

社会福祉法人京都老人福祉協会



さくらだより

第 52 号

2020年10月1日



京都老人福祉協会の理念



CONTENTS

- おうちでできる介護予防 ～脳トレ編～
- 伏見×歴史 伏見の身近な歴史を知ろう
- **特集** 小規模多機能型居宅介護の魅力を再発見
- いがぐりコロツケ withきっちゃん「さくら」
- 編集後記

社会福祉法人 京都老人福祉協会
京都市伏見区深草大亀谷東古御香町59番地・60番地

TEL.075-641-6625 FAX.075-641-6633
URL. <http://kyoro.or.jp/> E-mail jimkyoku@kyoro.or.jp



※本誌に登場いただいている方の氏名、写真などにつきましては、すべてご本人の了解を得て掲載しています。



おうちでできる介護予防

～脳トレ編～

おうち時間いかがお過ごしですか？

今回は『おうちでできる介護予防』と題しまして、ゲーム感覚で楽しめる脳トレをご紹介します！
一人で楽しむもよし、誰かと対戦するもよし。テレビ電話などで話題がなくなった時にもおすすめです！！

早口言葉チャレンジ

早口言葉は口の周りの筋肉をほぐすことができるリハビリです。

簡単そうにみえて言ってみるとむずかしい言葉、この時期ならではの時事ネタの言葉を取り上げました。

せっかくならおもしろいものを！！新しい早口言葉にチャレンジしてみてください。

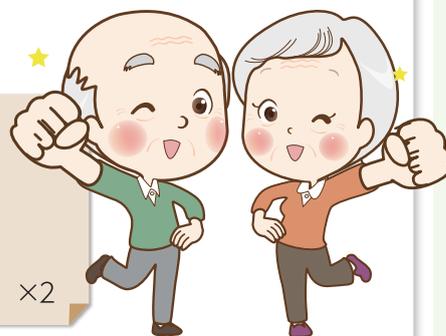
- 口の周りの筋肉や関節などに違和感があるときは無理に行わないでください。
- 回数はあくまでも参考程度に、おからだに無理のない回数で取りくみましょ。ゆっくり1回言うだけでも口の体操になります！！

短いけどむずかしい

- 神アニメ ×5
- 炙りカルビ ×5
- 生あたたかい肩たたき器 ×3
- パタパタ空箱 (からばこ) カタカタ宝箱 ×3

時事ネタ系

- 密集阻止！ 密接阻止！
密閉阻止！ ×2
- 会うより今 愛あるのは
会わないで言う 愛してる ×2



最後の早口言葉は言うのが恥ずかしいですね ...

時事ネタ系のもは SNS (ツイッター) で「#早口言葉でエール」というタグで話題になったそうです。
検索して、いろいろな早口言葉を楽しんでみてください！

『〇〇』と言いながら『××』と書く

言う言葉とは別の言葉を紙に書く、脳トレーニングです。

用意するものは紙とペンだけ。
それでは早速やってみましょう！

『〇〇』と言いながら『××』と書く

- 「からあげ」と言いながら「やりなげ」と書く
- 「コンパス」と言いながら「パソコン」と書く
- 「くろまめ」と言いながら「しろくま」と書く
- 「パスカル」と言いながら「カルピス」と書く



例題は全部 4 文字ですが、〇〇××に入れる言葉はなんでも OK です。

引っ掛かりそうな言葉を選ぶとよりおもしろくなりますが、うまく書けない=ダメというわけではありません！
かくいう筆者 (20 代) は「しろくま」を「しろまめ」、「カルピス」を「カルカル」と書きました。あれ？ 笑

いかがでしたか？ おうち時間が増え、人と会う機会が減り、誰かと話すことも少なくなってしまったのではないかと思います。
「言葉」に着目した脳トレをご紹介します。まだまだ気の抜けない日々は続きますが、家の中でのちょっとした息抜きや、
家族団らんのきっかけになったらいいなと思います。

もっと身体を動かしたいという方は、京老のインスタグラムにて体操を紹介しているので見てみてくださいね！



Instagram

伏見 歴史

伏見の身近な歴史を知ろう

今号の伏見シリーズでは、
身近で面白い歴史を3つピックアップしました。
当法人事業所の近くが舞台となっていますので、是非イメージをしながらお読みください。

あけちやぶ 明智藪

2020年の大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公・明智光秀は、本能寺の変で織田信長を討った後、山崎の合戦で羽柴秀吉に敗れて「三日天下」に終わりました。

京都老人ホームの敷地を出て右手に進むと見える竹が生い茂る峠道は、山崎の戦いに敗れた光秀が天津の坂本へ逃げ帰る際に使われた道で「明智越え」といわれています。その道中の竹藪で討たれて光秀は絶命したと伝えられており、「明智藪」としてその跡地を示す石碑がたてられています。



しゅもくちやうゆうかく 撞木町遊廓

年末になると「忠臣蔵」やそのモデルとなった赤穂事件が話題にあがります。主君の仇討ちのために大石内蔵助が率いる赤穂浪士が、吉良上野介の邸宅に討入りをするというあらすじです。

伏見センターの北にある通りには撞木町遊廓がありました。赤穂城を明け渡した内蔵助は山科の岩屋寺あたりに隠れ棲んだとされ、討入りが決まるまで撞木町遊廓へ通ったとされています。これは敵の目を欺くためと伝えられています。

撞木町遊廓の跡地は住宅地となっていますが、「志ゆもく町廓入口」の石標や「大石良雄遊興之地」の石碑がたっています。



ごんじやうじ 欣浄寺

世界三大美人といわれる小野小町にまつわる「百夜通い」という有名な伝承があります。深草少将に求愛された小町は、「私のもとへ百夜通ったならば結婚する」と無理難題を告げて彼をあきらめさせようとしています。それでも深草少将は通い続け、約束の百夜目の道中に命が尽きてしまうという物語です。

伏見センターの近くにある欣浄寺が深草少将の邸宅跡とされています。現在の大岩街道を経て山科・小野にある小町邸（現在の随心院）まで通ったと推測できます。

欣浄寺の境内には深草少将と小町の供養塔や深草少将姿見の井戸などがあり、深草少将張文像が安置されています。



特集

小規模多機能型居宅介護の魅力を見直し

この春、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令されました。

緊急事態宣言が出された地域の都道府県知事はデイサービスなどの通所施設やショートステイなどの短期間のみ入所する施設に限り使用の制限や休業を要請できます。休業する際はその事業所の職員がご利用者の自宅を訪問するなど代替の方法を検討し、必要なサービスを提供するよう求めています。「代替の方法？ そんなことできるの？」職員さんにはじめて家に来てもらうなら台所やお手洗いの使い方とかお伝えしないと」そんな声が聞こえてきそうです。ご利用者はご自宅で過ごされることが多くなり、運動不足が心配されたり、お話する機会が減って認知症の悪化が心配されたり・・・。

そんな方々へおすすめてほしい「小規模多機能型居宅介護施設」ってご存じでしょうか？ 名前が長いので「小規模」「小多機」とよばれることもあります。「聞いたことはある」「なにそれ？ 知らない」なんてもったいない!! 小規模大好きスタッフが小規模の魅力を紹介します!!

小規模多機能型居宅介護施設ってどんなところ？

「介護が必要になっても、住み慣れた家・地域で安心して自分らしい生活が続けたら」という思いに応えるために作られた介護保険サービスの1つです。1つの事業所が、「通い（デイサービス）」「訪問（ホームヘルプ）」「泊まり（ショートステイ）」の3つのサービスを提供します。（看護小規模多機能型居宅介護の場合は、「訪問看護」を加えた4つのサービスを提供します。）



利用料が月額定額制という特徴があり、通所・訪問・泊まりを組み合わせる場合も定額（宿泊費・食費・おむつ代などは別途必要です）で利用できるため、状況に応じて定額で柔軟にサービスを組み合わせることが出来ます。デイサービスは「午前中だけ」「午後だけ」など短時間の利用も可能です。訪問は時間や回数に制限がないため、必要な時に必要な時間利用していただけます。サービスの利用回数は、それぞれのサービスの1日あたりの定員人数を超えていなければ制限はありません。（例：事業所全体の登録定員人数：29名、1日あたりの通所サービスの定員人数：18名、1日あたりの泊まりサービスの定員人数：9名。 ※事業所によって定員数が異なります）



バイクで訪問



通いのようす



和風な宿泊室

今回のコロナの感染予防対策の時はどうしたの？

ご利用者やご家族の生活を支援するため、休業はしておりません。サービスの変更が柔軟にできるメリットを活かして、ご利用者の了承のもと「通いの日数を減らし、訪問の回数を増やす」「通いの時間を短縮する」などにご協力いただきました。また、「通いの際は座席の配置を変え、密にならないよう間隔をあけて過ごしていただく」などの対応を行いました。今後もできる限りマスクを着用していただく、こまめに換気・消毒をするなど引き続き感染防止に努めてまいります。

誰でも使えるの？

小規模多機能型居宅介護を利用していただける方は、事業所と同一の市町村に住んでいる方で、要介護1以上の認定を受けた方です。要支援1、2の方は介護予防小規模多機能型居宅介護となります。

使ってみたくいときはどうしたらいいの？

①まずは相談

担当ケアマネジャーがいる場合は、サービスを利用したいと伝えましょう。初めて介護保険サービスを利用する場合はお近くの地域包括支援センターへ。サービス利用を検討し、利用者の住んでいる地域にある小規模多機能型居宅介護の空き状況を確認してください。

②施設見学へ

必要に応じて見学や体験をします。



当法人の小規模多機能型居宅介護

看護小規模多機能型居宅介護



墨染の家ほっこり
京都市伏見区深草石橋町 18 番 1
通常の実施圏域
藤森・藤城
TEL 075-645-2721
(担当：諸田・長曾)



稲荷の家ほっこり
京都市伏見区深草稲荷鳥居前町 17-4
通常の実施圏域
稲荷・砂川
TEL 075-641-2700
(担当：木野・小原)



板橋の町家ほっこり
京都市伏見区土橋町 334-1
通常の実施圏域
板橋・下鳥羽
TEL 075-605-4660
(担当：細野・中谷)



鷹匠の家ほっこり
京都市伏見区鷹匠町 13-1
通常の実施圏域
板橋・下鳥羽・南浜・住吉
TEL 075-622-9544
(担当：山上)



小栗栖の家ほっこり
京都市伏見区小栗栖牛ヶ淵町 30
通常の実施圏域
小栗栖・小栗栖宮山・石田
TEL 075-575-2466
(担当：奥田・玉崎)



醍醐の家ほっこり
京都市伏見区醍醐南里町 30-1
通常の実施圏域
醍醐・池田・池田東
TEL 075-574-2881
(担当：大西)

③契約

利用をご希望の方は、事業所との面談、契約の運びとなります。その際、小規模多機能型居宅介護には施設の専属ケアマネジャーがいるため、これまでの担当のケアマネジャーが変更となります。

④ケアプランの作成

計画作成担当者が、ご利用者やご家族の意向などを踏まえて新たなケアプランを作成し、サービス開始です。

※当法人では、介護予防小規模多機能型居宅介護は実施していません。

いがぐりコロッケ with きっちゃん「さくら」

🍌 秋といえば栗！ 見た目も味も、秋を感じるコロッケ 🍌

夏に大活躍した「そうめん」ですが、余ってしまいお家で眠っていませんか？ 今回は、余ったそうめんを活用できるレシピのご紹介をしたいと思います。少し甘めで、お子さんも大好きな味です♪ おかずにも、おやつにもなると思うので、ぜひ作ってみてください☆

Recipe

いがぐりコロッケ



材料 (8個分)

- さつまいも 250g
- ジャガイモ 100g
- 砂糖 大さじ2
- バター 10g
- 甘栗 (甘露煮でも可) 8個
- そうめん 130g
- 小麦粉 大さじ3
- 卵 Mサイズ 1個
- 水 大さじ1
- 揚げ油 適量
- (多めの方がきれいに揚がります)

作り方

- 1 さつまいも、じゃがいもは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす
- 2 ①の水をきり、耐熱容器にのせ大さじ2(分量外)の水をかけ、軽くラップをし、レンジ(500w)で6分程加熱する(加熱時間は調整して下さい)
- 3 ②が柔らかくなったら熱いうちに潰し、バターと砂糖を加えて混ぜ合わせる
- 4 ③のあら熱がとれたら甘栗を包み丸める
- 5 小麦粉と溶き卵と水を加えて衣の生地を作る
- 6 そうめんを2~3cm程の長さに折る
- 7 ④に小麦粉(分量外)を軽くまぶす
- 8 ⑦を⑤に絡め、⑥を全体にまぶし、軽くにぎって形を整える
- 9 ⑧を160℃~170℃の油で揚げる

栗の代わりに、チーズやソーセージを入れても美味しいですよ 😊



きっちゃん「さくら」
イメージキャラ

さくらちゃん

編集後記

暑い夏がようやく終わり、過ごしやすい季節となりました。一方でコロナ禍は終息が見えないため、今回のさくらだよりは、三密を避け、リモートにて広報委員会を開催し、各委員で意見を出し合って完成させています。秋の夜長にゆっくり楽しんで頂ければ幸いです。 広報委員会 若林