

すぐできる！簡単＆便利な時短料理！ コミュニティレストラン 茶の間 藤原 監修

ごぼうのささがきと豚バラ肉の醤油煮



- <材料>
- ・ささがきごぼう 1袋
 - ・豚バラ肉 100g
 - ・こんにゃく 適量
- <調味料>
- ・水 200cc
 - ・顆粒だし 小さじ1
 - ・お酒 小さじ1
 - ・醤油 大さじ2
- <作り方>
- ①豚バラ肉を湯通しする。
 - ②湯通した豚バラ肉にごぼう・こんにゃくと水200ccと顆粒だしを入れる。
 - ③ごぼうが柔らかくなったら、お酒・醤油で味を整える。

調味料は少しずつ入れて味見をしながら、お好みに仕上げて下さいね♪卵でも美味しいですよ！

砂肝のみそ煮

- <材料>
- ・砂肝 3～4つ
 - ・こんにゃく 適量
 - ・ジャガイモ 中1つ
 - ・玉ねぎ 中玉1つ
- <調味料>
- ・水 200cc
 - ・味噌～大さじ2
- <作り方>
- ①砂肝を湯がく。
 - ②湯がいた砂肝を小さく切る。他の材料は一口大に切り、砂肝と水を入れて煮る。
 - ③じゃがいもが柔らかくなったら、味噌を入れる。



コミュニティ・レストラン 「茶の間 藤原」の紹介です♪

食べて語って地域交流！

今回のレシピは、厚別西にある「茶の間 藤原」からご協力いただきました！
2005年1月より、厚別西で「来さまい」として、食を通じて住民の触れ合いの場をつくるコミュニティ・レストランを営業していました。現在は、店舗の取り壊しがあり、ネーミングも「茶の間 藤原」と変更しご夫婦で協力しながらご自宅で営業しています。
コミュニティ・レストランを始めたきっかけは「ずっとこの地域に住んでおり、自分自身みんなに育てられた、その恩を返したい」「地域の子どもからお年寄りまで、広い世代のおしゃべりの場を提供したい」と思い立ち、活動を続けておられます。前頁で紹介した「厚たまろう会」も行っています。
「茶の間 藤原」では、ランチ営業やお弁当の宅配も行っており、地域の方の集いの場になっています。お近くに来られた際は是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪



☎011-892-4834 厚別区厚別西2条3丁目7-20
営業日：水・木・金 11時～16時
お弁当の配達：月～土 夕食分（1食：500円）
前日までの予約が必要
※駐車場あり

【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
(協力：厚別区保健福祉課)

★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きます。⇒



介護者 応援

あ た ま 厚たま通信

厚別区 男性介護者向け通信 第3号 令和4年8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

介護されている方、これから介護される方を応援します！

「コロナ禍」という言葉がこれほど世の中に浸透し、頻繁に使われることになるなんて、誰が想像できたでしょうか？
外出の機会が減少し、人との関わりが少なくなることが孤立に繋がると指摘されている現状でも、日常の介護は続いていきます。日常の介護の悩みは、なかなか他人に相談できないものだと思います。周りの理解を得られないかもしれない、悩みを打ち明ける人がいないなど、心身共に疲弊してしまう人も少なくないでしょう。しかし、実際には相談できる人はたくさんいるんだ、ということ私たちは今後も皆さんに発信していきたいです。一人で抱え込まず、まずは相談しましょう！

男の介護体験記



「デイサービスに行っている間、ゆっくり休めて助かっています。」
Oさん（80代・認知症介護歴：2年） 対象者：妻（80代・要介護3・アルツハイマー型認知症）

◆認知症かもしれないと気付いたきっかけはありましたか？

認知症かもしれないと気付いたのは、1年半前くらい。今までやっていた家事をしなくなりました。その後物忘れが増え、約束を覚えられなくなってきました。

◆現在のデイサービスに行くようになったきっかけは？

自分だけでは抱えきれないと思い、地域包括支援センターに相談しました。今となっては相談するのが少し遅かったと思います。すぐに介護保険の申請をし、要介護1の認定を受けました。その後居宅介護支援事業所を紹介してもらい、認知症対応型のデイサービスに行くことになりました。現在週4回通っていますが、楽しそうにしているので、ホッとしています。妻がデイサービス利用中も心配なことは全くなく、事業所を心から信頼しています。

◆介護をする中で気を付けていることはありますか？

妻には自分の世界があって、家にいる時はその世界の中で登場人物と大きな声で話をしていることがほとんどです。はじめは都度「やめなさい」と声をかけましたが、少しの間静かになってまた同じことの繰り返しでした。今は妻の世界を邪魔しないように見守ることにしました。適度な距離感が大事だと思います。また、トイレや下着を汚してしまうことがあります。洗うと大変なのでゴミとしてまとめて捨てて気持ちを切り替えることにしています。

◆最後に一言お願いします

現在妻は要介護3ですが、デイサービスに行くようになってから、認知症がそれほど進行したとは感じていません。このままの状況であれば自宅で介護していくことが可能であると考えているので、これからもケアマネジャーに相談しながら介護保険のサービスを利用していきたいです。



お一人で悩まずに、まずご相談ください

- ◆あなたの担当ケアマネジャー
- ◆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）
- ◆区役所保健支援係（☎895-2489）

「介護者応援 ^{あっ}厚たま通信」について

「介護者応援 厚たま通信」の由来になっている **厚たま** とはどのような意味でしょうか？

厚たま とは、厚別区の地域包括支援センターが独自に行っている介護者の集い**厚たまろう会**の愛称です。『厚別区』と『あつたまろう』を掛け合わせ、みんなで話してあつたまろうという意味が込められています。

厚たまろう会 は、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がそれぞれの地区で開催しており、日頃の介護に関する悩みや思いを参加者同士で話していただく場になっています。参加者からは「自分が行っている介護の振り返りになった」、「自分だけがこのような思いをしていると思っていましたが、自分と同じような思いをしている方がいて安心した」等の話が聞かれ、現在介護されている方や介護を卒業された方が参加され、それぞれが日頃の介護や関わりに関すること、介護の体験談について話されています。

現在もコロナウイルスの感染対策を行いながら、定期的に**厚たまろう会**を開催しています。感染拡大状況により中止になることもありますので、詳細については担当地区の地域包括支援センターにご確認ください。一人でも多くの方が抱え込まずに、参加していただければと思います。



今年もやります！厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

男性介護者同士で語り合う場として、**厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」**を下記の日程で行います。昨年度は、『認知症の方と上手にかかわるコツ』をテーマとした講話を行いました。参加した方からは「もっと自分の話をしたり、参加者の話を聞きたい！」という感想をいただいたため、今回は講師2名をお招きし、参加者の皆さまと語り合う場を設けました。初めての方もこの機会に、ご参加いただければと思います。

一緒に学び、大いに語り合いましょ！

令和4年度 厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」

日時：令和4年9月15日（木）14：00～15：30
（13：30～受付開始 14：00～講話 14：10～交流会）

会場：厚別区役所2階 会議室A・B（厚別中央1条5丁目）

対象者：ご家族等を介護している男性（介護を受けている方も一緒に参加していただけます！）

内容：①認知症介護にまつわる講話 ②交流会

（講師）医療法人社団大蔵会 札幌佐藤病院地域医療連携室長 認知症看護認定看護師 丸橋晋氏
社会福祉法人 協立いつくしみの会 デイサービスもみじの家 所長 仁木要介氏

参加費：無料 定員：15名程度

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

9月5日（月）までに厚別区第2地域包括支援センター（☎011-375-0610）へお電話でお申し込み下さい。



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の第3弾！今回は『介護老人保健施設コスモス介護センター』の横山 直ケアマネジャーです。

◆どんな方からの相談が多いですか？

横山CM：各地区の包括や同法人の施設・病院の相談員、住宅など、関係機関から相談を受けることが多いです。

◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

横山CM：今ある情報だけで利用者様を決めつけることは絶対にしない。必ずお会いして利用者様の状態を確認することをモットーにしています。色眼鏡で見るのではなく、まっさらな状態で関わってきたい。そして、どんな色になるか一緒に考えていきたいと思っています。

◆利用者様との関わりで心に残っていることは？

横山CM：全くケアマネジャーを受け入れてくれなかった方が、定期的に訪問を続けることで話せるようになり、話す時間が5分から10分になることで、全然聞けなかった話を利用者様自身から話してくれるようになった。一つ一つが出来てきた時に、その方と向かい合えて良かったと感じます。

◆コロナ禍でのケアマネジャー業務に変化はありましたか？

横山CM：退院前に利用者様・ご家族様・病院関係者と自宅に戻るための話し合いの場を持つことがあります。コロナ流行前であれば、病院に関係者が集まり話し合いができましたが、コロナ禍ではケアマネジャーとして病院で利用者様に会うことができません。その中で、利用者様のリハビリ動画を見て、その動画で動きを確認しサービスの調整をしました。話し合いも、オンラインで行い、インターネットを経由して人と人をつなぐことができることを実感しました。



横山 直ケアマネジャー



ケアマネジャーとして、自己研鑽も怠らず日々邁進している横山ケアマネジャー！

今後の活躍も期待しています！次回のケアマネジャー紹介もお楽しみに♪

厚別区役所2階に、情報コーナーがあります！

○厚別区役所2階に、もの忘れ・認知症・介護など情報コーナーがあります

ご家庭で介護をしながらの暮らしは、良いこともあれば、戸惑いや不安もあるかもしれません。介護をされている方が、『つい頑張りすぎてしまい「介護疲れ」による心身のトラブルを抱えてしまう』ことがないように、ご自分の心や体を大切にすることも大切です。もの忘れ・認知症・介護など情報コーナーには、介護をされている方の生活に役立つヒントがあるかもしれません。ぜひ、気軽に立ち寄っていただきたいです。

○どこにあるの？どんな情報があるの？

厚別区役所2階（厚別区厚別中央1条5丁目）にももの忘れ・認知症・介護など情報コーナーがあり、区役所開庁時にご利用いただけます。資料は、一部は閲覧専用ですが、多くは無料で配布しています。「厚たま通信」をはじめ、厚別区の方に身近に感じてもらえるような介護保険・認知症・地域の相談窓口などの情報があります（①の写真参照）。介護を受ける方も、ともに安心して暮らすことができるような情報もご用意しています（②の写真参照）。



①



②

※写真は令和4年7月現在の内容であり、今後変更になる場合があります。