

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



ゆで鶏のサラダ

材料 (2~3人前)

- | | | | |
|-----------|-----|---------|----------|
| 鶏むね肉 | 1枚 | ★ドレッシング | |
| 生姜 | 1かけ | 酢 | 大さじ1 |
| 長ネギ(青い部分) | 5cm | 醤油 | 大さじ1 |
| 長いも | 6cm | 砂糖 | 小さじ1 |
| にんじん・みつば | 少々 | すりごま | 小さじ1と1/2 |

- ①鍋に鶏むね肉と生姜と長ネギを入れ、材料がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして5分茹でる。
※鶏むね肉は鍋に入れたまま取り出さず、冷めるまでそのまま置く。
- ②長いもは3センチの長さで8ミリ角の拍子切り、にんじんとみつばは3センチの長さに千切りにしてサッと茹でる。
- ③ゆで鶏は食べやすい大きさに裂く。サラダと一緒に★ドレッシングで和える。



卵とズッキーニ炒め

材料 (2~3人前)

- | | |
|-------|------------|
| ズッキーニ | 1本(200g程度) |
| 卵 | 2~3個 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |

- ①ズッキーニは5mm幅で輪切り、または半月切りにする。
- ②卵を溶いて塩の半分(小さじ1/4)とこしょうで味付ける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2で卵を炒めて炒り卵を作り、取り出しておく。
- ④同じフライパンにサラダ油大さじ1でズッキーニを炒め、残りの塩(小さじ1/4)とこしょうで味付ける。
- ⑤フライパンに卵を戻し入れ、ズッキーニと混ぜる。

浅漬けにしてもおいしい、夏野菜を使う！



おかずや花ってどんな店？

住み慣れた地域で暮らす事が出来るように、「安心して食べられる惣菜や弁当を提供し、食生活をサポートしたい」「大型店に集約されつつあるお店を、歩いて行かれる生活圏に取り戻したい」そんな大きな夢の“花”を咲かせようと、2001年10月にお店を開きました。

＜日替わり弁当＞



650円



780円



630円

＜おかずセット＞



自ら出資・運営し、労働も担う「ワーカーズ・コレクティブ」という働き方をしています。共に働くメンバーの特性や能力を生かし、お互いを思いやりながら働いています。

おかずや花は、札幌市から委託を受けて高齢者配食サービス事業を実施しています。おおむね65歳以上、ひとり暮らしで、食事作りが困難な方が対象です。

安全な食材で、すべて手作りで。容器持参の呼びかけや、回収容器を使用した弁当提供など、ゴミの減量化に取り組んでいます。



おかずや花代表 遠藤聖子氏



【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！



あ た ま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第7号 令和6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！～

男の介護体験記	P1	こんにちは！ケアマネジャーです！	P3
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来夢のケアマネジャーさんに話を聞きました！	
警察からの耳より情報	P2	ケア友の会を開催します	P3
ご存知ですか？SOSネットワーク！		厚別区男性介護者のつどいのご紹介♪	
		レシピ紹介	P4
		簡単＆便利な時短料理をご紹介します	

男の介護体験記



「母には穏やかに楽しく暮らしてもらいたいです。」
Oさん(60代 介護歴：約10年 対象者：母(80代))

介護が始まったきっかけを教えてください。

10年程前に同居の父が亡くなったことでした。それまで気丈に振舞っていた母でしたが、鍋を焦がしたり、炊飯器のスイッチを押す忘れるなどの物忘れが増えていきました。献身的に父の介護をしていたので、喪失感からガクッときましたのだと思います。

印象に残っている出来事はありますか？

6年前の父親の命日に自宅が火事になったことです。母が立てた仏壇のろうそくが倒れたことが出火の原因でした。私は出火当時2階で寝ていましたが、煙の匂いがすごく臭くてびっくりしたのを覚えています。意識が朦朧とするなか、呆然とする母を連れて着の身着のまま飛び出しました。家が燃え、自責の念で思い悩む日々を送りましたが、弟もいてくれたので何とか立ち直る事ができました。

介護する中で困ったことはありますか？

母親の下着や肌着、衣服を買う時に何を買えばよいかわからずに困りました。何を着させてあげたらいいのか、肌着は何かが必要かもわからなかったです。男の自分が売り場に入る事は周りの目もあり、下着類はなかなか自分で買いに行けないので、店員や懇意にしている人が手伝ってくれて買えるようになりました。そのおかげで服もサイズがわかるようになり自分でも買いに行けるようになりました。

どのようなサービスを利用していますか？

現在は要介護2でデイサービス、訪問リハビリ、訪問看護、ショートステイを利用しています。定期的に母と離れる時間があるので、自分の時間を作ることができています。

どのように気分転換や息抜きをしていますか？

銭湯に行くことやスポーツ観戦、料理番組を見ることです。自分で無理のないスケジュールを組み、できるだけ無理しないようにしています。また地域包括支援センター主催の介護者の集い(厚たまろう会)にも参加していて、つらい気持ちを吐き出しています。

今の想いを教えてください。

このままの生活を維持したいと思っています。母のこれまでの苦勞を見ているので、できるだけ穏やかに楽しく過ごしてほしいです。自分ができることはやっていきたいです。

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り情報

ご存知ですか？「SOS ネットワーク」！！

令和6年7月、警視庁より令和5年度における行方不明者の状況について発表があり、認知症やその疑いがあり、家族などが警察に捜索願を出した行方不明者が令和5年に全国で1万9039人に達し11年連続で最多を更新しました。

平成24年の統計開始以来、11年連続で最多を更新しています。令和5年中に所在確認等がなされた認知症に係る行方不明者のうち、警察又は届出人等において所在が確認された方は1万8221人（約95%）です。

もし、自分の家族が家に帰ってこなかったら！？

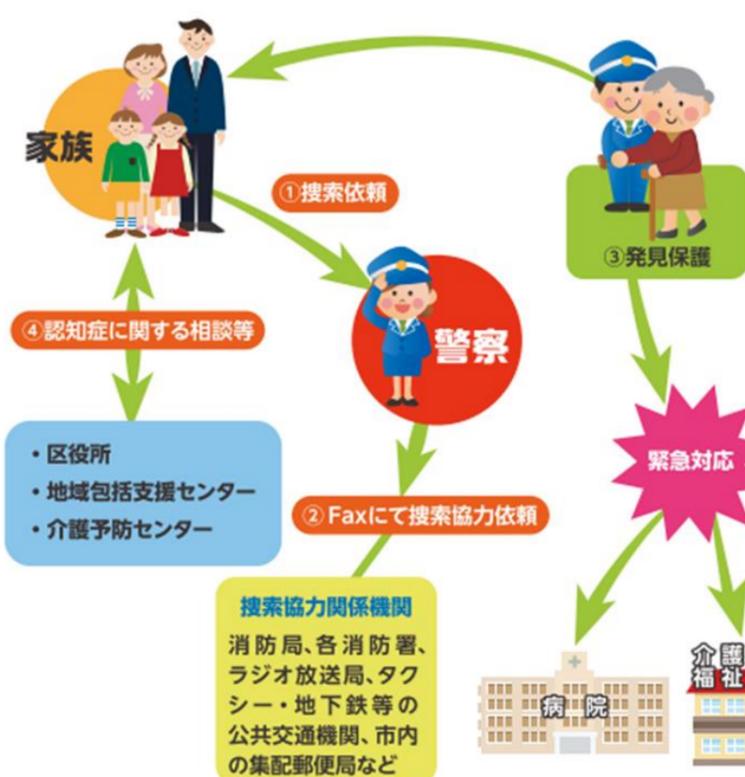


札幌市には高齢者が行方不明になった時に、警察だけではなく、地域の生活関連団体等が捜索に協力して、すみやかに行方不明者を発見保護するしくみ【SOS ネットワーク】という事業があります。

SOS ネットワークとは、家族が警察に徘徊認知症高齢者の**捜索依頼**をするものです。実際の捜索では、家族から警察に捜索依頼があると、警察は本人の特徴を手短にまとめて、FAXを使って、協力団体に捜索協力を要請します。連絡を受けた協力者は、地域の中で仕事や活動をしなが、行方不明者を気にかけて、まわりを探したりします。認知症高齢者は私たちが思っているより沢山歩かれます。そのため早めに捜索しないとどんどん家から遠くに行ってしまいます。早くに対応することがカギとなります。「いない！」と気づいたら**すぐに警察に連絡**するようにしてください。警察は間違っても怒ったりしませんので安心して通報してください。

厚別警察署生活安全課の番号は 896-0110 です。110番でも大丈夫です。

徘徊認知症高齢者SOSネットワークの仕組み



家族の方へのお願い

- 親戚、友人等の思い当たる所に確認し、見つけたときの連絡をお願いします。
- 認知症高齢者は、前に住んでいた所、一度行ったことがある所に行くことが多いので心当たりを探してみましょう。
- 普段から、衣類等に名前と連絡先を記入したものをつけておきましょう。
- 事前に近所の人への協力を依頼しておきましょう。



- ◎エリの表には、「連絡先」とだけ記入
- ◎エリの裏に、必要事項を記入

認知症になっても安心して暮らすことができる地域づくりが、市区町村で求められています。その実現には、すべての地域住民が認知症についてよく知っていることが大切です。

高齢者の見守り・SOS ネットワークは、地域住民への認知症啓発にも貢献しています。日頃からの見守りによって、認知症への理解が深まっています。そして認知症への理解が深まれば、行方不明者の早期発見や予防につながるのです。

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7弾！今回は『ケアプランセンター来夢』管理者 **工藤 田鶴子** ケアマネジャーです。



◆ケアプランセンター来夢の事を教えてください

ケアプランセンター来夢は平成22年にヘルパーステーションらいむとして厚別北に開設しました。その後平成26年に工藤さんが介護支援専門員の資格を取得し、ケアプランセンター来夢が併設されました。

現在、ヘルパーステーションは閉鎖し、ケアプランセンター来夢のみ運営しています。住宅街の中にあり近隣住民から相談をいただくことや口コミで相談いただくことが多いです。

◆ケアマネジャーになられた経緯を教えてください。

ヘルパーとしてお宅を回っている中で、家族や本人から介護についての相談を受けることがよくありました。最初のうちは懇意にしているケアマネジャーに相談をしていましたが、自分でも相談に乗れたらと思いケアマネジャーの資格を取得しました。

◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

ヘルパーの時から、自分の考えを押し付けないことは大切にしています。こうしたほうが生活しやすいんじゃないかな？と思うことはあっても、それは絶対に押し付けられないように意識しています。押し付けられないためにも、一人ひとりしっかりと信頼関係を築いて希望を聞き取れるようにしています。

◆工藤さんの学生時代の事や趣味を教えてください

学生時代は色々な部活から声をかけられましたが帰宅部でした(笑)息子がサッカー、娘がバスケットを一生懸命やっていたので、子供のスポーツを通じスポーツの楽しさを知り、そこで出会った友人とは今も交流があります。最近は仲の良い友人や友人の娘と韓国へ行きました！まだまだ沢山行きたいです！



厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催します

「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。今年度は下記のとおり開催予定です。介護を受けている方ご本人の同伴、ケアマネジャーの方の参加も可能です。

- 日時：令和6年10月23日（水）11：00～14：00（10：30～受付開始）
- 場所：厚別区役所2階 A会議室
- 講師：なの花薬局道央エリア認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 丸谷 梨恵子 氏
- 内容：講話、昼食を食べながら交流会

講話テーマ「プロに学ぶ 必見!! ちよい足し 男の簡単レシピ」

栄養素クイズや栄養補助食品の試食を行う予定です。管理栄養士考案の簡単レシピもお渡し予定です。

- 参加費：500円（お弁当代として）
- 申し込み期間：令和6年10月11日（金）～令和6年10月17日（木）
- 申し込み先・お問い合わせ：厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610
- 過去の参加者の皆様からいただいた声（アンケートの一部より）：



「皆さんの話を聞き、自分との違いを知り参考になった。また参加したい」

「各々かかえている問題について、自由に発言ができ有効な交流会でありました」

