

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



ゆで鶏のサラダ

材料 (2~3人前)

- | | | | |
|-----------|-----|---------|----------|
| 鶏むね肉 | 1枚 | ★ドレッシング | |
| 生姜 | 1かけ | 酢 | 大さじ1 |
| 長ネギ(青い部分) | 5cm | 醤油 | 大さじ1 |
| 長いも | 6cm | 砂糖 | 小さじ1 |
| にんじん・みつば | 少々 | すりごま | 小さじ1と1/2 |

- ①鍋に鶏むね肉と生姜と長ネギを入れ、材料がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして5分茹でる。
※鶏むね肉は鍋に入れたまま取り出さず、冷めるまでそのまま置く。
- ②長いもは3センチの長さで8ミリ角の拍子切り、にんじんとみつばは3センチの長さに千切りにしてサッと茹でる。
- ③ゆで鶏は食べやすい大きさに裂く。サラダと一緒に★ドレッシングで和える。



卵とズッキーニ炒め

材料 (2~3人前)

- | | |
|-------|------------|
| ズッキーニ | 1本(200g程度) |
| 卵 | 2~3個 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |

- ①ズッキーニは5mm幅で輪切り、または半月切りにする。
- ②卵を溶いて塩の半分(小さじ1/4)とこしょうで味付ける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2で卵を炒めて炒り卵を作り、取り出しておく。
- ④同じフライパンにサラダ油大さじ1でズッキーニを炒め、残りの塩(小さじ1/4)とこしょうで味付ける。
- ⑤フライパンに卵を戻し入れ、ズッキーニと混ぜる。

浅漬けにしてもおいしい、夏野菜を使う！



おかずや花ってどんな店？

住み慣れた地域で暮らす事が出来るように、「安心して食べられる惣菜や弁当を提供し、食生活をサポートしたい」「大型店に集約されつつあるお店を、歩いて行かれる生活圏に取り戻したい」そんな大きな夢の“花”を咲かせようと、2001年10月にお店を開きました。

＜日替わり弁当＞



650円

＜おかずセット＞



780円



630円



自ら出資・運営し、労働も担う「ワーカーズ・コレクティブ」という働き方をしています。共に働くメンバーの特性や能力を生かし、お互いを思いやりながら働いています。

おかずや花は、札幌市から委託を受けて高齢者配食サービス事業を実施しています。おおむね65歳以上、ひとり暮らしで、食事作りが困難な方が対象です。

安全な食材で、すべて手作りで。容器持参の呼びかけや、回収容器を使用した弁当提供など、ゴミの減量化に取り組んでいます。



おかずや花代表 遠藤聖子氏



【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！



あつたま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第7号 令和6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	こんにちは！ケアマネジャーです！	P3
今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！		ケアプランセンター来夢のケアマネジャーさんに話を聞きました！	
警察からの耳より情報	P2	ケア友の会を開催します	P3
ご存知ですか？SOSネットワーク！		厚別区男性介護者のつどいのご紹介♪	
		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



「母には穏やかに楽しく暮らしてもらいたいです。」
Oさん(60代 介護歴：約10年 対象者：母(80代))

介護が始まったきっかけを教えてください。

10年程前に同居の父が亡くなったことでした。それまで気丈に振舞っていた母でしたが、鍋を焦がしたり、炊飯器のスイッチを押す忘れるなどの物忘れが増えていきました。献身的に父の介護をしていたので、喪失感からガクッときましたのだと思います。

印象に残っている出来事はありますか？

6年前の父親の命日に自宅が火事になったことでした。母が立てた仏壇のろうそくが倒れたことが出火の原因でした。私は出火当時2階で寝ていましたが、煙の匂いがすごく臭くてびっくりしたのを覚えています。意識が朦朧とするなか、呆然とする母を連れて着の身着のまま飛び出しました。家が燃え、自責の念で思い悩む日々を送りましたが、弟もいてくれたので何とか立ち直る事ができました。

介護する中で困ったことはありますか？

母親の下着や肌着、衣服を買う時に何を言えばよいかわからずに困りました。何を着させてあげたらいいのか、肌着は何が必要かもわからなかったです。男の自分が売り場に入る事は周りの目もあり、下着類はなかなか自分で買いに行けないので、店員や懇意にしている人が手伝ってくれて買えるようになりました。そのおかげで服もサイズがわかるようになり自分でも買いに行けるようになりました。

どのようなサービスを利用していますか？

現在は要介護2でデイサービス、訪問リハビリ、訪問看護、ショートステイを利用しています。定期的に母と離れる時間があるので、自分の時間を作ることができています。

どのように気分転換や息抜きをしていますか？

銭湯に行くことやスポーツ観戦、料理番組を見ることです。自分で無理のないスケジュールを組み、できるだけ無理しないようにしています。また地域包括支援センター主催の介護者の集い(厚たまろう会)にも参加していて、つらい気持ちを吐き出しています。

今の想いを教えてください。

このままの生活を維持したいと思っています。母のこれまでの苦勞を見ているので、できるだけ穏やかに楽しく過ごしてほしいです。自分ができることはやっていきたいです。

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)