

# すぐできる！簡単＆便利な時短料理！

## よいしょキッチン 4144+kitchen 監修

### キノコとベーコンの和風パスタ

〈材料、調味料〉  
 パスタ 1束、キノコ（お好きな種類） 適量、  
 ベーコン薄切り 1枚、オリーブオイル（一回し程度）  
 コンソメ小さじ 1、醤油（一回し程度）  
 バター 1片（約 16g 程度）

〈作り方〉  
 ① パスタを袋に記載されている時間でゆでる  
 ※麺をざるにあげる前にゆで汁を少し取っておく  
 ② オリーブオイルをフライパンに入れる  
 ③ 好きなキノコとベーコンを入れて炒める  
 ④ ③にゆでた麺を入れてそこにコンソメ・  
 バター 1片・醤油を加える  
 ⑤ 最後にとっておいたゆで汁を少し入れる  
 ☆ゆで汁がポイント！



### コーンクリームスープ

〈材料、調味料〉  
 コーン缶（クリーム状） 大きじ 8、水大きじ 8  
 牛乳 300 cc、コンソメ小さじ 1、砂糖小さじ 1  
 すりおろしにんにく少々、バター少々、塩コショウ少々

〈作り方〉  
 ① 鍋にコーン缶と水を入れる  
 ② ①に牛乳 300 c c を加える  
 ③ ②にコンソメ小さじ 1 砂糖小さじ 1  
 にんにくバター塩コショウを少々加える  
 ④ ③を沸騰しない程度に温めたら完成  
 ※コーン缶（クリーム状）がない場合は、スイート  
 コーン（粒状）の缶をミキサーにかけ、ざるでこす

## よいしょキッチン 4144+kitchenの紹介です♪

今回のレシピは、厚別西にある住宅型有料老人ホーム「ヨイショテラス」からご協力いただきました！  
 はじめは、千葉代表夫婦が厚別中央にて 10 名定員の小規模なデイサービスを運営していました。  
 その時「独居高齢者や遠方に子供がいて今後を心配される方が多く住宅型施設を始めたい！」という思いから  
 厚別西に住宅型有料老人ホームヨイショテラスが開設となりました。



2010 年頃より同じ敷地内にてデイサービスの運営も開始となり、利用者様が自宅と変わらず出来立ての食事が食べられる環境を大事にしたいという思いから 2015 年 12 月頃「4 1 4 4 (よいしょ)+kitchen(キッチン)」が営業開始となりました。千葉代表のお母様が調理をしており、主婦目線の家庭の味の提供をしています♪

小さなお子様や、周辺で仕事をされている 40～50 代の方、高齢の方など幅広く利用されており、歩いて来られる方や幼稚園の母親の茶話会、養護学校から来られる方も！また、新型コロナウイルス感染症流行前はイベントを月に 1.2 回開催していたり、地域の方々の集いの場所にもなっています。お近くにお越しになった際には是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪

### ★お弁当★

営業日：土・日・祝休み  
 配達：月～金（厚別北、西地区のみ）  
 料金：600 円  
 予約：昼食は 10:30 頃まで  
 夕食は午前中まで  
 電話：807-0502  
 住所：厚別区厚別西 5 条 2 丁目 18-25



千葉代表の趣味のギターとこれまで↑イベントを行ったアーティストのサイン



ヨイショテラスの食堂↑

### 【発行者・連絡先】

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  
 （協力：厚別区保健支援係）

★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！QRコードを読み取るとアンケートが開けます。⇒



# あったま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第5号 令和5年9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！～

<b>男の介護体験記</b>	<b>P1</b>	<b>こんにちは！ケアマネジャーです！</b>	<b>P3</b>
今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！		ケアプランセンターラピネスのケアマネジャーさんに話を聞きました！	
<b>警察からの耳より情報</b>	<b>P2</b>	<b>厚別区認知症パネル展を実施いたします</b>	<b>P3</b>
運転に不安を感じ始めたときの相談先を紹介します！		光の広場で行われる認知症パネル展のご紹介♪	
		<b>レシピ紹介</b>	<b>P4</b>
		簡単＆便利な時短料理をご紹介します	

## 男の介護体験記



「これからも息子と二人で、今の家で暮らしたい。」  
 Sさん(80代 介護歴：約 40年) 対象者：息子(50代)

### 介護が始まったきっかけを教えてください。

息子が 19 歳の時、職場から戻りご飯を食べて普通に就寝しました。朝起きたら「真っ白で何も見えない」と突然言うのです。すぐに病院に連れて行き、1 週間ほど検査入院となりました。医者から告げられた病名は“多発性硬化症”。親の介護が落ち着き、これから親子二人で楽しく過ごして行けるといった矢先のことでした。その後も検査続きで、落ち込む暇もありませんでした。

### 印象に残っている出来事はありますか？

突然倒れたり、意識がもうろうとする発作が度々起きるため、救急搬送されることが多いのですが、なかなか入院にはならず家に帰らなければならないことがほとんどでした。弱っている息子を一人で担ぐことができず、警察や消防など色々な人に手助けしてもらったことを覚えています。

### 息子さんを介護する中で気を付けていることはありますか？

少しの刺激が発作に繋がることがあるため、怒ったような喋り方はしない・小さな声で優しく話しかけることを心掛けています。ただ、今は若年性認知症も併発しているため、少し前のことを忘れてしまうのでカッになってしまうことがありますが、神経を高ぶらせないように何とか堪えて角が立たないように話しかけています。

### 現在どのようなサービスを利用していますか？

訪問看護と訪問リハビリを利用しています。正直、私だけで何とかやっているとこの思いもあります。ただ、突然発作を起こしたときには私が病院に連絡するよりも、看護師から病院に連絡することでスムーズに入院等の調整ができるため、サービスを利用して良かったと思います。

### 今の想いを教えてください。

ふと泣きたくなる時があります。いや、息子の病気が治るのであれば泣きたいです。最近の息子は若年性アルツハイマー型認知症の進行もあり、数分前のことを忘れてしまうのでカッとしてしまうことがあります。それでも、自分の息子であることは一生変わらないので、出来る限りよ様に迷惑をかけないように、これからも二人での生活を続けていきたいです。

### 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）

# 厚別警察署からの耳よい情報 安全運転相談ダイヤル「#8080」

## 運転に不安を感じたら まずは相談 気持ちハレバレ

8080



加齢に伴い、視野狭窄や筋力の衰え等身体機能が低下すると、運転操作のミスへと繋がります。これにより重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。「若い頃とちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証返納の時期です。

令和4年度の運転免許証自主返納件数は、  
2022年（R4）全年齢総数は17,150件  
65歳以上が16,270件  
75歳以上が9,654件

※北海道警察「運転免許証自主返納件数(全道)」  
(月別・確定値)

### 最近、こんな経験ありませんか？

- 身体の動きが鈍くなった
- 視野が狭くなったり、見えづらくなった
- 運転中にヒヤッとしたことがある
- 物忘れが多くなった

### 運転に不安を感じたらお電話ください！

安全運転相談ダイヤル

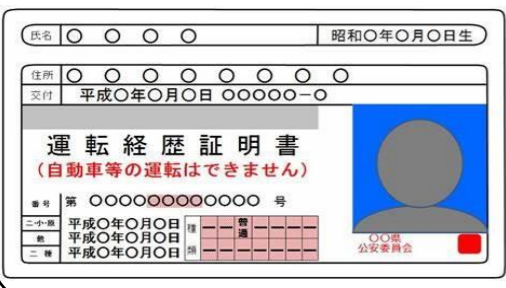


運転免許証を返納すると「**運転経歴証明書**」の交付が受けられます

運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な身分証明書として、銀行口座の開設時等に利用可能です。

その他、タクシー、バスの運賃割引や、宅配料金の割引など様々な特典が受けられます。(内容は自治体によって異なります)

運転免許返納の判断材料となる医師の診察において「認知症等の診断書」による運転免許の取り消しとなれば、「運転経歴証明書」が申請できず、都道府県ごとに協賛する店舗や施設での特典が受けられなくなります。高齢者本人や家族で自主返納しましょう！！



- #8080 にダイヤルしていただくと、管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。
- 受付時間は原則として平日の執務時間内となります。  
受付時間：月曜日～金曜日 8時45分～17時00分
- 通話料は利用者負担となります。



# こんにちは！ケアマネジャーです！

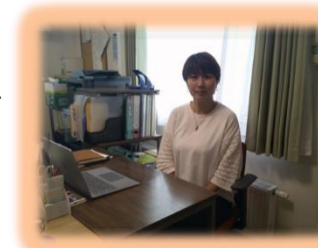
厚別区内のケアマネジャー（CM）をシリーズで紹介していくコーナー『こんにちは！ケアマネジャーです！』の第5弾！今回は『ケアプランセンターラピネス』管理者 河合雅子主任ケアマネジャーです。



### ◆ケアプランセンターラピネスの経歴を教えてください。

厚別北地区に介護支援事業所が少なく、高齢化率も上がってきており、母体の経営戦略と、これからは地域に根差した福祉の一環としてケアマネジャーが居たほうが良い！ということから、最初は厚別北地区に介護支援事業所を設立しました。その後、ケアマネジャーの人数も増え、現在の厚別西地区に事務所が移転になっています。

子育てをしながらでも働きやすい環境ですが、自由度が高い分、各々の自己管理に責任を持って働いています。働く人も「ハッピーでラッキーな会社！」を社訓としてかかげており、働く人がハッピーであれば、関わる方々に仕事でもハッピーを与えられるという想いがあります。



### ◆どのような方からの相談が多いですか？

厚別区はもちろん、東区・豊平区・中央区の地域包括支援センターから相談が入ります。また、ケアマネジャーの仲間、知人、利用者様や、近所（厚別西）の方から直接相談が入ることが多いです。珍しいところで「俺、漢字読めないから全部カタカナのところがいい」と言われ、紹介された方がいました（笑）

### ◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

利用者様・家族のペースを大事にしています。ケアマネジャーのペースで進んでしまうと、すべてケアマネジャー任せになり、利用者様が理解できていない状態でサービスを受けることになってしまうからです。理路整然に進めていくのも苦手なので、話をしっかりと聞いて、タイプに合わせて話し方を変えたり、アプローチの仕方を変えて、利用者様・家族が納得できるサービスの提供を行っています。

学生時代は、どこにでも自転車で行き、ハンマー投げ・やり投げをしていた体育会系女子の行動派でした！長男がラグビーをしていた時に、自分も女子チームでラグビーをしていたこともあり、ラグビーが大好きです！現在、自分でプレイはしていませんが、子ども達が毎週定山溪で北海道バーバリアンズラグビーの練習をしていますので、興味のある方はぜひ、見学に来て下さい！

## 厚別区認知症パネル展を実施いたします

厚別区サンピアザ1階の「光の広場」にて、認知症予防も含めた介護予防に関するパネル展を実施いたします。

テーマ：光の広場 認知症パネル展「認知症をもっと身近に感じませんか」

日時：令和5年10月17日～18日 ※18日のみ18時まで

内容：認知症に関するパネルの展示や物忘れチェックの実施だけでなく、

『血管年齢測定』といった健康測定の実施も予定しています。

お気軽にお越しください♪皆様のご来場お待ちしております。



厚別区での定期的な介護者のつどいは「**厚たまろう会**」がありますので、興味のある方はぜひご参加ください。  
「**厚たまろう会**」についての問い合わせは、厚別区第1・第2地域包括支援センターにご連絡ください。