

すぐできる！簡単＆便利な時短料理！

よ い し ょ キ ッ チ ン
♪ 4 1 4 4 + kitchen 監修 ♪

キノコとベーコンの和風パスタ

〈材料、調味料〉
パスタ1束、キノコ（お好きな種類）適量、
ベーコン薄切り1枚、オリーブオイル（一回し程度）
コンソメ小さじ1、醤油（一回し程度）
バター1片（約16g程度）

〈作り方〉
① パスタを袋に記載されている時間でゆでる
※麺をざるにあげる前にゆで汁を少し取っておく
② オリーブオイルをフライパンに入れる
③ 好きなキノコとベーコンを入れて炒める
④ ③にゆでた麺を入れてそこにコンソメ・
バター1片・醤油を加える
⑤ 最後にとっておいたゆで汁を少し入れる
☆ゆで汁がポイント！



コーンクリームスープ

〈材料、調味料〉
コーン缶（クリーム状）大さじ8、水大さじ8
牛乳300cc、コンソメ小さじ1、砂糖小さじ1
すりおろしにんにく少々、バター少々、塩コショウ少々

〈作り方〉
① 鍋にコーン缶と水を入れる
② ①に牛乳300ccを加える
③ ②にコンソメ小さじ1 砂糖小さじ1
にんにくバター塩コショウを少々加える
④ ③を沸騰しない程度に温めたら完成
※コーン缶（クリーム状）がない場合は、スイート
コーン（粒状）の缶をミキサーにかけ、ざるでこす

よ い し ょ キ ッ チ ン
4 1 4 4 + kitchenの紹介です♪

今回のレシピは、厚別西にある住宅型有料老人ホーム「ヨイショテラス」からご協力いただきました！
はじめは、千葉代表夫婦が厚別中央にて10名定員の小規模なデイサービスを運営していました。
その時「独居高齢者や遠方に子供がいて今後を心配される方が多く住宅型施設を始めたい！」という思いから
厚別西に住宅型有料老人ホームヨイショテラスが開設となりました。



2010年頃より同じ敷地内にてデイサービスの運営も開始となり、利用者様が自宅と変わらず出来立ての食事が食べられる環境を大事にしたいという思いから2015年12月頃「4144(よいしょ)+kitchen(キッチン)」が営業開始となりました。千葉代表のお母様が調理をしており、主婦目線の家庭の味の提供をしています♪

小さなお子様や、周辺で仕事をされている40～50代の方、高齢の方など幅広く利用されており、歩いて来られる方や幼稚園の母親の茶話会、養護学校から来られる方も！また、新型コロナウイルス感染症流行前はイベントを月に1.2回開催していたり、地域の方々の集いの場所にもなっています。お近くにお越しになった際には是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪

★お弁当★

営業日：土・日・祝休み

配達：月～金（厚別北、西地区のみ）

料金：600円

予約：昼食は10:30頃まで

夕食は午前中まで

電話：807-0502

住所：厚別区厚別西5条2丁目18-25



千葉代表の趣味のギターとこれまで↑イベントを行ったアーティストのサイン



ヨイショテラスの食堂↑

【発行者・連絡先】

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

(協力：厚別区保健支援係)

★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！QRコードを読み取るとアンケートが開けます。⇒



あ た ま
厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第5号 令和5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

今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！

こんにちは！ケアマネジャーです！

P3

ケアプランセンターラピネスのケアマネジャーさんに話を聞きました！

厚別区認知症パネル展を実施いたします

P3

光の広場で行われる認知症パネル展のご紹介♪

警察からの耳より情報

P2

運転に不安を感じ始めたときの相談先を紹介します！

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



「これからも息子と二人で、今の家で暮らしたい。」

Sさん(80代 介護歴：約40年) 対象者：息子(50代)

介護が始まったきっかけを教えてください。

息子が19歳の時、職場から戻りご飯を食べて普通に就寝しました。朝起きたら「真っ白で何も見えない」と突然言うのです。すぐに病院に連れて行き、1週間ほど検査入院となりました。医者から告げられた病名は“多発性硬化症”。親の介護が落ち着き、これから親子二人で楽しく過ごして行けるといった矢先のことでした。その後も検査続きで、落ち込む暇もありませんでした。

印象に残っている出来事はありますか？

突然倒れたり、意識がもうろうとする発作が度々起きるため、救急搬送されることが多いのですが、なかなか入院にはならず家に帰らなければならないことがほとんどでした。弱っている息子を一人で担ぐことができず、警察や消防など色々な人に手助けしてもらったことを覚えています。

息子さんを介護する中で気を付けていることはありますか？

少しの刺激が発作に繋がることがあるため、怒ったような喋り方はしない・小さな声で優しく話しかけることを心掛けています。ただ、今は若年性認知症も併発しているため、少し前のことを忘れてしまうのでカッになってしまうことがありますが、神経を高ぶらせないように何とか堪えて角が立たないように話しかけています。

現在どのようなサービスを利用していますか？

訪問看護と訪問リハビリを利用しています。正直、私だけで何とかやっていけるという思いもあります。ただ、突然発作を起こしたときには私が病院に連絡するよりも、看護師から病院に連絡することでスムーズに入院等の調整ができるため、サービスを利用して良かったと思います。

今の想いを教えてください。

ふと泣きたくなる時があります。いや、息子の病気が治るのであれば泣きたいです。最近の息子は若年性アルツハイマー型認知症の進行もあり、数分前のことを忘れてしまうのでカッとしてしまうことがあります。それでも、自分の息子であることは一生変わらないので、出来る限りよそ様に迷惑をかけないように、これからも二人での生活を続けていきたいです。

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）