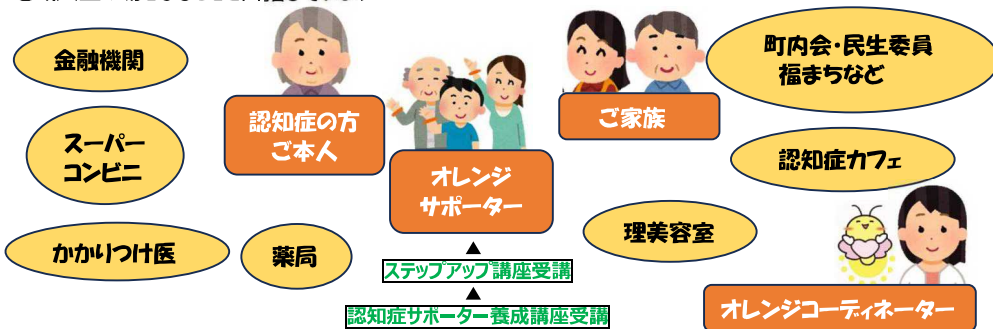




## 厚別区でも「チームオレンジ」の取組みが始まっています！

**チームオレンジとは**…認知症の方やご家族の「こんなこと出来たらいいな」という思いや身近な困り事と、「オレンジサポーター」というボランティアのサポートをつなぐ仕組みです。認知症の心配が出てきたごく初期の段階からつながることで、ご本人の社会参加の場となり、「支援する人、される人」の関係を越えた「支え合い助け合い」の地域共生の場となることを目指しています！



### 活動内容1 スマイルオレンジチーム(ご本人、ご家族、オレンジサポーターが集う場)



#### 「和みスマイル」

日程：毎週月曜日 13:30～15:00  
会場：厚別区第2地域包括支援センター  
(厚別南5丁目1-10)

認知症の正しい理解のため普及啓発イベントを企画したり、ご本人のやりたいことができるように一緒に考えていきます！ ※開催日程は変更になることがありますので事前にお問合せください。

#### 「<sup>あつ</sup>チーム厚たかオレンジ」

日程：毎週木曜日 13:30～15:30  
会場：厚別区第1地域包括支援センター  
(厚別北2条5丁目1-7)

### 活動内容2 個別の支援(個別のニーズとオレンジサポーターのマッチング) 支援メニュー例

- ・**外出支援** 買物や散歩、認知症カフェ、介護予防教室参加の付き添い・同行  
ご家族が外出する時間に、公共の場所でご本人を見守りながら過ごす
- ・**出前支援** ご自宅を訪問し、話し相手をしたり、趣味活動と一緒にいる  
(出前支援はご家族在宅の場合に限ります)



「内容を詳しく知りたい」「参加してみたい」「オレンジサポーターとして活動してみたい…」という方は、お気軽に各地域包括支援センター オレンジコーディネーターにお問合せください。

お問合せ先：厚別区第1地域包括支援センター 896-5077 (厚たかオレンジについて)  
厚別区第2地域包括支援センター 375-0610 (和みスマイルについて)

## スタバ DE 認知症カフェ



### 認知症カフェとは

認知症の方や家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をする場です。認知症の方の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来る社会を目指した活動です。

### どんな人が何を話しに来るの？

#### コーヒーを飲みながら…

- \* 家族を介護している方(配偶者、子供など)が悩みを相談
- \* たまたま通りかかった方がフラッと寄って話をしに来る
- \* 地域貢献したい人が立ち寄って相談を聞いたり自分の活動を話したりして相談に来た人とつながる

…そんなステキな場です

実は私、認知症なので来てみました

カフェなら気軽に入れて相談しやすい！

という声もあり、話しやすい雰囲気です(\*^\_^\*)



開催場所：スターバックスコーヒー新さっぽろサンピアザ店  
開催日時：毎月随時開催 (詳しくは第2包括ホームページにて)  
※予約不要、出入り自由です。  
※飲み物代は自己負担となります。

第2包括ホームページ：  
<https://www.eiwakai.or.jp/atsubetsu-2hou/>

## こんにちは！ケアマネジャーです！

厚別区内ケアマネジャーをシリーズで紹介していくコーナー『こんにちは！ケアマネジャーです！』の第8弾！今回は『ケアプランセンター新さっぽろ』管理者 田中 清介 ケアマネジャーです。

### ◆ケアプランセンター新さっぽろの事を教えてください

合同会社ローカルケアアライメント ケアプランセンター新さっぽろ は、令和5年6月に法人を立ち上げ、同年10月に指定を受けた新しい事業所になります。介護保険を通じて、ご利用者様と地域サービスとの繋がりを実現するために、社名をローカル(地域)ケア(支援)アライメント(連携)としています。

### ◆ケアマネジャーになられた経緯を教えてください

以前グループホームで勤務していた時に、地域の住民の皆様と関わる機会の中で、介護保険をよく知らないために、サービスの利用に結びついていない方がいることを知りました。在宅にいる地域の皆様に対して、介護保険の認知度を高め、サービスの利用に繋げて支えていくことに興味を持ったことがきっかけです。

### ◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

ご利用者様、ご家族様ファーストのサービス提供です。各事業所の皆様と連携しながら、ご利用者様、ご家族様の立場に立って、柔軟に寄り添いながら支援を実践していくことを大切にしています。

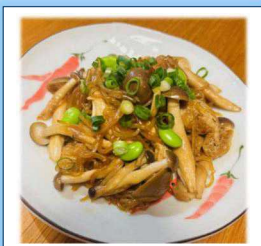
### ◆田中さんの学生時代の事や趣味を教えてください

学生の頃は、小中高とサッカー部に所属し、熱心に取り組んでいました。釣りやスキーなども好きですが、最近では映画観賞です。「レオン」や「シンドラーのリスト」、「たそがれ清兵衛」はおすすめです。

すぐできる！簡単＆便利な時短料理！

## おかずや花 監修 花レシピ

### 小揚げとしらたきのさっと煮



- ① 小揚げは1cm幅に切る  
しらたきは食べよく切る  
しめじは石づきを切り落とす
- ② サラダ油でしらたきを炒め、だしと調味料を加える  
ひと煮立ちしたら小揚げ・しめじを加える
- ③ 枝豆が小ネギを散らして完成！

☆さっと煮たあと自然にさますと味が染みこみます！

材料(2~3人前)

小揚げ	1枚	しらたき	60g
しめじ	50g		
枝豆(剥き)	6粒	又は 小ネギの小口切り	
少々			
サラダ油	小さじ1		
だし	25cc		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		



### 三色ナムル



- ① ほうれん草は茹でて2~2.5cmの長さに切る  
もやしは茹でる  
にんじんは3cmの長さのごく細い千切りにする  
(普通に千切して茹でてよい)



材料(4~5人前)

ほうれん草	100g
もやし	1袋(180~200g)
にんじん	30g
長ねぎ・しょうがのみじん切り	5g

★調味料	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
一味唐辛子	少々

- ② 調味料を全てよく混ぜ  
長ねぎとしょうがを加えて  
全体を和える

☆おかずや花ではお弁当用レシピのためににんにくは使用しませんが  
お好みでしょうがをにんにくに変更するとよりナムルらしくなります

## 厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催しました

「ケア友の会」は、平成27年から年1回開催している男性介護者同士が語り合う場です。今年度は10月23日に開催しました！

第1部は栄養士による「プロに学ぶ 必見!! 栄養バランスを考えた 男の簡単レシピ」講話で、勉強をしつつ、高栄養剤ドリンクの試飲もあり感想を言いながら盛り上がりました。第2部は昼食～交流会でたっぷり2時間ほど、お互いの介護の困り事や工夫を情報交換しました。

隣のお部屋では、介護を受けている方ご本人もいらして、ボランティアのオレンジサポーターさんと楽しく歌を歌ったり、ゲームをして楽しみましたよ。

介護する方も、される方も、リフレッシュできる1日となったようです。来年度も開催予定ですので、興味のある方はぜひご参加下さいね！



○参加者の皆様からいただいた声 (アンケートの一部より)

・「他人の生活、介護の仕方が参考になりました。」

自分自身の日常生活を話すことにより気持ちが楽になりました。」

・「途中参加でしたがとても良かったです。」・「次回も来ますよろしく」

などの声をいただきました。

【発行者・連絡先】(協力：厚別区保健支援係)

厚別区第1地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台

厚別区第2地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・大谷地・上野幌

★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！

介護者  
応援

# あつたま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第8号 令和7年2月発行

発行者：厚別区第1地域包括支援センター・厚別区第2地域包括支援センター 協力：厚別区保健福祉課

～介護をされている方、これから介護をされる方を応援します！～

男の介護体験記	P1
厚別区のチームオレンジの取組み	P2
スタバで認知カフェのご紹介	P3

こんにちは！ケアマネジャーです！	P3
レシピ紹介	P4
ケア友の会を開催しました	P4

## 男の介護体験記



「妻にとって一番大事なのは、私が健康で元気に過ごすことだと思っています」

Cさん(70代 介護歴約10年) 対象者：妻(70代)

### Q1. 包括に相談したきっかけ

近所のスーパーに地域包括支援センターのポスターが貼ってあったのを見て、何だろうと思っていました。妻が若年性認知症を患い、介護のことで悩んでいた時に思い出し、緊張しましたが勇気を出して「助けてほしい」と相談しました。妻が認知症だということが恥ずかしいことだと思っていたため、相談するのは気が引けましたが、あの時勇気を出して相談して本当に良かったです。

### Q2. 利用したサービスは？

まずはデイサービスを使いました。当時妻は60代だったため、高齢の方と一緒に過ごすのは可哀相だという思いが強かったです。ただ、一度地域包括支援センターの方と一緒に妻の様子を見学に行き、とても楽しそうにしていたので少しだけ安心したのを覚えています。その後訪問看護、訪問介護、短期入所を利用しました。

### Q3. 認知症の進行について

かなり早かったように思います。得意だった家事がどんどん出来なくなり、私は家事が苦手だったので、ついイライラして手を出してしまうこともありました。その結果8か月ほど妻と離れて暮らしていた時期があり、離れていた期間がとても辛く、反省する毎日でした。ただその経験があったことで、今では心に余裕を持って妻に優しく接することが出来るようになっていますが、あの時に今と同じ穏やかな気持ちでいられたらと後悔しています。



### Q4. どのようにリフレッシュしていましたか

私は上手に体を休めることが出来ない性格なので、家の掃除や洗濯を徹底的にしましたし、ゆっくり休むことが出来ませんでした。ただ、介護者の集い厚たまるう会、男性介護者の集いケア友の会には毎回参加させてもらい、同じような境遇の介護者とお話することで自分だけじゃないんだと思うことが出来ました。

### Q5. 現在の状況について

現在妻は特別養護老人ホームに入所しました。今でも入所させてしまった後悔や、もう少し頑張れたのという思いはあります。でも妻にとって一番大事なのは、私が健康で元気に過ごすことだと思っています。今後も出来る限り面会に行き、妻が楽しく笑顔で過ごせるように頑張っていく予定です。

### Q6. 介護をしている方にメッセージ

認知症は恥ずかしい、誰にも相談できないという気持ちはよくわかります。ただ、地域包括支援センターはどんな相談も優しく受け入れてくれるところだと思います。是非、自分だけで抱えないで相談してみてください。

お一人で悩まずにまずは、下記連絡先にご相談ください

◆担当ケアマネジャー

◆厚別区地域包括支援センター

第1地域包括支援センター ☎896-5077  
(担当地区：厚別西 厚別北 厚別東 もみじ台)

第2地域包括支援センター ☎375-0610  
(担当地区：厚別中央 青葉 厚別南 大谷地 上野幌)

◆区役所保健支援係 ☎895-2489