

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♪

## コミュニティレストラン【茶の間 藤原】

☆ 大好評につき、今回のレシピも前号に引き続き【茶の間 藤原】からご協力いただきました！ ☎011-892-4834 厚別区厚別西2条3丁目7-20 ※駐車場あり  
営業日：水・木・金 11時～16時（他の曜日・時間帯は応相談）

お弁当の配達：月～土 昼・夕食（1食分：500）※前日までの予約が必要



### 野菜たっぷり！煮込みラーメン

〈材料〉

- ・コンソメ 1個
- ・水 350ml
- ・大根 輪切り 15cm
- ・人参 輪切り 7cm
- ・生麺 1玉



〈作り方〉

- ① 大根、人参を千切りにする。
  - ② 鍋に水を入れて、大根と人参を入れ煮込む。（7～8分、シャキシャキ感が残るぐらい）
  - ③ 鍋の火を止めてコンソメを入れ、溶けるまで馴染ませる。
  - ④ 塩気が足りなければ塩を一つまみ程度足す。
  - ⑤ 生麺を水又はお湯でほぐす。白い粉を落とす程度。
  - ⑥ 具材入りの鍋にラーメンを入れて煮込む（2～3分）
- ☆簡単お手軽にとっても美味しい本格煮込みラーメンの完成！！

### おふくろの味♪きんぴらごぼう♪

〈材料〉

- ・人参 適量
- ・ごぼう 適量
- ・サラダ油 適量
- ・水又はお湯 適量
- ・ほんだし 小さじ1
- ・お酒 小さじ1
- ・ザラメ糖 大さじ2
- ・しょうゆ 適量



〈作り方〉

- ① 人参、ごぼうを千切りにする。※カット野菜を使うと簡単
  - ② 鍋にサラダ油を馴染ませ千切り野菜を入れ炒める。
  - ③ しんなりしたら、水又はお湯を適量入れる。※具材が被るぐらい
  - ④ ほんだし、お酒、ザラメ糖を足し10～15分程度煮詰める。  
※野菜の硬さをみて必要であれば、水又はお湯を適量足し再度煮詰める。
  - ⑤ しょうゆで好みの味に調整。5分程度煮詰める。
- ☆ お好みでハチミツを和えるとコクとまろやかさがアップ♪



## 厚別区男性介護者のつとめ「ケア友の会」開催しました

厚別区男性介護者のつとめ「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。令和4年9月15日に厚別区役所にて、下記の通り開催しました。

○講師：医療法人社団大藏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

（現：札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉センター長）

○内容：講話と体操、交流会をしました。講話では「認知症とともに生活することが大事で、その方の人生観を大切にすることを心がける」ことを学び、体操ではミニゲームとグッド＆ニューをして体と気持ちをほぐしました。交流会では3組のグループに分かれて、日々の介護を語り合いました。

○参加者からいただいた声（アンケートの一部より）

「とても良い会でした」「他人の意見を聞いて良かった」

「怒る気持ちになるときがあってもそれだけ介護に本気になっているということ」

「皆さんの話を聞き、認知症もさまざまで状況が違くとわかりました」



交流会の様子

### 【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 た ま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第4号 令和5年1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

今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！

### 札幌認知症の人と家族の会 認知症のひろば

11月26日かでの2・7で開催された『認知症のひろば』へ取材に行ってきました！厚たまろう会の様子もご紹介。

### こんにちは！ケアマネジャーです！

交協会ケアプランセンターのケアマネジャーさんに話を聞きました  
レシピ紹介

簡単＆便利な時短料理をご紹介

### ケア友の会

9月に開催したケア友の会の様子をご紹介

## 男の介護体験記



私も妻も、皆さんに支えてもらい、支え合いながら過ごしています。  
お互いさまの精神でこれからも毎日を過ごしていきたいです。

Kさん(80代 介護歴：約2年) 対象者：妻

### 転んだことをきっかけにどんどん弱っていききました・・・

ちょうど1年くらい前に妻が転んで、肩を脱臼してしまいました。その時は痛みで歩くことも大変で、どんどん身体が弱って心配でした。実は妻は60代のときに脳出血を患っています。そのときから、家の中の仕事は私もやっていました。

介護保険の申請についてはもともと知っていました。10年程前に『シニア大学』に通い学ぶ機会があったんです。ですので、介護のことや地域での役割について学ぶことができました。

### 介護保険のことはまず地域包括支援センターにと思いました。

私自身、白石区の包括支援センターなどで歌のボランティアをさせていただいたり、厚別区の老人福祉センターでカラオケサークルのお世話役をしていましたので、地域包括支援センターのことも知っていました。相談はスムーズに進み、介護保険の認定も下りました。担当のケアマネジャーさんがいろいろと相談に乗ってくれますし、助かっています。

### 普段から気をつけていることは・・・

妻が自分でできること、したいと思う事はできるだけ自分でしてもらうようにしています。妻は一人で外出できませんが病院を2件続けて行ったその日の夕方、一人で外に出ようとしていました。

驚いて注意したのですが「あなたにお酒を買ってきてあげたかった」と言うのです。はっとしました。昔から疲れた時には一杯飲むのが私の習慣でした。疲れた顔をしていたんですね…。妻の気持ちを一つも理解していなかったと反省しました。

### 男性介護者の集いにも参加しました。

男性介護者の集い『厚別ケア友の会』にも初めて参加しました。交流会では皆さんの話を聞き色々と考えさせられ、いい体験となりました。

先日妻と二人で買い物に行った時のことです。一般のお客さんが妻と私を見て、走ってきてドアを開けてくれました。嬉しかったです。誰かの手を借りることは、決して恥ずかしいことではありません。人に支えられ、支え合いながらこれからも毎日を過ごして行きたいです。

### お一人で悩まずに、まずご相談ください

- ◆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）

## 札幌認知症の人と家族の会主催

## 「認知症のひろば」に行ってきました！

札幌認知症の人と家族の会が毎年1回開催している「認知症のひろば」（11月26日開催 於かでる2.7）の取材をさせていただきました！

## ▶札幌認知症の人と家族の会について

1984年に設立。「認知症になっても、介護する側になっても安心して暮らせる社会」を目指して、「つどい」「会報」「相談」の三本柱を主に活動しています。加えて、「認知症のひろば」「研修会」を定期的に開催して、認知症に関する普及啓発をしています。



札幌認知症の人と家族の会  
場所：札幌市中央区北2条西7丁目かでる2・7 2階  
北海道ボランティア・市民活動センター内  
電話 FAX：011-281-2969  
活動日時：火曜日・水曜日 10:00~15:00  
メールアドレス：nagomi@rainbowwin.net  
アクセス：JR札幌駅南口から徒歩13分  
地下鉄大通駅2番出口から徒歩11分  
駐車場もあります。

転倒などの衝撃から頭を守る帽子

個別の相談コーナーもありました

扉の開閉、離床を知らせてくれるコールなど福祉用具の展示

自宅でできる筋力アップの運動や介護予防の情報提供



## ▶「つどい」の開催・参加方法を聞いてみました！

## Q1.「つどいに参加してみたいのですが、誰でも参加できますか？」

A. 認知症の人を介護している方であれば、会員でなくてもどなたでも参加できます。認知症の方ご本人と一緒に参加することもできます。参加希望の方は、家族の会に電話かメールでご連絡ください。

## Q2.「開催場所、日時は？」

A. 札幌市各区の区民センターなどを巡回し、おおよそ月1回（毎月20日前後）開催しています。居住区以外の参加も可能です。時間は13:30~15:30です。

## Q3.「電話でも相談できますか？」

A. 電話でも来所でも相談できます。来所される場合は、事前に必ずお電話ください。介護経験や介護資格がある相談チームの会員が相談をお受けします。

「認知症の理解が、社会全体に深まって、一人で抱え込まずに相談しやすい世の中になると良いと思って活動しています。」と、事務局長の大内様がお話を聞かせてくださいました。ありがとうございました。



つどいや会に寄せられた相談お悩みを専門職からのアドバイスとともにQ&A方式でまとめた冊子です。対応の実際を知りたい学びたい方にお勧めです。  
1部200円（税込・送料別）  
お申込みは、家族の会へ。

## 「介護者のつどい 厚たまろう会」のご案内

厚別区内でも介護者のつどい「厚たまろう会」を開催しています！介護をされている方、介護の経験がある方が集い、思いを語り合ったり、情報交換しています。参加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にお問合せください。



会場：厚別西3条付近  
日程：隔月（奇数月）1回  
参加費：120円（お飲み物代として）  
※お問い合わせ：厚別区第1地域包括支援センター  
011-896-5077

会場：カミニシヴィレッジ  
（上野幌1条2丁目6-1）  
日程：偶数月1回 14:00~15:00  
※お問い合わせ：厚別区第2地域包括支援センター  
011-375-0610

## 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4弾！今回は『交雄会ケアプランセンター』所長の坂本ひとみ主任ケアマネジャーです。

## ◆経歴を教えてくださいませんか？

坂本 CM：自称田舎出身です（笑）。福祉系大学を卒業後、片田舎な施設へと辿り着き、特別養護老人ホーム・デイサービス・障害施設が併設されている複合施設で働いてきました。そこでは、難病・脳性まひ・精神疾患など、様々な病気や障害を抱える利用者様と接し、沢山のケースを学ぶことができました。その後、大都市札幌にて2006年から2022年まで地域包括支援センターに勤務することになります。高齢者の相談窓口として、高齢者の目の前の困り事を一緒に解決したり、困難な事例は他職種連携で支援してきました。2022年から交雄会ケアプランセンター所長として勤務し今に至ります。



## ◆どんな方からの相談が多いですか？

坂本 CM：介護保険に関する相談は病院から入ることが多いですね。退院後の調整や退院後の介護はどうすればよいか、また認知症の相談など、ご本人、ご家族の悩み事や困り事に日々対応しています。

## ◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

坂本 CM：ご本人の可能性を知るために、その方が今までどういう人生を歩んできたのか、その方の価値観や想いを聞くことを心がけています。ご本人が住み慣れた地域で、これからの暮らし方を一緒に考えていけるよう寄り添ってまいります。また、グループ病院の記念塔病院は2022年9月に交雄会新さっぽろ病院として新しく生まれ変わりました。今後も地域に根付いた活動をしていきたいと思っています。



学生時代はバレーボール部やソフトボール部に所属し、社会人になってからはヨサコイで踊りを披露されてきたそうです。また、20年以上に渡り、コンサドーレ札幌のファンでもあるとのこと。⚽笑顔がとっても素敵で、情熱に溢れ、利用者本人の想いを一番大切にしている坂本ケアマネジャー。♪今後のご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♪