

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

小揚げとしらたきのさっと煮



- ① 小揚げは1cm幅に切る
しらたきは食べよく切る
しめじは石づきを切り落とす
 - ② サラダ油でしらたきを炒め、だしと
調味料を加える
ひと煮立ちしたら小揚げ・しめじを加える
 - ③ 枝豆か小ネギを散らして完成！
- ☆さっと煮たあと自然にさますと味が染みこみます！

材料(2~3人前)

小揚げ	1枚	しらたき	60g
しめじ	50g		
枝豆（剥き）	6粒	又は 小ネギの小口切り	
少々			
サラダ油	小さじ1		
だし	25cc		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		

三色ナムル



- ① ほうれん草は茹でて2~2.5cmの長さに切る
もやしは茹でる
にんじんは3cmの長さのごく細い千切りにする
(普通に千切りして茹でてもよい)



材料(4~5人前)

ほうれん草	100g
もやし	1袋(180~200g)
にんじん	30g
長ねぎ・しょうがのみじん切り	5g

★調味料
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2
一味唐辛子 少々

- ② 調味料を全てよく混ぜ
長ねぎとしょうがを加えて
全体を和える
- ☆おかずや花ではお弁当用レシピのためにんには使用しませんが
お好みでしょうがをにんにくに変更するとよりナムルらしくなります

厚別区男性介護者のつどい「ケア友の会」を開催しました

「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10月23日に開催しました！

第1部は栄養士による「プロに学ぶ 必見!! 栄養バランスを考えた 男の簡単レシピ」講話で、勉強をしつつ、高栄養剤ドリンクの試飲もあり感想を言いながら盛り上がりました。第2部は昼食～交流会でたっぷり2時間ほど、お互いの介護の困り事や工夫を情報交換しました。

隣のお部屋では、介護を受けている方ご本人もいらして、ボランティアのオレンジサポートさんと楽しく歌を歌ったり、ゲームをして楽しみましたよ。

介護する方も、される方も、リフレッシュできる1日となったようです。来年度も開催予定ですので、興味のある方はぜひご参加下さいね！



○参加者の皆様からいただいた声（アンケートの一部より）

- ・「他人の生活、介護の仕方が参考になりました。」
- ・「自分自身の日常生活を話すことにより気持ちが楽になりました。」
- ・「途中参加でしたがとても良かったです」・「次回も来ますよろしく」
- などの声をいただきました。

【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！



あったま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第8号 令和7年2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

厚別区のチームオレンジの取組み

スタッフで認カフェのご紹介

P1

P2

P3

こんにちは！ケアマネジャーです！

レシピ紹介

ケア友の会を開催しました

P3

P4

P4

男の介護体験記



「妻にとって一番大事なのは、私が健康で元気に過ごすことだと思うようにしています」

Cさん（70代 介護歴約10年）対象者：妻（70代）

Q1. 包括に相談したきっかけ

近所のスーパーに地域包括支援センターのポスターが貼ってあったのを見て、何だろうと思っていました。妻が若年性認知症を患い、介護のことで悩んでいた時に思い出し、緊張しましたが勇気を出して「助けてほしい」と相談しました。妻が認知症だということが恥ずかしいことだと思っていたため、相談するのは気が引けましたが、あの時勇気を出して相談して本当に良かったです。

Q2. 利用したサービスは？

まずはデイサービスを使いました。当時妻は60代だったので、高齢の方と一緒に過ごすのは可哀相だという思いが強かったです。ただ、一度地域包括支援センターの方と一緒に妻の様子を見学に行き、とても楽しそうにしていたので少しだけ安心したのを覚えています。その後訪問看護、訪問介護、短期入所を利用しました。

Q3. 認知症の進行について

かなり早かったように思います。得意だった家事がどんどん出来なくなり、私は家事が苦手だったので、ついイラライして手を出してしまうこともあります。その結果8か月ほど妻と離れて暮らしていた時期があり、離れていた時間がとても辛く、反省する毎日でした。ただその経験があったことで、今では心に余裕を持って妻に優しく接することが出来るようになっていますが、あの時にも今と同じ穏やかな気持ちでいられたらと後悔しています。



Q4. どのようにリフレッシュしていましたか

私は上手に体を休めることが出来ない性格なので、家の掃除や洗濯を徹底的にしましたし、ゆっくり休むことが出来ませんでした。ただ、介護者の集い「厚たまろう会」、男性介護者の集い「ケア友の会」には毎回参加させてもらい、同じような境遇の介護者とお話しすることで自分だけじゃないんだと思うことが出来ました。

Q5. 現在の状況について

現在妻は特別養護老人ホームに入所しました。今でも入所させてしまった後悔や、もう少し頑張れたのにという想いはあります。でも妻にとって一番大事なのは、私が健康で元気に過ごすことだと思うようにしています。今後も出来る限り面会に行き、妻が楽しく笑顔で過ごせるように頑張っていきたいです。

Q6. 介護をしている方にメッセージを

認知症は恥ずかしい、誰にも相談できないという気持ちはよくわかります。ただ、地域包括支援センターはどんな相談も優しく受け入れてくれるところだと思います。是非、自分で抱えないで相談してみてください。

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）