中心に宿泊サービ、そして訪問サービを組み合わせた、二十四時間三六五日切れ目のないサポートで、お客様の状態に合わせて、継続した支援を提供できる体制を整えています。今までの介護保険の事業所との大きな違いは、そ

れらのサービが小規模という一つの事業所で行われることです。同じ環境のもとで通いと泊まりができることにより、利用者の環境の変化による戸惑いを少なくすることができると考えます。また、それぞれのサービを同じスタッフが提供することで、顔なじみの関係を作り上げること、お客様に安心と信頼を提供できることが特徴です。

薫風会としては、知多市という新しい場所での、新事業のスタートということ、戸惑いの中、「走りながら考える」という現状ではありますが、まずは地域からの信頼を得ることを目標に事業展開を進めてまいりますので、応援をよろしく願います。



■機械浴



■喫茶室

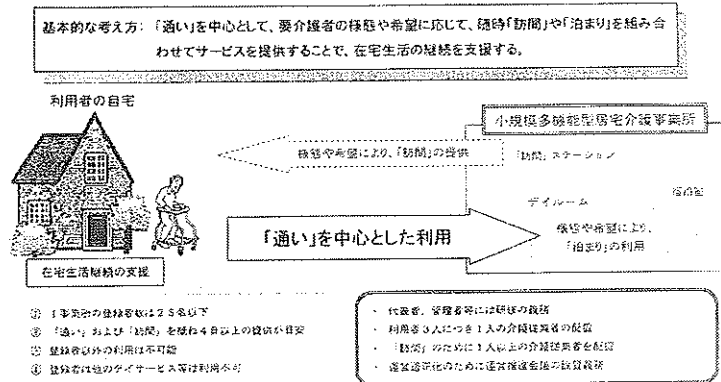
「地域密着の拠点を開設」

平成十九年度薫風会の事業展開として地域の中核を担う重要な役割を果たすべく小規模多機能型居宅介護施設を開設することになり、平成十九年四月に小規模多機能型居宅介護事業所「知多」を開設し、同年七月に小規模多機能型居宅介護事業所「第二大和の里」を予定してお



小規模多機能型居宅介護事業所とは、中重度の介護レベルになっても、住み慣れた自宅や地域で在宅生活を継続したいと考える方がたくさんいらっしゃいます。このような方々を支える

小規模多機能型居宅介護イメージ



観点から一つの施設で「通い（デイサービス）」を中心として、利用者の様態や希望などに応じて、随時「訪問（訪問介護）」や「泊まり（短期宿泊）」を組み合わせて介護サービスを提供する類型が介護保険法で「小規模多機能型居宅介護」として制度化されました。

小規模多機能型居宅介護事業所「第二大和の里」の定員は登録人員二十五名、通い十五名、泊まり九名、又随時訪問介護も行い、家庭的な環境と地域住民との交流の下、介護・日常生活の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者とその有する能力に依りて自立した日常生活を営むことができるようにすることを目的としています。



春の運動会

大和の里

去る五月十六日、さわやかな天気
 恵まれ、大里東みどり保育園の園児の
 皆さんにも多勢来ていただき、恒例の
 運動会が開催されました。ボール運
 びリレーではファミリー、園児の皆さん
 で協力してボールをリレー、うまく取
 れず落としたり、可愛い園児ばかり見
 てボールを受け取らなかつたりと楽し
 く競技していました。園児によるお遊
 戯では、ファミリーの皆さん、とても
 いい笑顔で見えておられました。応援合
 戦では、赤組の
 迫力あるソーラ
 ン節、観客の目
 を引きつけてい
 ました。白組は
 あひるのダンス
 を踊り、コスチ
 ュームが可愛い
 という声が聞か
 れました。菓子
 取り競争では皆
 さん必死に取っ



ていました。

総合優勝し
 たのは赤組で
 した。最後に
 ファミリーみ
 んなで園児を
 見送り、楽し
 い運動会は終
 わりました。



あじさい祭り

六月上旬から中旬にかけて、稲沢市
 にある性海寺へあじさい祭り見学へ出
 掛けました。

行きの車内では、職員とお話した
 り、外の景色を見たり、「昔と変わっ
 てしまった」と昔話をして下さる方も
 みえました。

性海寺へ到着すると、皆さん待ちき
 れない様子で、いよいよ散策の開始で
 す。「きれいだね。」などと会話を弾ま

せていました。また、あじさいの花以
 外にも、いろいろな種類の花がたくさ
 ん咲いていて皆さん興味津々で見
 ました。中にはお花の香りをかいで「こ
 の花はね」とお花の名前を覚えて下さ
 ったり、「このお花は持って帰っても
 いいのかなあ」とファミリー同士でお
 話をしている方もいました。散策中は、
 ファミリーだけではなく職員にもたく
 さんの笑顔が見られました。

帰りの車内では、名残惜しそうに、
 「お花を持って帰れたかった」「もう、
 帰るのかあ」と残念そうに話す方も見
 えました。

施設に到
 着すると
 「今日は、
 本当にあ
 りがとう」
 「また来
 年も是非
 行きたい」
 という声
 がたくさ
 んありま
 した。



ようこそ第二大和の里へ

桜咲き始める四月、第二大和の里特別養護老人ホーム（以下「特養」という）に男性七名、女性三名の新任職員（中途採用含め）が入社しました。

真新しい制服に袖を通した新任職員が少し緊張した様子で仕事をしていると、ファミリーの方から「お兄ちゃん（お姉ちゃん）、若いねえ。がんばってね」と嬉しそうに声をかけ、職員の顔からは自然と笑みが出るようになりました。

あれから三ヶ月が経ち、現在では仕事にも徐々に慣れ、積極的にファミリーと関わり、特養に新しい風が吹き始めています。



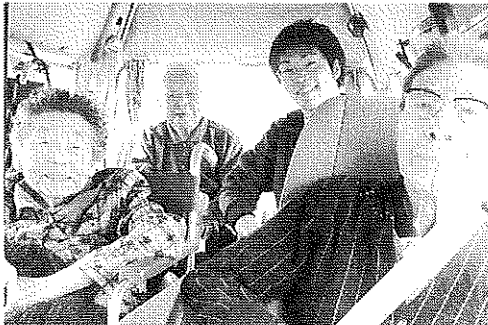
桜見物ツアー

去る平成十九年四月五日に二つのグループに分かれ、五条川と平和町の桜見物ツアーに行きました。

ツアー当日、参加されたファミリーは、片手にお菓子を持ち車に乗り込みました。道中の車内では、窓の外に見える普段とは違った景色を左右見渡す方や強風で桜が散ってしまうのではないかと心配される声、満開の桜を期待する想いで満ち溢れていました。

出発から数分後、桜並木が視界に入ると「うわあ、キレイ」と歓声が上がります。そこからさらに満開の桜へ近づいて行くのと、感動した様子で静かに眺める様子が印象的でした。

帰りの車内では、行きとは違った雰囲気の中で感動に満ちた笑顔でい



っぱいでした。施設に到着し車から降りる際、「ありがとう、また来年の行きたいね」と言う声が多く聞かれました。後日、ファミリーに写真を見せると、あの日の感動を思い出され再び喜ばれました。今回は強風のため車外に出て、桜の花に直接触れることは出来ませんでした。ファミリーの心には、また一つ思い出が増えました。

今後も季節感を目と肌で感じていただけような行事を増やし、多くの思い出に満ちた生活を送っていただけるようにしていきたいと考えております。

ファミリーの笑顔・喜びは私達介護士の働く源であり、成長するための糧であります。



「ユニットケア三階」

野菜作り

最近、ユニットケアではベランダで野菜作りをおこなっており、ユニット三階では、トマト、ナス、ピーマンを育てています。毎日、午前と午後にファミリーと水やりをしています。野菜作りは始めたばかりですが、今ではナスの花が咲き、ピーマンも小さな形ででき始めています。「早く大きくならないかなあ」と毎日の観察を楽しんでいます。みんな出来あがつた野菜が食卓に並び、おちどおちしてあります。



「ユニットケア二階」

野菜作り

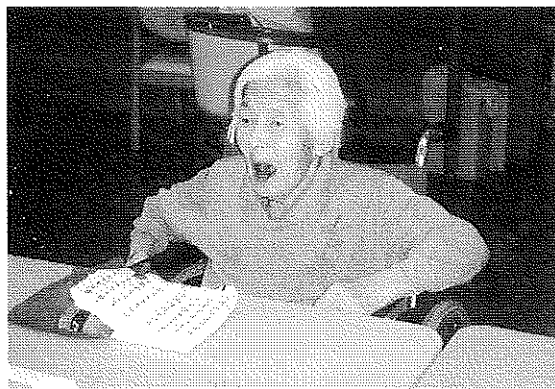
ユニットケア二階では、ベランダでピーマンを作っています。「肥料が足りんわ〜」、「いい芽しとる」など、ファミリーからいろいろと教えていただいています。昨年の冬には、スナックえんどうを作り、それを収穫して皆で食べました。みなさん「おいしいね」と喜ばれ、手作りの野菜の味は格別でした。これからは、ナスやきゅうりなどいろいろ野菜を作り、ファミリーとともに楽しみたいと思います。



「ユニットケア一階」

お経クラブ

ユニットケア一階では、毎日十六時五十分よりお経クラブを開催しています。水戸黄門が終わると、テープを流し、皆で一緒に唱えます。「歸命無量寿如来」と本を見ながら唱えます。本を見なくても全部覚えているファミリーの方もみえ、毎日の習慣の1つとなっています。職員も自然と覚え、若い職員には馴染みがなかったお経でしたが、今では、自然と唱えることができます。これからも、毎日唱えていきたいと思います。



グループホームの 五月の楽しみ

一泊旅行

平成十四年より始まった年に一度の一泊旅行も、今年で六回目を迎えました。一回目は日間賀島と知多半島、二回目は浜名湖と館山寺、三回目は越前東尋坊、四回目は琵琶湖と彦根城、五回目は岡崎と三谷温泉、そして六回目となった今年は、五月二十六日、二十七日と岐阜長良川温泉と美濃の旅へと出かけました。雨に降られることがおおいグループの旅行も、今年は、前日



の雨も夜間には上がり、両日とも晴天。まさに風薫る五月。薫風会に相應しい旅行日和となりまして。

一が一名みえ、参加できるかどうかという心配はありましたが、旅行八日前に無事退院となり、ファミリー八名、ご家族六名、職員六名の計二十名の一行となりました。

十時三十分過ぎ、施設を出発した車は一路岐阜へと向います。山県市にある四国山香りの森公園に到着し、昼食と散歩を楽しみ、施設周辺を上回るのどかな田園風景と心地よい風に吹かれながら、しばし時のたつのも忘れるくらいでした。

金華山、岐阜城をながめ、車は今宵の宿となる十八楼へと十五時過ぎ到着。長良川が見える部屋へと落ち着きました。鵜飼が始まった長良川では、鵜飼船が手にとるように見えファミリーの目を楽しませてくれました。宴会前、男性陣は揃って温泉へ。老いも若きも裸の付き合いで親睦を深めます。女性陣は、風呂に入る方、一寝入りする方と様々です。十八時より始まった宴会では、



の民家を見たり、駄菓子屋を覗いたりして散策する方、乗り物に乗り一周される方と自由な時間を過ごされました。

車は十六時三十分無事施設に到着。楽しかった旅行はまた来年、五月の楽しみとなるのでした。今回の旅行が成功した影には多くの方の協力がありました。ここに感謝いたします。



会食に始まり余興へと移り、異常な程の盛り上がりを見せ、一日目の日程は終了しました。

二日目は、日本昭和村へと移動し、今ではなつかしい茅葺き屋根

大和の里居宅

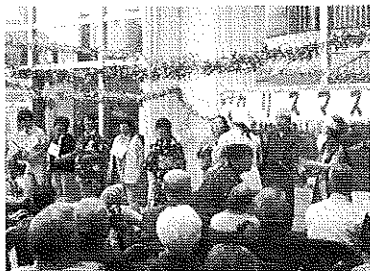
ケアママネ二年生奮闘中

大和の里居宅介護支援事業所で、ケアマネジャーとして二年目を迎えました。

ケアマネジャーという仕事は、広範囲の分野において、高い専門性を求められています。大和の里に入職直後は、「自分出来るだろうか？」不安との戦いでした。暗中模索の中、先輩方のご指導のおかげで、仕事の奥深さ、楽しさも感じられるようになりました。

大和の里では、施設行事がいくつもあります。ケアマネジャーも、可能な限り、ファミリリー（利用者）と交流の機会を作るように心がけています。私が入職してすぐに、クリスマス会があり「出し物」に取り組みました。練習に練習を重ね、本番で披露すると、ファミリリーには大好評でした。翌年三月のカラオケ大会では、「水戸黄門」の歌と、お芝居（寸劇）を披露することになり、シナリオをつくり、衣装にまで凝り、猛練習を重ねました。これも大変喜んでいただき、以来「水戸黄門」が定番になりつつあります。「水戸黄

門」と言えば思い出すことがあります。私が、勤労学生時代に「水戸黄門は福祉の仕事をしてきた事実」を学びました。考えてみると、水戸黄門の時代には介護保険はなく、ケアマネジャー、福祉施設ありません。悪代官にいじめられる「お父さん」「お母さん」借金に売り飛ばされる「娘」が困っている、そこに、登場した越後のちりめん問屋のご隠居様が、「助さん」「格さん」をしたがえて、「この印籠が目に入らぬか」と福祉六法片手にその場で、ケアマネジメント地面とを実践します。絶対悪と、それに立ち向かう正義の図式は、単純明快で分かりやすく「昔から決つとる」ことで、ファミリリーにはわかり易いのもかもしれません。



私たちの、日常業務は水戸黄門のようにはいきませんが、正義感や実行力など学ぶべき点が多々あります。要援助者に対し、その時、その場で最も必要な援助方法を考えなければいけません。そのためには、豊富な知識と経験が必要となる訳です。

大和の里居宅介護支援事業所では、そのような時には、先輩ケアマネから有効な助言があります。一人で悩まないように、チームアプローチの体制をとっています。このことは、新人ケアマネにとっては、とても心強いことだと感謝しています。このような環境で、仕事をさせていただけることに感謝しつつ、先輩方の足を引っ張らないように、「大和の里」職員としての自覚を持ち、三年目、四年目に向かい着実にステップアップしていきたいと思えます。

【先輩ケアマネから一言】

女性の中に男性一人、口達者な女性に囲まれさぞかし大変でしょうね。

しかし、男性ケアマネが一人いることで、女性にはない考え方、物の見方があり、大和の里はとて面白い状態にあると思つています。これからもお互いに協力してステップアップをしていきましょう。

〈訪問介護〉

ヘルパー室より

こんにちは！



現在ヘルパー室では、常勤であるサービ
ス提供責任者二名と非常勤ヘルパー九名
で四〇名(四五名(変動あり)の利用者
様に訪問介護サービスを提供しています。

ヘルパーの活動としては、利用者様
のお宅で希望の時間に、ケアマネジャ
ーの立てたケアプランに添って援助を
行います。しかし、必ず施設に出勤し
てから訪問先のお宅に伺いますので、
他部署の非常勤の方とは勤務形態が違
います。そこで、今回は二人のヘルパ
ーの一日に密着して、色々ご紹介さ
せていただきます。

在宅の仕事は毎日に変化の連続とい
うのも、仕事始まりが午前八時のデイ
サービスへの送り出しであったり、十
時の入浴介助や生活援助であったり、
もちろん午後から出勤することもあり
ます。一日中続く日もあれば、途中で
帰宅し再出勤することもあります。又、
利用者様の体調や同僚の都合にも合わ
せスケジュールは日々変化します。そ
のため私には、前日に明日の予定を再
確認して帰る習慣がつかしました。そし

て家族にも「お母さん、今日の仕事
は？」と用事を頼みたい時に必ず質問
があるようになりました。不規則な体
制は、在宅サービスの場合は当然のこ
とで、誰だつて一日の流れの中で暮ら
し援助を頼みたい時にヘルパーを望ま
れるのだから…と言いつつも聞かせながら、
私達ヘルパーは訪問しています。空い
た時間を持て余すこともあるが、合間
に慌ただしく家事をしたり、子供の様
子を見たりとうまく活用しています。
子供の成長に合わせて仕事の形態も変
わってきましたが、家族の協力のあり
がたさを痛感し、家族との時間も大切
にしたいと思っています。そんな生活
リズムの中、ヘルパーの一日が慌ただ
しく流れていきます。

朝六時起床、まず一回目の洗濯を回
し朝食の支度、花の水やりと新聞を読
んでいるところに主人と子供が起床。「お
はよう！」ポーツとした子供達の朝食、
学校への送り出しが終わると、二回目
の洗濯・掃除。午後九時出勤。さあ、
今日の一件目は日様宅です。最高の笑
顔でデイサービスの送り出しをします。
二件目はY様宅で排泄介助・清拭、そ
してY様との会話をしています。三件目

に行くまでの待機時間、ヘルパー室に
戻り記録に目を通します。そして本日
最後の訪問は、O様宅です。食事の見
守り、散歩の同行、掃除を行い本日の
業務が終了です。穏やかなO様の顔を
見て心が癒されました。午後三時子供
達が学校から帰宅してきます。帰宅後
は、一緒に宿題・音読を聞いてスキン
シップを取り、塾の送り迎え、食事の
支度、片付けを終え、子供達が寝たら
ようやく「自由の時間！」と思いきや、
疲れて寝てしまいました…。こんな慌
ただしい私の毎日ですが、家族を大切
にしながらかヘルパーの仕事をしています。
利用者様の笑顔に出会い、元気を貰ってい
る毎日です。

二人のヘルパ
ーの様子を紹介
してきましたが、
少しの時間の合
間に、家事や子
育てを行い、忙
しい毎日ですが、
とても明るく優
しい、そして頼
りになるヘルパ
ーです。



医務室だより

誤嚥を防ぐための

食事姿勢と介助の仕方

私たちが物を食べるときはかむ↓小さな塊に丸める↓飲みこむという手順をふんでいます。食物をうまく飲みこむためには姿勢が大切です。

今回は、食事姿勢と介助の仕方について取りあげます。

一、前かがみの姿勢がポイント

私たちがふだん食事をしている時どんな姿勢をとっているでしょうか。誰もが前かがみの姿勢になつてゐるはずですよ。というの、食物をうまく飲みこもうとすれば、必然的に前かがみの姿勢をとらざるを得ないからです。試しに、上を向いたままや寝たままの姿勢で、食事をしてみて下さい。食べ物や飲み物が非常に飲みこみにくいばかりか、何らかの拍子



に気道に入りこんで、むせてしまうことがわかると思います。

*誤嚥（ごえん）：食べ物や唾液などが誤つて気道に入りこむこと

二、食事介助のポイント

◎前かがみの姿勢を保つ

◎介護者の位置

横にすわり同じ視線になつて介助するのがよい。

このとき、喉頭の挙上（のど仏が上にあがる）を確認しながら行うとよい。

◎箸やスプーンの扱い方

自分が食事するときと同じように下から持つていくようにする。麻痺のある場合健康側へ運ぶ。

☆介護者が立ったまま食事を介助しているのをよく見かけますが、上から介助されると、要介護者も

上を向かざるをえず、むせたり誤嚥を起こしやすくなります。



また、リクライニング車椅子やギヤジベットでは、できるだけ、上体を起こすように心がけることが大切です。

上体が起きていても、頭部が後方に傾いていると、誤嚥の危険性が高まります。このような場合は、頭部にかい物をするか、片手で支えるなどして、誤嚥しにくい体位を整える必要があります。

また、かかとがしっかり床に着く（車椅子の場合は、フットレストにしっかりと足底が着く）ことや、テーブルが高すぎないことも、安定した座位をとるためには大切です。

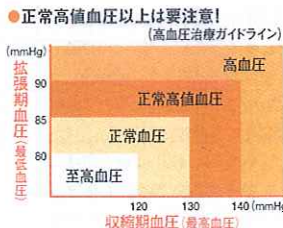
誤嚥を防ぐことは、高齢者ケアのなかでも重要な位置を占めています。高齢者は誤嚥することにより、肺炎を引き起こしやすく、それが致命傷となるものが少なくないからです。

これらのことを念頭におき、食事介助のスキルアップを目指しましょう。



梅雨の晴れ間、夏の訪れの近いことを教えてくれる夏野菜、初夏の味がするサクランボの美しい季節になりました。さて、今回は日本人の四人に一人の割合で発症すると言われる、高血圧についてご紹介いたします。

私たちの体は細胞からできており、血液が細胞に酸素や栄養素を運んでいきます。その血液を全身に送り出す役割を果たしているのが心臓です。血液は心臓の筋肉が緩んだとき（拡張期）に心臓へ流れ込み、ギュッと縮んだとき（収縮期）に全身に押し出されます。「血圧」とは、全身に血液を送る圧力のことです。血圧を測ったときの数値は、流れる血液が動脈の血管壁に与える圧力を表しています。血圧の数値は上の血圧（収縮期血圧）と下の血圧（拡張期血圧）に分けられます。専門機関の高血圧治療



ガイドラインでは、「正常高値血圧」以上（最高血圧一三〇mmHg以上、最低血圧八五mmHg以上）は高血圧症予備軍として注意を促しています。血圧は、一日の中で絶えず変動し、体の活動状態や体調によって高くなったり、低くなったりしています。したがって、高血圧自体は病気というわけではありません。しかし、慢性的に高い状態が続いて、血管壁にいつも圧力がかかるようになると、高血圧症と診断されるようになります。圧力によって血管壁が傷つくと、その傷口からコレステロールなどの異物が入り込んで、血管の内腔が狭められ、血液が通りにくくなります。そして動脈硬化・脳卒中・心不全・腎不全など命を脅かす合併症へと繋がっていくところに、高血圧症の怖さがあるのです。

高血圧の人にとって最も重要なのが、食事療法です。生活習慣病は、食生活を改善することで進行を遅らせたり、予防することが可能なのです。

おすすめレシピ
オニオングラタンスープ

材料(4人分)

| | |
|---------------|------|
| 塩・こしょう | 適量 |
| タマネギ | 4個 |
| バター | 少々 |
| にんにく(みじん切) | 1片 |
| フランソワ(厚5mm) | 6枚 |
| 固形スープの素 | 1個 |
| チーズ(細かく切ったもの) | 100g |
| ローリエ | 1枚 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| パセリ(みじん切) | 少々 |

作り方

- ①タマネギは縦半分に切り、芯をとって薄くスライスする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、タマネギを炒める。鍋火を弱め、塩・こしょうを加えて炒める(最初に電子レンジにかけてもよい)。
- ③②の鍋に葱5カット、にんにく、ローリエ、固形スープの素を入れ、弱火で約10分煮、塩・こしょうで味を整える。
- ④フライパンにバター少々を溶かし、フランソワを両面焼く。
- ⑤1人分ずつの皿に③のスープを入れ、④のフランソワを2枚ずつ重ね、チーズを1人分25gずつのせる。
- ⑥高温(230~240℃)のオーブンでチーズが溶けて、焼き色がつくまで15分ほど焼き、パセリのみじん切を加える。

イワシのトマトソース

材料(2人分)

| | |
|---------|------|
| 小麦粉 | 適量 |
| 小まねぎ | 大2個 |
| にんにく | 1片 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 適量 |

作り方

- ①小まねぎは細かく(みじん切)、トマトは横半分に切り、にんにくは薄くスライスする。
- ②イワシの頭を切り落とす。内臓を取り除いて水洗いし、水気をよく、手拭き紙で中骨をとって、塩・こしょう、小麦粉をばく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけて炒め、香りが出たら取り出す。②のイワシを入れて両面焼く。
- ④③のフライパンで小まねぎをよく炒め、トマトを加えて煮、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤イワシを皿に盛り付け、④のトマトソースをかけ、③のにんにくをスライスしてのせる。

夏は、筋肉も緩み、運動がしやすくなります。週二、三回、一日三十分以上を目安に運動を!

※御利用者様の顔写真は、すべてご本人の同意をいただいております。