

ほほえみかぐら 通信



令和8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～

春のあたたかさが感じられるようになり、地域の景色にも少しずつ季節の彩りが広がってきました。利用者様との会話の中でも、「春」の話題が増え、日々の暮らしに小さな楽しみが生まれていることを感じられる時期となりました。

今年度は全国的に熊の目撃が多く、南丹市周辺でも安全確保が求められる場面がありました。自然環境の変化は利用者様の生活にも影響するため、地域情報を注視しながら安全な訪問体制を整えてまいります。

昨年末のアンケートでは温かいお声と改善に向けたご意見を多数いただきました。頂いた声は事業所内で共有し、今後の取り組みに活かしてまいります。利用者様の「その人らしい生活」がこれからも続くよう、ヘルパー一同、より良い支援に努めてまいります。ご協力、ありがとうございました。

福祉教育（車いす体験）



今年度も、胡麻郷小学校5年生を対象とした福祉教育の一環として「車いす体験学習」に講師として参加しました。訪問介護の現場で培った知識や技術を、地域の子どもたちに伝える大切な機会として、毎年取り組んでいる活動です。

例年は、体育館内に長椅子を並べて狭いジグザグのコースを作ったり、運動マットの上を走行して「押すだけでは進まない場面」を体験してもらうなど、車いすの操作技術を中心に学んでもらってきました。

今回は、より実生活に近い体験をしてもらうため、校舎外のスロープを実際に使用しました。屋外の傾斜は、室内とは違い「**速度が出やすい**」「**方向がぶれやすい**」など、新鮮な気づきが多く、真剣な表情で取り組む姿が印象的でした。

ヘルパーミーティング内の研修



BCP(事業継続計画)とは・・・災害や感染症の流行など、いつも通りのサービス提供が難しくなる状況でも、できる限り訪問介護を続けるための準備や決まりごとのことです。

より良い支援が皆様に提供できるように年間を通して、様々な研修を実施しました。

- ・介護技術 　・認知症について
- ・**BCP**(非常災害)訓練 訪問中の地震想定
- ・**BCP**(感染症)訓練 嘔吐物処理
- ・ストレスマネジメント

「ストレスマネジメント」では、明治国際医療大学鍼灸学部の先生を講師にお招きし、ツボやお灸、セルフケアについて体験しました。

11月、昨年に引き続き調理実習を実施しました。

煮物以外のかぼちゃ料理を2品、さらにレンジのみで作れる時短テクニックや、定番調味料以外を使ったレシピ等、計4品はレシピに沿って調理しました。

また、白菜・大根・豆腐・ネギ・油揚げという限られた食材と調味料を使い、ヘルパー同士で相談しながら自由にメニューを考える即興調理にも挑戦しました。アイデアを出し合い、工夫を凝らしながら仕上げた料理は、どれも個性的で味も絶品でした。

【自由レシピ】

ふろふき大根、白和え、白菜と揚げのあんかけ、焼き和え、お浸しナムル、豆腐ステーキ、かぼちゃ団子等々



かぼちゃのきんぴら
(炒めて、蒸すだけ)

めんつゆを使った肉じゃが

ふろふき大根
白和え
(自由レシピ)

かぼちゃの
あったかサラダ

白菜と揚げのあんかけ
(自由レシピ)

サバとキノコの味噌煮
(サバ缶使用、レンジで温め)

かぼちゃのあったかサラダ

【材料】 2人分

かぼちゃ100g、冷凍ブロッコリー40g
しめじ25g、有塩バター5g、コショウ少々

- ①かぼちゃの種を取り、2cm角に切る
(皮はお好みに応じて、剥く)
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。(A)
- ③しめじは石づきを落としてほぐす。
- ④ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤(A)にしめじ、冷凍ブロッコリー、ベーコン、バター順に加え、ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑥コショウで味を整えて完成!

塩分控えめの簡単レシピ

※南丹市 健幸レシピ Vol.24 引用

