

## 鳥取西居宅介護支援センターだより



ケアマネジャーは、介護保険サービスを必要とする要支援・要介護認定をもつ方の意向や身体・生活状況を伺い、適切な介護サービスが受けられるようにケアプランを作成し、サービス事業所や関係機関との連絡調整を行います。

また、当事業所では、西中学校区の公民館での介護予防教室や老人会様へ、配食弁当を提供しております。

お困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。



## ケアマネ日記

西居宅に異動し、ケアマネ業務に就いて7年目に入りました。当時を振り返ると、全てが初めてのことで、毎日無我夢中でした（未だにそうですが…）。

その頃、ある病院のソーシャルワーカーさんからこう言われました。「西居宅さんって、皆さん百戦錬磨でカッコイイですね」と。私もその一員になりたい！と思いつき、ご利用者ご家族や先輩方に助けられてやってきました。まだまだ力不足ではありますが、この言葉が私の原動力になっています。



## まごのて 第25号



2018年7月発行



〒680-0811  
鳥取市西品治 280-1  
電話 (0857) 37-2121  
ファックス (0857) 20-0707

## あすなるホームヘルパーステーションだより

4月から介護報酬の一部改定があり、身体介護における「自立生活支援のための見守りの援助」が明確化されました。

その内容は、利用者の自立した生活を支えるため、ヘルパーが代行するのではなく、安全を確認し、**利用者と一緒に**、手助けや声掛け、見守りをしながら援助を行うというものです。



現在、訪問しているAさんですが、ヘルパーと一緒に調理を行うことで、カボチャなどの面取りや料理の味付けもご自分でされるようになりました。味付けが濃くなりお湯を差して加減されたり、食材を大きくカットしてしまうこともあったりしますが、ご本人の出来そうなことを引き出し、以前のように自分でも出来るという自信がついてきていると思います。

Aさんのように、生活に自信を持つことができ、今後もお家での暮らしが続けられるように支援するのが、現代におけるヘルパーの重要な役割と考えています。



# 西デイ サービスだより



5月8日  
消防避難訓練を  
実施しました。

栄養士より  
これおける!!

## ゴーヤチャンプルー



【2人分】



豚こま切れ	50g	砂糖	小さじ1杯
ゴーヤ	1/2本	しょうゆ	小さじ1杯
もやし	1/4袋	ごま油	適量
木綿豆腐	1/2丁	塩・こしょう	少々
卵	1個		

- ① ゴーヤは中わたを取り、3mm厚にスライスし水にさらしておく。
- ② ごま油で肉・ゴーヤ・もやしを炒め、調味料で味付けする。
- ③ 豆腐をちぎり入れ、蓋をして蒸焼きにする。
- ④ 卵を溶き、回し入れ、蓋をして30秒ほど火を通す。



脳トレ中



お出かけ



グラグラ玉入れ



金釣りゲーム

### 編集後記

こんにちはo(\*^▽^\*)o  
蒸暑い山陰の夏が、いよいよ本番となってきました。  
皆様、脱水・熱中症の予防をしっかりとなさってください。分からない事があれば、職員に尋ねてくださいね。  
職員一同これからも頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

暑い夏がやって来ました。  
高温多湿の環境では、細菌による食中毒が増えます。  
細菌が増えても見た目・味・匂いが変わりません。  
次の3つに注意して、夏を元気に過ごしましょう。

- 『**つけない (手洗い・器具の洗浄)**
- ふやさない (常温で放置しない)**
- やっつける (85℃以上で90秒以上加熱する)』**