



アルムの日から

第32号

発行日 平成29年2月8日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号:382-0034 住所:長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号:代表026-215-2662

こんにちは
総合ヘルパーステーションです



グリーンアルム複合施設の居宅サービスの一つとして、訪問介護事業を行なっています。住み慣れた自宅での暮らしをお手伝いするために、ご自宅にお伺いして、排泄・食事・入浴などの身体の介護と、調理・掃除・洗濯・買い物などの生活の援助をさせていただいているいます。

複合施設の利点を活かし、訪問看護ステーションをはじめとして様々なサービスと連携しながら、皆様のお役に立てればと思います。元気で明るい5名のヘルパーがお伺いして、『笑顔』をお届けします。

私たちが
ヘルパーです

より良い介護を
より良いサービスを
提供します。 中村

より良い介護を

より良いサービスを

提供します。

中村

ヘルパーの
連携とチームワークは
強いてす。 駒津

より良い介護を

より良いサービスを

提供します。

駒津

訪問先の出来事・・・

自宅でお風呂を楽しめているEさん

98歳のお元気なEさんです。家でお風呂に入りたいと希望され、ヘルパーが訪問するようになりました。湯船の出入りも頑張られ、入浴を楽しめています。Eさんは入浴中に気持ちが良くなると演歌を歌われ、「ありがとうございます。」と言って下さいます。ご家族にもご協力いただきEさんの希望を叶えるお手伝いができ嬉しく思っています。

高齢でも自宅でお元気に過ごされているNさん

Nさんは102歳です。就寝前のお手伝いに週6回訪問しています。昼はデイサービスに通われ、夜はヘルパーを待っていて下さいます。就寝前のわずかな時間ですが、さまざまな表情を見せて下さるNさん。ご家族の温かい愛情に包まれ、日々穏やかにNさんらしく暮らしていくように、これからも一生懸命お手伝いさせていただきます。



より良い介護を

より良いサービスを

提供します。

竹前

日々、
介護の技術を
みがいています。
篠原

より良い介護を

より良いサービスを

提供します。

篠原

利用者のため
一生懸命です。 竹前

※介護保険ご利用の方は、担当ケアマネージャーにご相談ください。

※介護保険以外のサービスご希望の場合もご相談ください。 電話 026-215-2662(グリーンアルム福祉会)

昨年2月に、日本財団から補助をいただき、新しい訪問介護用の車が納車されました。

外観は派手なステッカーが貼ってありますので一目でわかります。

新しい車で須坂市内を一生懸命訪問したいと思っています。宜しくお願ひします!!



◆ 須坂のご当地メニュー作ってみませんか? ◆

当施設では、利用者様により食事を楽しんでもらいたいという思いから、昨年度より月に1回、ご当地メニューの日として、全国各地の名物料理を提供する日を設けています。今回は須坂のご当地メニューとして提供した「みそすき丼」をご紹介したいと思います。みそすき丼は、明治から大正期にかけて須坂の製糸業が大変盛んだった頃に、須坂を訪れた横浜をはじめとする生糸商人たちに、おもてなし料理として振る舞った須坂味噌で味付けをしたすき焼きに由来するそうです。

みそすき丼

材料(4人分)

・ごはん	… 丼 4人分	・味噌	… 40g
・豚バラ肉	… 240g	・砂糖	… 24g
・ごぼう	… 80g	・酒	… 40ml
・たまねぎ	… 80g	・みりん	… 24ml(小さじ 4杯)
・えのき茸	… 80g	・しょうゆ	… 24ml(小さじ 4杯)
・春雨(乾燥)	… 20g	・サラダ油	… 適量
・紅生姜	… 適量	・温泉卵	… 1人1個



作り方

- ① 春雨は袋の表示通りにゆでて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはささがき、玉ねぎは2つに切ってから幅0.5cm位に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、Ⓐの材料を入れ、具材が浸るくらいの水またはだしを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったら、Ⓑの調味料と春雨を入れてさらに煮込む。
- ⑥ ご飯をよそった器に具を盛り付け、紅生姜を添えて出来上がり。お好みで、温泉卵をトッピング。



ご当地メニューの実施 実績

実施日	地域	主なメニュー
2015.8	須坂市	味噌すき丼 八町きゅうりの和え物 他
9	中信地方	山賊揚げ 五平もち 他
10	愛知県	ひつまぶし 味噌おでん 他
11	北海道	味噌ラーメン じゃがバタ炒め 他
12	長野市	おにかけそうめん 長芋のから揚げ 他
2016.1	青森県	イカリングフライ 煮あえっこ 他
2	京都府	ばら寿司 京野菜と豆腐の炒め合わせ 他
3	香川県	釜たまうどん 鶏肉の天ぷら 他
4	新潟県	枝豆ご飯 のっぺい汁 他

実施日	地域	主なメニュー
5	福岡県	博多ラーメン がめ煮 他
6	茨城県	ゆで卵カレー メロン 他
7	沖縄県	ゴーヤーチャンプルー 人参のしりしり 他
8	静岡県	富士宮やきそば 浜松餃子 他
9	宮崎県	チキン南蛮 マンゴープリン 他
10	福島県	けんちんうどん 味噌かんぶら 他
11	広島県	あなごご飯 煮ごめ 他
12	奈良県	にゅう麺 ごま豆腐 他

新年明けましておめでとうございます。昨年は、夏にオリンピックの日本選手の活躍で日本中が盛り上がりましたが、4月には熊本、大分などで震度6、7の大きな地震が襲い、多くの建物が倒壊、半壊し多数の死傷者、行方不明者、帰宅困難者が出て、熊本城などの文化財が甚大な被害を受けるという衝撃的な出来事がありました。

今年の日本は、地震だけではなく台風、ケリラ豪雨などの自然災害が増えてきており、最近、話題となっている南海トラフ大地震、首都直下地震が起きた場合、長野県でも震度5、6程度の揺れが襲うと想定されています。

「震災は忘れたトコでやつてくん」と昔から言われていますが、「震災は忘れるまもなくやつてくる。」といふのが正しいかもしません。今年は、「震災は忘れるまもなくやつてくる。」といふのが正しいかもしません。今年何事もなく、平穀に終われば良いですが、その保証はありません。ですから、備えが必要なのだと思います。地震が起きた際、電気、水道、ガスなどのライフラインが絶たれた場合の食糧、水などの備蓄、家から地区の避難場所への避難経路の確認、地震の揺れて物が倒れてこないかの確認などやることはたくさんあると思います。他の都道府県で震災があった場合、テレビのニュースをただ「大変そうだな。」と観るのではなく、もし、自分達が被災しないような立場になつたらどうすればいいのかを考えながら観るのも備えになります。

「自分の命は自分で守る。」と言つ氣持ちが大事だと思います。

(佐藤)

新年明けましておめでとうございます。昨年は、夏にオリンピックの日本選手の活躍で日本中が盛り上がりましたが、4月には熊本、大分などで震度6、7の大きな地震が襲い、多くの建物が倒壊、半壊し多数の死傷者、行方不明者、帰宅困難者が出て、熊本城などの文化財が甚大な被害を受けるという衝撃的な出来事がありました。

今年の日本は、地震だけではなく台風、ケリラ豪雨などの自然災害が増えてきており、最近、話題となっている南海トラフ大地震、首都直下地震が起きた場合、長野県でも震度5、6程度の揺れが

新年明けましておめでとうございます。