

# 千代田界隈のレトロな風景



二月六日、初雪の朝のヘルパーステーション玄関。

# みどりの風



2024.3.1

-NO.306-

発行 社会福祉法人 悠朋会

千代田 デイサービスセンター

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田 介護支援センター

042-704-0281

児童クラブ いちばん星

080-5865-1586

ホームページアドレス

[www.yuhokai-kaigo.com](http://www.yuhokai-kaigo.com)

人・ひと日記

小林 功

医療報酬、介護報酬の同時改訂で介護保険サービスも報酬単位の動きがありました。微妙な変動で別枠で加算される介護職員の処遇改善施策も併せてこれで一安心、当分がんばれるぞというレベルまでの改善は到底見込めませんでした。

報酬単位の増減と共にこの時期になると必ずとりざたされてきた重要案件があります。一つは介護サービス利用料を一律二割にするという案件です。現在の2倍の自己負担が必要なサービス利用を控えざるを得なくなる人が出てくるものと懸念されます。

次の案件は、要介護度1、2の軽度者への生活援助サービスを紹介保険メニューから外し市町村毎の事業（総合事業）へ回すというもの。ホームヘルパーが行う買い物、調理、洗濯、掃除など、在宅生活を支える基本サービスは個々のニーズに適合させる専門知識を持つヘルパーだからできることです。家事は誰でも出来ると思ったら大間違いだと思います。三番目の案件はケアマネージャーが作るケアプランの有料化。ケアマネたちの多くが反対する理由は、ケアマネジメンツの利用が抑制され早期発見、早期対応が困難になること。利用者、家族への対等な立場での説明や支援が困難になることを挙げています。そもそもソーシャルワークに有料のものがあるのでしょうか？

これらは今回も先送りになりましたが、国会での首相答弁では二十七年度は本気のようなのです。

BS朝ドラの「まんぷく」。万平さんと福子さん夫婦の執念はついに即席ラーメンの製造法を完成させ、商品化へ向かうところ。私も時々即席ラーメンを食べます。種類がたくさんありますが麺を茹でる時間は3分と決め込んでいました。最近買った商品の調理法を良く読むと2分と書いてありました。その通りにしてみると確かに違う食感が・・・この微妙さを作り込む食品メーカーの人たちに拍手。

# 節分イベント☆

2月3日(土)は節分イベントを行いました☆



今年は当日利用される年男、年女の方が多かったので3人ずつ2組に分けて前に出て、代表して豆まきを行っていただきました。



その後は赤鬼、青鬼が登場して皆さんで豆まき！  
「鬼は一そと、福は一うち！」の大合唱で鬼を撃退☆  
邪気払いと1年の無病息災を祈願いたしました！

お昼の食事もおやつも節分モードに♪  
お豆の炊き込みご飯にロールケーキと美味しくいただきました。



せっぶん

余暇の時間も節分ゲームを楽しんで頂いたり、一日通して節分のイベントをたっぷり楽しんで頂きました☆

## 【千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー】

今回は、日常生活の中で大活躍する小物入れ。  
それに苺を添え作っていただきました。  
この作業で一番難しい部分はなんと言っても苺を作ること。  
苺の形になるまでは、皆さん口を揃え  
「こんな難しいのは無理～」と弱気な発言を零されていましたが、  
徐々に苺の形になってくるのを見て  
「いいのが出来そう」と皆さんの表情が変わり笑顔になっていくのがとても印象的でした。  
思わずその光景を見てスタッフはほっこりさせられちゃいましたよ。  
皆さんもこの可愛い小物入れにチャレンジし、ともにほっこりしてみませんか?(笑)



# 花粉症について

今回は花粉症についてです。毎年お悩みの方も多いかと思います。花粉症対策で良いものがあればと常に思っています。



眼鏡の上からも使える  
花粉症ゴーグル



今の時期は目がかゆくなりますね。外出時など、メガネの上からもカバーできるゴーグルが有効です。

そして鼻マスクという商品も出ています。鼻に入れるタイプです。マスクを付ければ見た目も気にならないので、こっそり使っている人もいます。

昨年も多かったですが今年も飛散量は多いそうです。いかに対策をするかが大事ですね。



目薬、点鼻薬、飲み薬、注射をうまく使い分けることも重要です。飲み薬は眠くなりやすいものもありますが、どうしても眠くなりますね。市販薬でも効能と眠気のバランスを取りながら使用することが大切です。

花粉症の患者数は年々増加傾向で、国民の42.5%がかかっているとも言われています。花粉を吸いこまず、家に持ち込まず、症状とはうまく付き合っていくしかないのでしょうか。



- 書道 14日(木), 19日(火), 25日(月)
- 紙芝居 18日(月)
- 体重測定 4日(月)~10日(日)
- 誕生会 25日(月)~31日(日)
- お花見 (開花に合わせて)



# ちゃんと野菜を食べていますか？

ヘルパーステーション千代田  
サービス提供責任者 田口亜紀子



昨年10月から5回にわたり、カゴメの方が事務所にきて下さり、どの位野菜を摂取しているかを測定する”ベジチェック（ベジタブルチェック）”をして下さいました。小さい機械の上に手のひらを乗せて約10秒でどの位の野菜を摂れているかがすぐに数値で分かるすぐれものでした。たくさん野菜を摂っているつもりでしたが、測定結果を見てまだまだ自分も野菜摂取不足であったと認識できました。



痛みもなくさくっと計測

Q. なぜ野菜を摂ることが大切なのですか？

A. 野菜に含まれる様々な栄養は私たちが**健康に生きていくため**に必要な不可欠なものだからです。  
なお、野菜の摂取では、量を摂ること、質を高めること、継続すること、それぞれ大事です。

■ 一日の野菜摂取目標量は350g ※厚生労働省「健康日本21(第二次)」。一度に摂るのは大変です。

普段の食事に野菜メニューをちょこっとプラスしてみてね!!

手のひら1杯約60g



生野菜



野菜スープ



トマトジュース

■ 野菜摂取の質を高めるためには、緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく摂取しましょう

## 緑黄色野菜 (カロテンが豊富な色の濃い野菜)

にんじん 小松菜 ブロッコリー カボチャ  
アスパラガス (緑) トマト だいこんの葉  
インゲンマメ 葉ねぎ ほうれん草 オクラ  
さやえんどう ピーマン には...

## その他の野菜 (色の薄い野菜)

にんにく カブ きゅうり 玉ねぎ レタス  
もやし たけのこ カリフラワー だいこん  
キャベツ ごぼう 白菜 ナス ふきのとう  
アスパラガス (白) ...



指定野菜・・・全国的に流通し特に消費が多く重要な野菜、14品目が指定。  
特定野菜・・・指定野菜に準ずる野菜として位置づけられる野菜、35品目が指定。  
2026年度からは約半世紀ぶりにブロッコリーが指定野菜に格上げされ15品目になります。

■ 下記の症状のある方は、野菜不足が原因かも。日々の食生活を見直し継続してみては？

## 野菜不足で引き起こされる症状

- 腸内環境悪化
- 肌荒れ
- 疲れやすい
- 免疫力低下
- 生活習慣病の要因



事務所のKさんは最初の測定結果で野菜不足にショックを受け、毎日野菜ジュースを200cc飲み続けて、結果がどんどん良くなったそうです。少し気を付けるだけで変わるんですね。



最近では日本人の食生活は変化し、ファーストフードやインスタント食品、コンビニ弁当など手軽に食べられるものが増えていることも野菜不足の原因になっているそうです。

時間がなくても電子レンジを使用したり、カット野菜、冷凍食品をうまく利用して上手に野菜を取り入れていけたら良いですね。

野菜ジュース、青汁、野菜スープなどにするとたくさん食べられない人でもOK。



講師の方からの耳寄り情報

「水菜」は実は栄養がたっさーん!! 味も淡泊なのでサラダ、炒め物、鍋などレパートリーもたくさん。ぜひお試しください!!

