清田区
男性介護者の集い

ケア友通信

第３号
令和３年
１０月発行

発行元
清田区役所
保健福祉課
保健支援係
011-889-2042
清田区平岡１条１丁目
2-1

報告

令和二年度 第二回 ケア友の会

令和三年三月五日(金)、ケア友の会が開催され、十名の男性介護者にご参加頂きました。

前半は、特別養護老人ホーム神愛園清田 深田施設長より、「こんなときどうする?介護のイライラ対処法」と題して、認知症の方を介護するうえでの介護者の気持ちのコントロールについてお話を頂きました。後半の交流会では、介護する方自身がなるべく健康でいることが大切というお話が上がっていました。

さて、猛暑が続いた今年の夏も終わり、食欲の秋到来です。次回のつどいでは、清田保健センターの管理栄養士より、お食事準備のポイントをお伝えする予定です。お一人暮らしの方も、ご家族と一緒の方でも、簡単に栄養をアップできるひと工夫をお伝えしたいと思っております。

コロナ禍で変わったこと

コロナ禍で迎えた東京オリンピック・パラリンピックが終了しました。オリンピックの開会式では、「スポーツピクトグラム」が演出に用いられたことで話題になりましたね。

「ピクトグラム」とは「絵文字」のことで、情報を文字以外の図記号で表現したもののことを指します。非常口やトイレの表示などが代表的です。

新型コロナウイルス流行を受けて、厚生労働省が感染予防対策を表すピクトグラムを作成していることをご存じでしょうか。

コロナ禍以前ならば、一見しても何の意味かわからなかったかもしれませんが、今はピクトグラムの意味をおおよそイメージすることができますね。私達の生活に感染予防対策が根付いてきた証拠かもしれません。引き続き対策を心がけ、新型コロナウイルスに負けずに元気に過ごしましょう！

令和３年度 第１回ケア友の会(男性介護者の集い)のお知らせ

日時 令和３年10月29日(金) 13時30分～15時
場所 清田区役所 ２階 講堂
講話 「ご自身やご家族のためにできる 食事準備のポイント」
講師 清田保健センター 管理栄養士
交流会 「語り合い わたしの介護 あなたの介護」
対象 認知症の家族を介護している男性介護者（認知症のご本人も参加可能） 先着15名
お申込み 10月25日(月)まで 電話もしくはFAX
（交流会で聞いてみたいことなどがあれば、申込時にお伝えください）
電話 011-889-2042 FAX 011-889-2703
担当 保健福祉課保健支援係

四次元ポケットのような胃袋

食べた直後に「ごはん、まだ？」と何度も聞かれると、「さっき食べたでしょ？！」と、つい言ってしまいます。

否定せず、「今作ってるところだから」と言ってお茶でも飲んで待ってもらいましょう。

3コマ漫画をご提供いただきました
介護・福祉の輪
応援団　なんもだよ

■団体の目的
主に在宅介護をしている人に、介護のプロからのメッセージやアドバイスを届けることにより、少しでもホッとできたり、クスっと笑ったりして介護の疲れを癒せるきっかけを作る。

■団体の所在地
〒004-0843
札幌市清田区清田3条1丁目1番18号
小規模多機能ホーム
ふきのとう内
Tel (011)883-0937
Fax (011)826-6282
Eメール
fukinotou-s@sunny.ocn.ne.jp

コラム　市販品をとり入れて、栄養充実！
らくらく食事づくり

清田保健センター　管理栄養士

便利な市販品にどんどん頼りましょう！

朝食はパンだけ、昼食はめん類だけなど簡単にすませてばかりでは、炭水化物に偏ってしまいます。主菜（肉や魚などのおかず）が不足すると、筋肉量が減ってしまうのが心配です。たんぱく質がとれる冷凍食品や総菜、加工品を活用しましょう。他の食材を組み合わせると、さらに栄養が充実します。

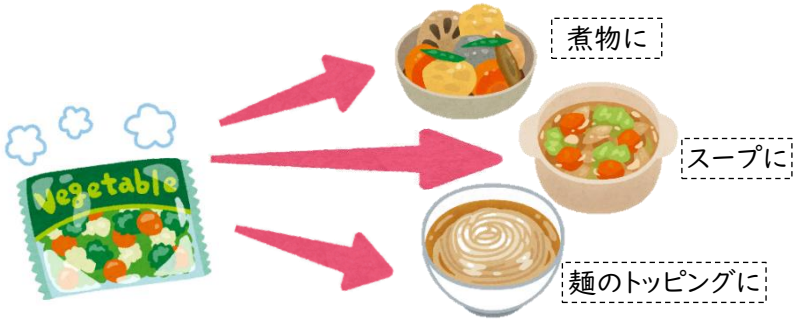
【たんぱく質がとれる市販品の活用例】

- 冷凍鶏肉のから揚げ･･･好みの野菜と一緒に煮込んだり、刻んで卵でとじてかつ丼風にしたり、色々アレンジ！
- 厚焼き玉子･･･つぶしてマヨネーズと合わせると、サンドイッチの具にも変身！
- さつまあげ･･･野菜と一緒に煮込む、みそ汁の具、サラダのトッピングに！

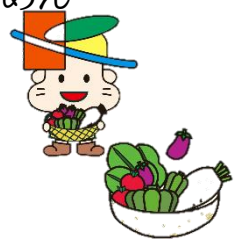
冷凍野菜を常備しましょう！

重いから、かさばるから、と野菜を買い控えていませんか？皮むきや下ゆでが不要な冷凍野菜は常備しておくと便利です。不足しがちな野菜のビタミンや食物せんいを手軽にとることができます。

<冷凍野菜>
ミックスベジタブル、コーン、枝豆、ブロッコリー、ほうれん草、オクラ、かぼちゃ　など



レシピ紹介　鶏肉のから揚げとオクラのとろみそうめん



材料/2人分

そうめん･･･乾 100～150g
冷凍　鶏肉のから揚げ･･･4個
冷凍　カットオクラ･･････80g
トマト･････････1/2個
A　めんつゆ（3倍希釈）･･･60ml
　水･････････1と1/2カップ

作り方

1 鶏肉のから揚げとオクラは、いっしょに耐熱容器※に入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600w）で3～4分加熱し、あら熱をとる。Aは混ぜ合わせる。
2 鶏肉のから揚げは食べやすい大きさに切り、トマトは1cm角に切る。オクラは耐熱容器の中で粘りけが出るまでよく混ぜる。
3 なべに湯を沸かし、そうめんを表示どおりゆで、冷水にとる。
4 そうめんの水けをきって器に盛り、鶏肉のから揚げ、オクラ、トマトをのせ、Aをかける。

※耐熱容器…耐熱ガラス、陶器・磁器で金箔や銀箔のないもの、耐熱温度140℃以上のプラスチック容器など

編集後記

ケア友通信第3号はお楽しみ頂けたでしょうか。つどいでは、皆様のお食事準備の工夫も聞けたら嬉しく思います。ご意見、ご要望も是非お聞かせください。

認知症や介護に関するご相談先

■清田区役所　保健福祉課　保健支援係　011-889-2042
■清田区第1地域包括支援センター（北野・平岡）
011-888-1717
■清田区第2地域包括支援センター
（清田・里塚・美しが丘・清田中央）011-887-5588
■清田区介護予防センター
北野・平岡　011-885-1230
清田中央　011-882-5322
清田・里塚・美しが丘　011-885-7119
■札幌市認知症コールセンター
011-206-7837（平日10～15時）

さっぽろ 02-Q03-21-1671 R3-2-1117