

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

＊「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第 45 号（令和 4 年 2 月 18 日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

「もしかして新型コロナ？」と思った場合・・・感染の不安のある方、健康・医療・濃厚接触者に関することなどの相談については下記に電話してください。（無休：24時間対応）

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル ☎0570-056-774

介護保険の使い方

介護保険のサービスを利用するために、まずは町福祉介護課に要介護認定申請を行なう必要があります。

お問合せ先：開成町 介護福祉課 ☎84-0316 地域包括センター ☎83-7688

介護保険サービスを利用できる方は

- ①日常生活を送るために介護や支援が必要な 65 歳以上の方。
- ②指定された病気がもとで日常生活を送るために介護や支援が必要な 40 歳以上 65 歳未満の方。



※ 65 歳になると町から「介護保険被保険者証」が送られてきています。そのままでは介護保険サービスは利用出来ません。利用する場合は、介護認定を受けるための手続きが必要です。

要介護認定

認定調査・・・認定調査員が心身の状態を聞きとり調査します。ご自宅や入院先へ伺います。

主治医意見書・・・かかりつけ医に病気や心身の状態に関する書類を作成してもらいます。

認定審査会・・・認定調査結果と主治医意見書をもとに保険・医療・福祉の専門家が、どれくらい介護が必要か審査し、認定区分が決定します。



認定結果の通知（心身状態のめやす）

要支援 1・・・日常生活上は、ほぼ自分でできるが、日常生活の動作でなんらかの支援を要する。入浴などに一部介助が必要。

要支援 2・・・要支援 1 の状態と比べると自分で出来ることが少なくなり、なんらかの支援、または部分的な介護が必要。

要介護 1・・・立ち上がりや歩行が不安定で、排泄、入浴などに一部介助が必要。心身状態が安定しないなど生活機能の改善が見込まれない状態。

要介護 2・・・立ち上がりや歩行などが自力ではできない場合が多い。排泄、入浴などで一部または全体の介助は必要。

要介護 3・・・排泄や身の回りの世話、立ち上がりや歩行などが自力でできない。排泄、入浴、衣類の着脱などで一部または全体の介助が必要。

要介護 4・・・日常生活の能力がかなり低下している。排泄、入浴、衣類の着脱、立ち上がりや歩行などが自力でできない。日常生活に全面的介助は必要。

要介護 5・・・日常生活の能力がいちじるしく低下。生活全般について全面的介助が必要。問題行動や全面的な理解の低下がみられ、意思の伝達が困難。



要介護認定区分の結果が届いたら、介護支援専門員（ケアマネジャー）を選定し、担当者が心身の状態や生活状況を確認しケアプランを作成します。介護サービス計画（ケアプラン）に沿ってサービスを利用します。（利用者は費用の 1 割～3 割を負担します。）



おうちですごそう! 脳トレと大根レシピ

今回の脳トレは『駅弁の名前当てクイズ』です。思い出の『あの味、この味』変わらぬ味の駅弁味も記憶に残るものですね…『何度も食べた』、『まだ食べたことがない』あの味を思い出しながら、駅弁の名前を当ててくださいね。また、いくつ食べたことがあるでしょうか？

『駅弁の名前当てクイズ』で脳トレ!

食べたことがありますか？



① 福井県 福井駅



② 三重県 松阪駅



③ 富山県 富山駅



④ 兵庫県 西明石駅



⑤ 宮城県 仙台駅



⑥ 群馬県 横川駅



⑦ 神奈川県 横浜駅



⑧ 広島県 宮島口駅



⑨ 神奈川県 小田原駅



⑩ 北海道 森駅

大根を使って、簡単レシピ!



ほぼ一年中出回っていますが、旬は晩秋から初冬。大根の辛味には胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。旬の時期にはたっぷり味わいたい、体にうれしい野菜です。

【メモ】青首：辛みが少なく甘みが強いのでサラダなどに。真ん中：甘みが強くみずみずしいので煮物がおすすめ。
先端：辛みがあるので大根おろし、マリネに。

ダイコンとぶりの寄せ鍋

【材料】(2人分)

大根 約1/3本 ぶりの切り身 2切
ねぎ 1本 えのきだけ 1袋
鍋つゆ…だし汁 3カップ 酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
たれ………ポン酢しょうゆ 1/2カップ
(混ぜる) 万能ねぎの小口切り 5本分



【作り方】

- ① 大根は皮をむき、ピーラーで薄い带状に削る。ねぎは幅2cmの斜め切りにする。えのきだけは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら残りの鍋つゆの材料を加える。
- ③ ぶりを加え、再び煮立ったらアクを取り、弱めの中火で約3分煮る。
- ④ 大根、えのきだけ、ねぎを加えてさっと煮る。しんなりとしたら火を止める。
- ⑤ ポン酢とねぎを混ぜたたれにつけて食べる。

大根の甘酢漬け

【材料】(2人分)

大根 1/3本 大根の葉 (あれば)
漬け汁…砂糖 大さじ3
酢 大さじ1
塩 小さじ1
赤唐辛子 少々



【作り方】

- ① 大根は皮をむき、幅5mmのちょう切りにする。大根の葉は幅5mmに刻む。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ、袋の上から手でかるくもんで、全体をよく混ぜる。
- ③ 汁ごと保存容器に移し入れ、冷蔵庫で保存する。すぐ食べる場合は20分ほどおいて味をなじませると美味しい。(冷蔵保存で5日OK)



編集後記



3回目のワクチン接種が始まりました。感染の急拡大が続くオミクロン株が早く収束してくれることを願うばかりです。暖かい春の訪れが待ち遠しいですね。

編集委員：大野 下山



【クイズの答】①越前かめし ②モー太郎弁当 ③ますのすし ④ひっぱりだこ飯 ⑤網焼き牛たん弁当
⑥峠の釜めし ⑦シウマイ弁当 ⑧あなごめし ⑨鯛めし ⑩いかめし