



お正月！おすすめレシピ



下山ちよ子さん（78歳）

料理をご主人(要介護1)と一緒に作ります。10年前に脳梗塞で右麻痺になりましたが、知人友人の支えがあり、好きな「食べること」に向けて、包丁を握るリハビリを介護保険利用して始めました。

「私の料理に名前なんかないのよ、残り物、あるもので適当に簡単に作るだけよ」と言いながらマヨネーズは自家製。茶碗蒸しは日常。

(*聞き手：キーストン佐々木介護支援専門員)

①数の子豆(ひたし豆)



材料：数の子 冷凍枝豆 大豆の水煮

・数の子をほぐして枝豆・大豆と混ぜる。

※味付き数の子なら簡単。味が薄いなら麺つゆや削り節を足す。

②何でも春巻き



材料：春巻きの皮 青しそ ご飯に混ぜる具（おせちの煮物の残りなど）

・煮物をみじん切りにしてご飯に混ぜる。

・春巻きの上に青しそを置き、混ぜご飯を具にして春巻きを作る。

・フライパンで焼く。少し多めの油が良い。

③簡単里芋しんじょ



材料：冷凍里芋 はんぺん 銀杏 冷凍枝豆 三つ葉 マツタケのお吸い物

・里芋を茹でてつぶす。はんぺんをちぎって袋に入れて揉み、細くする。

・2つを混ぜて団子を作り、銀杏とえだ豆で飾る。茹でた三つ葉を巻く。

・椀に団子とマツタケのお吸い物を入れ、湯を注ぐ。

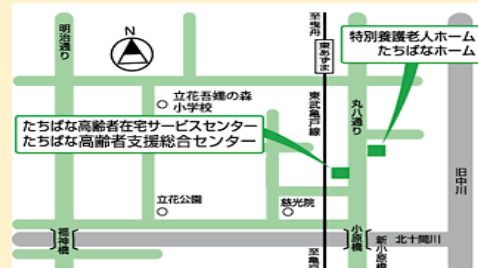


★問い合わせ先★たちばな高齢者支援総合センター

開設時間：月～土曜日 9時～18時(休：日曜・祝日)

住所：立花3-2-9

電話：03-3617-6511



みか*風通信



平成29年度 第3号 12月発行

～たちばな高齢者支援総合センターだより～

つながろう、ひとつに。ひろげよう、笑顔を。



『友人との交流』『地域の活動に参加』で元気！！



盆踊りサークル講師

麻生 千代子 さん

盆踊りサークル
毎週火曜日 ゆうゆう館にて活動中。
「車いすの方でもご参加どうぞ！！」

元気の秘訣は「好奇心を持つ事」

私はお姑の介護のために65歳で介護ヘルパーの勉強をしました。

心臓や大腸がんで手術をしました。怪我をした時には、道行く方が気にかけて下さいました。今も長く立っていられますので、盆踊りは休み休み行っています。家族や友人、サークルの参加者は私を慕い、頼りにしてくれます。病気や辛いことがあっても人の支えがあって乗り越えられるのです。

「相手に頼れる、頼られる」ことが大切です。



「多様な社会とのつながりが認知症の発症リスクを下げる。家族の支援が期待できない高齢者も家庭の外でつながりが認知症予防に重要な役割を果たす可能性がある。」

斉藤民国立長寿医療研究センター室長
日経新聞平成29年11月24日より

報告

住み慣れた地域で
安心して過ごせる
ように！

～ 地域包括ケアシステムの構築に ～ 取り組んでいます！

『 多職種連携研修会 』

～本人の思いに“もっと”寄り添うサービスのために～

平成29年10月23日14時から東京清風園にて『多職種連携研修会』を区東部地域リハビリテーション支援センター事業とはなみずき・たちばな高齢者支援総合センターの共催で開催しました。

医師・看護師・理学療法士・作業療法士・病院相談員（MSW）・福祉用具の方・介護支援専門員当51名が集まり認知症の方の支援について事例検討を行いました。
地域で誰もが住みやすいまちづくりにつなげるため、それぞれの専門職間の連携がより円滑にできるように取り組んでいます。

【研修会内容】

1. 認知症地域推進員の紹介
2. 事例検討
「認知症があり、内服管理や室温管理ができず、体調不良を繰り返す方の支援について」
事例提供者：なのはな福祉サービス 渡辺 一二氏
3. まとめ
区東部地域リハビリテーション支援センター 齊藤 正洋氏



来年度の研修
計画に向けて
話し合いを
始めました。



地域リハビリテーション活動支援事業の活用によりリハビリ職の参加が多くありました。



たちばな高齢者支援総合センター
介護支援専門員の佐藤伴子です！！

♡来年もよろしくお願ひします♡

今後の予定

講義:発達障害の理解	1月22日(月) 14時～15時半	場所: 東京清風園
地域包括ケア会議	3月9日(金) 1部 15:30～2部 19:00～	たちばなホーム地下
認知症家族の会	1月15日(月) 3月 5日(月)	時間: 13:30～ 場所: たちばなホーム地下
男性専用『ダンディエクササイズ』 *1回200円	1月24日(水)・2月休み・3月28日(水)	14時～東京清風園
ケアメン(男性介護者教室) 13:30～ なりひらホーム2階	1月11日(木) 情報交換・座談会～尊厳死と看取り②～ 2月3日(土) 男性介護者教室交流会 3月1日(木) 情報交換会・座談会(今年度の振り返り)	

