

# ほほえみ通信

令和7年3月吉日

社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会

ほほえみかぐら訪問介護事業所

## すべての住民のところが輝く福祉のまちづくり

日増しに暖くなり、春の兆しが見えてきました。昨年の夏は猛暑日が続き、世界規模で平均気温が上昇しているようです。その一方で、この冬は久しぶりの降雪（それでも以前に比べると少ないようですが）、訪問の調整等でご迷惑、ご負担をおかけしました。訪問活動には移動中の安全確保も重要なため、ご理解の程よろしく願いたします。

昨年末に実施したアンケート結果と、この1年間の取り組み内容を、ご紹介させていただきます。アンケート内容につきましては真摯に受け止め、事業所内でも共有し、今後の訪問活動に活かしていきます。利用者様の望まれる生活（その人らしい生活）がいつまでも続くようにこれからも取り組んで参りたいと思います。ご協力ありがとうございました。

### 福祉教育（車いす体験）



胡麻郷小学校5年生の福祉教育の一環で、「車いす体験」にヘルパー2名が講師で参加しました。車いすの操作はもちろんですが、「座っている方と目線の高さを合わせて話す」「動作の前には必ず声掛け」が大切である事。また、勇気ある一歩、ちょっとした心がけ、一人ひとりの思いやりで「心のバリアフリー」を実現していくことの重要性をお伝えしました。

### 地域サロン



地域サロンの“ごまデイ”に「ヘルパーの仕事内容」についてお話しする機会をいただき、魅力の発信もできればと参加しました。住み慣れた自宅で、生活全体を支えているからこそ、変化に気付け、早期発見、早期対応ができることがヘルパーの強みでもある点を話させていただきました。今はヘルパーを必要としていない方でも、より身近に感じて頂けたのではないかと思います。

ヘルパーのできる事、できない事の部分では、たくさんの質問が飛び交い、「家で過ごすなら(ヘルパーに)来てもらわないとなあ〜」という声も聞こえました。ヘルパーが必要となった時は、是非ご相談ください！！

## ヘルパーミーティング内の研修

6月 食中毒予防の観点から普段の手洗いを見直す目的で保健所から「手洗いチェッカー」をお借りし、いつもの手洗いではどの部分に洗い残しがあるか、重点的に洗う箇所を全員で再確認しました。

※特殊な液体を使用するので洗い残しの箇所が発光します。手洗い時、水しぶきが衣服に飛んでいると衣服も発光するので、更なる感染症拡大の可能性についても学びました。



9月 感染症・衛生管理の研修として保健所の保健師、看護師による「嘔吐物処理」についての実技・講義を受けました。1mの高さから嘔吐した場合、半径2mに飛沫し、正しい手順で処理をしないと二次感染の恐れがあると学び、より感染対策としての意識が高まりました。

11月 約5年振りに調理実習を行いました。各家庭の冷蔵庫に多い食材でも定番料理にならないような調理、レンジのみで調理ができる時短テクニック、災害食等、捨てる食材がないようにエコと栄養面も意識しながら取り組みました。また、ヘルパー間での交流の場としても貴重な時間となりました。

全てのレシピをご紹介したいのですが…

今回は1品だけ、ご紹介します。

2月、地域事業の一環でヘルパー2名が講師で参加した料理教室でも下記のレシピをご紹介させて頂きました。



### 大根餅のレシピ

#### 【材料】

大根(1/3)、片栗粉大さじ2、小麦粉大さじ2  
塩一つまみ、ゴマ油(サラダ油でもOK)  
タレ(砂糖・酒・醤油各大さじ1)



- ①大根はすりおろし水気を切る。(しっかり切らなくてもOK)
- ②ボールに片栗粉・小麦粉・塩、①とよく混ぜ合わせる。
- ③10等分にして平たく成型、弱火でじっくり焼く。
- ④薄く焼き色が付いたら裏返し、スプーンで中央を押さえて凹ませる。
- ⑤両面に焼き色が付いたら、大さじ1の水を入れ、蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥混ぜ合わせたタレを回し入れて完成！！

※大根のしぼり汁は味噌汁に活用



麻婆豆腐風  
(焼肉のタレだけで味付け)

【災害食】ポリ袋ポトフ  
(ポリ袋に具材、調味料を入れて湯煎、食器を使わずエコ)

大根餅

ほうれん草と  
卵の胡麻マヨサラダ(レンジで温め)

カボチャ煮  
(レンジで温め)

