

# われもこう

第95号

2016年3月30日発行

高槻ライフケア協会

題字 村井 國雄 さん

## 美味しく食べていただくために

高槻ライフケア協会

ケアワーカー 嶋田 君子

高槻ライフケア協会でケアワーカーをして14年目になります。訪問介護の仕事は、身体介護に家事援助と様々な内容ですが、中でも私は調理の仕事が好きです。明田町のデイサービスと日吉台の小規模多機能型居宅介護あすなろでも、週1回ずつ利用者さんの食事作りをしています。

料理を教わったのは母方の祖母からです。奈良県吉野郡の山間の村で昭和26年に生まれました。生家のすぐ近くに祖母の家があり、子どもの頃の私は、実家にいるより長いくらい祖母の家で過ごしました。母の一番下の妹が私より3歳上で、その叔母と仲良しで姉妹のように育ちました。料理はその頃、祖母の手伝いをしながら自然に覚えました。畑の野菜を煮炊きして毎日の食事作り、こんにゃく作り、味噌作り…、「手伝ってみるか」と祖母に声をかけられて何でもやりました。石臼できな粉を挽く時、豆は一度に沢山入れるときめが荒

くなる。二粒ずつ入れるとちょうどいい、などと教えられたことが思い出されます。祖母は褒め上手で、失敗しても決して叱りませんでした。手伝いというよりは、私たちにとっては楽しい遊びのようなものでした。

中学・高校は寮生活でしたから、自分で調理する機会はありませんでしたが、調理場の後片付けはよく頼まれました。たくさんの洗い物も全然苦になりませんでした。その後、結婚して二人の子どもに恵まれ、家事・育児に専念。ご近所や子どもの学校友達のお母さんたちなど友達もできて、忙しいながらも充実した時期を過ごしました。

今の仕事に就ききっかけになったのは、下の子どもが高校生になって働き始めた職場でリストラにあい、失業中に訪問介護員2級の研修を受講したことでした。まだ受講中でしたが、介護保険外のチケットサービス(非営利有償サービス)で調理の仕事があるから行って見ないかと、高槻ライ

フケア協会の当時ケアマネジャーだったSさんに声をかけられたのが最初です。調理だけの仕事でしたし、利用者さんとお話しするのも楽しく、これなら私にもできるかなと思いました。

いよいよ資格を取って、初めて担当した利用者のNさんは元保健師で、高齢者や障害者の食事についてよくご存知の方でした。「団子は丸めて出したら喉につめるから、ぺちゃんこにしたらいいい」「トロミをつけると呑こみやすくなる」などという教えてくださり、「嶋田さん、何も知らんな」と厳しい言葉もいただきました。自分では料理は出来ると何となく思っていたのですが、Nさんとの出会いで、仕事として、ケアワーカーとして調理をするには勉強が必要だと思うようになりました。それからは、利用者さんに安全に喜んで食べていただくにはどうしたらいいかと、本を買って調べたり、自分なりに工夫するようになりました。

訪問先で心がけているのは、できるだけ利用者さんの好きなもの、食べたいものを作るようにすることです。また、利用者さんの中には、歯が少なくなっている人、入れ歯が合わない人、むせやすい人など「食べにくい」状態の方がいるので、出来上がりの柔らかさや呑こみやすさに特に注意しています。食べにくい素材でも、その方の状態に合わせて切り方や和え方、加熱の仕方など調理法を工夫することで、いろいろな味を楽しんでいただくことができます。例えば牛蒡のように繊維の多い野菜でも、斜め切りして柔らかくゆでたものをさらにみじん切りにして、卵でとじたりミンチに混ぜ

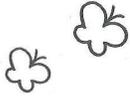
てまとめることで食べやすくなります。

さらに「食べにくい」方には、ミキサーを使っての調理もします。また、病気で塩分とたんぱく質の制限が必要な利用者さんを担当することになった時には、ダシを効かせた減塩のメニューを考えました。こうしたときには、サービス提供責任者やケアマネジャーと相談しながら試作・試食を繰り返しました。

そういう工夫をするのは私にとってはとても楽しいことで、それを食べた利用者さんに喜んでいただくと嬉しくなります。ケアワーカーの仕事は、好きな調理ができて、いろいろな人と出会えて、教えていただくことも多く、この仕事に出会ってよかったと思います。

今、私にも孫がいます。12歳になった孫とは小さな頃からよく一緒に台所にたちました。今では両親の帰りが遅い日には、夕食の支度ができるほどになりましたが、ハンバーグの片面が焼けるのを待たずにひっくり返してしまったりもします。やきもきしますが、祖母がそうだったように私も叱らずに見ています。5歳の孫とは、月見団子を丸めたり、雛祭りのお寿司を作ったり。包丁も持たせます。二人とも、失敗しながら学んでいって欲しいと思っています。





ひらく、つむぐ、むすぶ  
— ひと・まち 交流 —



## 一人暮らしや認知症高齢者の居場所づくり事業報告書

小規模多機能型居宅介護“あすなろ”は地域交流センターを併設し、2015年4月に日吉台の住宅街にオープンしました。地域交流センターは、地域住民を主体に組織した運営委員会が企画運営しています。

2015(平成27)年度の独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成を受け、地域交流センターのコミュニティ・カフェやミニ・セミナーの開催、相談会や認知症サロンでの話し合い、12月の「講演とパネルディスカッションの集い」などの事業と備品整備に活用しました。趣味の会として歌声喫茶、囲碁・将棋の会、健康体操などを開き、コミュニティ・カフェでは1杯200円のコーヒーを飲みながらお話の花が咲くことも増えてきています。

これらの事業の実施にあたっては、高槻市社会福祉協議会、高槻市薬剤師会、日吉台地区自治連合会、日吉台・北日吉台地区民生委員会、天神山地区福祉委員会、認知症の人と家族を支える会と連携協働しました。

地域交流センターの1年近い活動をまとめ、このほど「ひらく、つむぐ、むすぶ—ひと・まち交流—」と題した報告書を発行しました。



## 嶋田ケアワーカーの春メニュー

### 鯖の菜種焼き

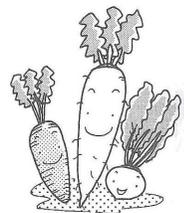
- ① 鯖は塩をふり、30分おく。
- ② ゆで卵を作り、みじん切りにしてマヨネーズで和える。
- ③ 鯖は皮面を普通に焼く。反対面は5割火が入ったところで卵をのせ焼き上げる。

\*マヨネーズを使うことで、鯖のパサつきも気にならず食べることができます。

### 菜の花と人参の白和え

- ① 豆腐1丁は水切りする。
- ② 人参1本は細切りにし、だし・砂糖・醤油で炊く。
- ③ 菜の花は塩ゆでにして茎の部分は細かく、葉の部分は1-2cmに切る。
- ④ すり胡麻・砂糖・しょうゆで、①～③を和える。

\*人参は斜め切りにしてから細切りにすると食べやすくなります。



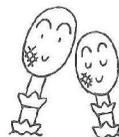
## 事業所だより

河原を歩くと土手に土筆が小さな頭をのぞかせているのをみかける季節になりました。野山や畦道を歩いて季節を感じていた若いころを思い出していただけるようにと、デイでは季節の恵みを食材に加えています。3月の初めには、昼食に、色鮮やかな蒔の茎を天ぷらにして出しました。ホロリと苦味のある春の恵みに、「珍しいなあ」、「いい香りがする」と声があがりました。

恒例の味噌作りは、2月の下旬にしました。柔らかく炊いた大豆をビニール袋に入れ、めん棒で叩いたり、手の平で力いっば

## 通所介護

い押ししたり、皆さん一所懸命でした。「昔は家で樽にいくつも味噌を作り納屋に入れてた」「杵を使って豆をつぶしていた」、「餅つき器でやってたよ」、「作った味噌をもらった時はお金か大豆を何がしかお返ししたもの…」などと会話が弾み、あちらこちらの家々で味噌作りされていた様子がわかりました。夏過ぎにはきつと、いい香りのする美味しいお味噌汁を味わうことができると思います。

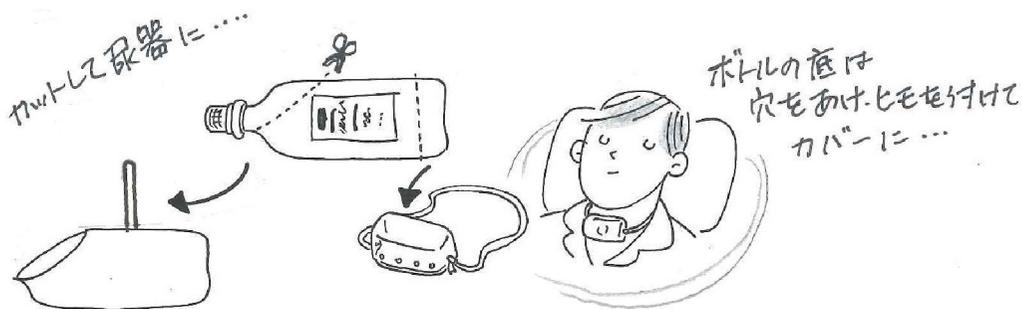


## 訪問介護 — 身近な素材を活用して —

痰の吐出しが難しくて気管切開している利用者のMさん。お母さんが工夫して、蒸留水の空きボットの底の部分加工した手作りの気管切開部のカバーを使っています。人口鼻といわれる既製のカバーは高価な上に、痰がつまると使えなくなってしまいますが、この手作りのカバーは汚れたら洗って繰り返し使えるし、切開部をほどよく加湿してくれます。皮膚にあたる部分は、痛くないようにビニールテープでカバーされています。

車椅子利用で外出されるTさんは、蒸留水の空きボットを斜めに切って持ち手をつけたものを携帯用の尿器として使っています。軽くてかさばらず、コストはほとんどゼロ。持ち手の部分はTさんの伯父さんが、強力な接着剤で付けてくださったそうです。

身近に手に入るものを活用して、自分に合った使い勝手のいい道具を工夫しておられることに、感心しきりです。



## くらし創造の家 朋(とも) 生活介護

生活介護の現場では、昨年8月から肺炎で入院されていたKさんが今年1月に復帰されました。又、昨年9月より入院されていたMさんも12月に復帰されるなど嬉しいことがある一方で、Sさんが誤嚥性肺炎で入院される等、本当にいろいろな毎日です。

2月には、高槻市役所から「ますます元気体操」の指導をしてくださるスタッフが来られました。KさんやUさん、復帰されたKさん

も体操に参加し、「おもしろかったわ～」と楽しそうな様子でした。

先日は、去年から利用を開始された50代後半のYさんのお誕生日会で、「大人になってから誕生日を祝われるのはちょっと恥ずかしいもんですな」と、ご本人も照れくさそうに話しておられました。



## くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護

お正月は三輪神社に初詣に行きました。皆さん、鈴を鳴らして柏手をうち、厳かに手を合わせました。

節分には豆まき。鬼にむかって元気いっぱい「鬼は外!」。今年は豆の中に包装付きのチョコやラムネも混ぜて、あとで拾って皆でいただきました。昼食は恵方巻き。南南東の方角を向いて丸かぶりに挑戦した利用者もありました。

雛祭りにはスタッフが、白・ピンク・緑のひし餅を作り、甘酒を添えてお出しすると「酔っぱらうかも」とMさん。「こんなんじゃ酔わないわ」とNさんが返し、雛飾りの前で会話が弾みました。

気温の変化が激しい冬でしたが、インフルエンザが流行することもなく、春を迎えることができました。

## あすなろ 小規模多機能型居宅介護

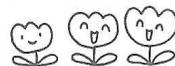
『あすなろ』のオープン当初は利用者が少なくさびしいこともありましたが、今では15名が登録され、利用者の笑い声に包まれています。

昨年12月のクリスマス会では、利用者と一緒に“ふるさと”を手話で唄いました。利用者Mさんの指導のもと、「どうするの?」と何度も尋ねたり、「これで通じるんだ」と驚いたりしながら練習しました。

豆まきでは、大豆のかわりに落花生を撒いて盛り上がりました。途中で落花生の殻をむきピーナッツを食べてしまったYさん。「食べたらかんかった?美味しいよ。みんな食べよ」と言うと「みんなで食べましょ」とTさんも言い、殻をむいて食べました。



## 朋(とも) 春の交流会 開催



朋(とも)春の交流会を、3月23日に開催しました。晴天と春の陽気に恵まれて、地域の方々や利用者のご家族、法人にご縁のある方々が次々来場くださいました。恒例のリサイクルバザーの他、毎回好評のつきたて餅や赤飯、炊き込みご飯、稲荷寿司などを、ボランティアの皆さんのご協力を得て今年も販売させていただきました。

今回は、わかめやちりめん、いかなごのぐき煮など泉州産の海産加工品、榛名山の有精卵、おとうふ工房ちまちまの豆腐や厚揚げなども販売しました。



また、新しい取組みとして2階に喫茶室を設け、コーヒーやケーキを楽しんでいただけるようにしました。デイサービスからはうづら豆

入りのハーブケーキ、朋(とも)の生活介護からは敷



地内で収穫したレモンを使ったレモンケーキ、どちらもお菓子作りが得意な利用者・スタッフが中心になって準備しました。



午後からはお楽しみ会。明田町のデイサービスやあすなろからも利用者が到着し、2階の食堂いっぱいになり椅子が満席になりました。富田健康を守る会アップルパイさんのコーラスやむつみりょうさん・きぬ波さんの新舞踊を楽しんだ後は、デイサービスの定番の歌体操で身体をほぐしました。あすなろの利用者は初めての参加でしたが、すぐに振付けを覚えて一緒に楽しめました。あすなろからは、手話付きの「ふるさと」などの歌が披露されました。朋(とも)、デイサービス、あすなろの皆さんの交流の場となりました。



### ありがとうございました・・・朋(とも)春の交流会への寄贈 (敬称略・順不同)

西嶋龍雄、吉川信子、佐藤富美子、岩田和恵、三次弘子、矢倉里美、原喜久子、兵頭早苗、東和、吉田佳代子、阪本恵美子、嶋田君子、小林英美子、久良善子、宮前菜穂子、鎌田直子、三俣玲子、森本菜摘、田中美咲、飯島章江、栗飯原きみ子、小林英美子、栗山通子、丸山良雄、東川靖子、四方睦美、植田旬子、首藤有喜、田中智子、小島由美子、松原紀子、堀越眞弓、地域生活支援センター光、岩崎和子、竹下滋子、古井ひとみ、江上広美、立浪りつこ、岩佐信幸、藤田清子、上木原英子、森川恵美子、野本清子、松田耕治、金井紗英、小西睦子、下野静子、小谷陽子、西田美弘、大塚潔、林玲子、彦阪民子。

## サービス提供実績報告 (2015年12月～2016年2月)

## ◇社会福祉法人

## 《訪問介護》

|      |             |
|------|-------------|
| 利用件数 | 2,603 件     |
| 利用時間 | 2,153.31 時間 |
| 生活援助 | 1,308.08 時間 |
| 身体介護 | 845.23 時間   |

## 《介護予防訪問介護》

|      |           |
|------|-----------|
| 利用件数 | 995 件     |
| 利用時間 | 993.50 時間 |

## 《ケアワーカー派遣サービス》

|       |          |
|-------|----------|
| 利用件数  | 429 件    |
| 利用時間  | 483.0 時間 |
| 家事援助  | 292.0 時間 |
| 身辺ケア  | 47.5 時間  |
| 社会的援助 | 143.5 時間 |

## ◇特定非営利活動法人

## 《福祉移送サービス》

|      |         |
|------|---------|
| 利用件数 | 18 件    |
| 利用時間 | 1,140 分 |
| 利用距離 | 359 km  |

## 《障害福祉・居宅介護》

|      |             |
|------|-------------|
| 利用件数 | 3,029 件     |
| 利用時間 | 3,003.50 時間 |
| 家事援助 | 1,229.50 時間 |
| 身体介護 | 1,483.50 時間 |
| 通院介助 | 290.50 時間   |

## 《重度訪問介護》

|      |           |
|------|-----------|
| 利用件数 | 145 件     |
| 利用時間 | 258.50 時間 |

## 《同行援護》

|      |           |
|------|-----------|
| 利用件数 | 250 件     |
| 利用時間 | 532.50 時間 |

## 《移動支援》

|      |            |
|------|------------|
| 利用件数 | 599 件      |
| 利用時間 | 1,795.0 時間 |



## ご協力に感謝します (敬称略・順不同)

＜社会福祉法人＞ 2015年12月22日～2016年3月30日

◇寄附金 2015年度累計 3,563,000円  
池田繁、石川理子、川浪スエ子、毛戸利彦、栗飯原きみ子、嶋田君子、森本菜摘、石名田真人、米谷章、堀田年子、野口直美、三俣玲子、三俣一弥、古元美枝子、山縣弘美、川戸初子、為ヶ谷奈穂美、安達明美、宮脇郁子、新井裕子、西嶋和子、小島由美子、村上雅子、高橋郁子、服部章子、古井ひとみ、丸岡シミ、上田泰典、赤松裕子、下山節庫、森田和江、

＜NPO法人＞ 2015年12月15日～2016年3月30日

◇後援会費 2015年度累計 351,000円  
個人会員：妻鹿千賀子、長谷川ゆり。

下村真理子、赤井康代、植田旬子、堀越眞弓、安達晴美、野本清子、濱浦久美子、首藤有喜、岡本哲史、田中美咲、牧口明。

## ◇寄贈

株式会社トップコーポレーション、一ツ橋榮子、藤森善重、井上吉弘。

◎社会福祉法人高槻ライフケア協会への寄附金は、確定申告の際、税額控除制度の適用を受けることができます

◇寄附金 2015年度累計 34,000円  
長谷川ゆり。

## 受講生募集中 介護職員初任者研修 ( <http://www.tcn.zaq.ne.jp/tlca/> )

- ・日時:2016年4月21日(木)～2016年9月29日(木)
- ・会場:高槻ライフケア協会北園町研修室他 ・受講料:65,400円(テキスト代含む)
- ・介護職の入口となる研修です。・週1回の通学制で無理なく勉強が続けられます。
- ・修了するとホームヘルパーや施設の介護職員として働くことができます。
- ・詳しい日程はホームページにも掲載しています。お気軽にお問い合わせください。

## あんしんサロンのご案内

### 「成年後見制度ってどうやって使うの?」(お話し 大神尚武さん)

成年後見制度発足から16年。認知症のお年寄りや知的障害等を持つ人の権利を守る制度です。本人や家族にはどのようなメリットがあるのか、行政書士に話していただきます。

- ・日時:4月10日(日) 午後2時～4時 ・会場:くらし創造の家 朋(とも)2階
- ・参加費 100円(コーヒー・紅茶・手作りお菓子代)
- ・どなたでも参加できます。問合せは、くらし創造の家 朋(とも)へ (072-693-4134)

## 物品販売にご協力ください

### コーヒー (豆、挽)

焙煎工房タイムリーのティールームで使用している特別焙煎豆

1kg:1,700円 500g:850円

### おとひめこんぶ

南北朝道椴法華村の黒口浜一帯で育成された真昆布一年物です。

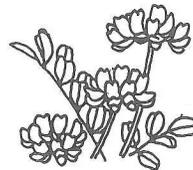
1袋:500円

### 島原手延べ素麺 眉山の糸

長崎県島原市の白山製麺製です。

1kg～5kg : 1,200円～5,300円

\*高槻市、茨木市、島本町、枚方市は  
送料無料(その他の地域は実費)



### 【編集後記】

近くには芥川や淀川があり、堤防の緑も少しずつ色濃くなってきています。朝夕ウォーキングする人も多いですが、最近見ているとちょっと危なげな斜面を歩く人も…。後で聞いた話では土筆が出ているそうです。まだこんなところでも土筆が食べられるのかとびっくりです。そういえば子どもの頃は、土手のスッポン(スカンポ)をポキッと折って食べてたっけと思い出されました。いつまでもこの自然を残していきたいと思う、春です。

社会福祉法人高槻ライフケア協会

〒569-0806 高槻市明田町5-7

TEL (072) 683-4945

特定非営利活動法人高槻ライフケア協会

〒569-0802 高槻市北園町4-19

TEL (072) 682-4119