



平成 20 年 9 月

第 3 号

特定非営利活動法人  
長寿社会を考える会

## ご挨拶

理事長 大貫 春美

空を目指すような大輪のひまわりから、風に揺れるススキの頃になり、朝夕がしのぎ安くなりました。

お便り 3 号を、会員の皆様にお届けいたします。

広報活動としては、小規模ではありますが、長寿社会を考える会が、「何をしたか、今何をしているのか、これから何をしていくのか」を、知っていただきたいとの思いです。

20 年度の下半期に向かって、各事業部門ごとの業務の見直しや検討を行なっていきます。活動の予定も会員の皆様にご案内させていただき、努力いたしております。ぜひ、ご参加ください。お便りの感想や、当会へのご意見等も頂ければ幸いです。

## 特 集

### 「さくらんぼ食事サービス」

今年、北京オリンピックの年でした。主催国である中国を始めとした各国の思惑も感じられ、自分の中では盛り上がっていなかったオリンピックでした。ところが、連日各国の選手達の頑張る姿を見ているうちに、どの選手も応援したくなり、この感動を世界中の人々が共有していれば、いずれは戦争もなくなり、平和な世界が実現するのではとおもってしまいます。幻想かも知れませんが、念じれば叶えられると思いたい心境です。

私たちさくらんぼ食事サービスのスタッフが、配食の際に接している方々は、まさに戦争を体験し、苦勞して現在の平和な日本を築いてきました。

お弁当を持って何うと皆さん一同に感謝して下さいます。現在私達が家庭を営み、食事サービスで仕事ができるのも、多くの尊い犠牲の上に成り立っている平和があるからだと思うと、こちらこそ感謝しなくてはと思います。

これからも、高齢者の方々が地域で尊厳を持って生活をしていくお手伝いができたらと願いつつ活動をしていこうと思っています。

### 工夫や気をつけていること

甘み・酸味・辛味のメリハリ。  
旬のものを取り入れる。  
バランスの良い彩り。

### 好評なレシピ

#### 魚の香味焼き

- 白身魚、生鮭等のような魚でも結構です
- ① 塩、こしょう、酒で下味を付けておきます
- ② バジル、ローズマリー、タイムを振りオープンで焼く
- ③ オープンから出してすぐにバターを塗ります

お弁当についてのアンケート調査を行いましたのでご覧ください。

## アンケート集計結果

(平成20年7月実施)

	良い	まあ良い	普通	やや悪い	悪い	無回答
1. 味付け	16	13	8	3	0	1
2. 量	23	9	7	2	0	0
3. 彩り	22	13	5	1	0	0
4. バランス	16	14	9	2	0	0
5. 値段	16	12	10	3	0	0
6. 献立	18	15	6	2	0	0
7. 弁当箱	26	9	6	0	0	0
8. 配達時の態度	30	7	2	0	0	0
9. 電話の対応	31	4	3	0	0	3
10. 注文への対応	26	6	5	0	0	4

## ご意見・ご要望への回答

- ・デザートはゼリー類より果物が良い → 善処します
- ・もう少し盛り付けに工夫が欲しい → 善処します
- ・カツなどに添えてあるキャベツの刻み方が荒い → 善処します
- ・肉・天ぷらを増やして欲しい → 検討します
- ・配達時、外で声をかけずにインターホンを押すだけで良い → 個別に対応します
- ・味付けをもう少し薄味にして欲しい → 善処します
- ・野菜の量を増やして欲しい → 善処します
- ・カップ類は安価な物で良い → 各料理の味が混ざらないようにする為に、なるべく安いものを最低限使っています
- ・アルミホイルの使用量が多い → 上記と同様です
- ・食材を細かく刻みすぎているため、味がわかりにくい → 善処します
- ・たまにはパンが欲しい → 検討します
- ・魚類が多いため、肉と魚を交互にして欲しい → 検討します
- ・ご飯の量が少ない → 大盛り希望の方には対応できます
- ・1食あたりのカロリーが知りたい → 550～600キロカロリー程度です
- ・平均の塩分を知りたい → 3.5g程度です
- ・平均利用者の年齢は → 平均76歳です
- ・利用者の年齢にあわせた量が欲しい → 善処します
- ・酢の物を増やして欲しい → 検討します
- ・こんにゃくは食べにくいので、もう少し小さく刻んで欲しい → 了解しました
- ・弁当箱は前の物のほうが良い → 希望に応じることは可能です
- ・魚の骨が食べにくい → 骨をとることは可能です
- ・サンマやイワシが焼いてあっても生臭みがある → 調理法を工夫します
- ・弁当全体で塩分が多い気がする → 上記と同様です

## 「ケアプラン まごころ」

「介護保険で何だろう？」「介護保険で どう使うの？」

介護保険に関する様々な疑問に「ケアプランまごころ」はお答えします。

今回は 介護保険の利用について簡単にご紹介しましょう。

加入者は？ 40 歳以上の方

介護が必要になったとき 要介護認定の申請をします。

\*40 歳以上 65 歳未満の方は 16 種類の特定疾病に該当していないと認定できません。

申請の窓口 市の高齢者相談課、市民部事務所、地域包括支援センター

申請に必要なもの 介護保険被保険者証（水色）、認印

第 2 号被保険者（40 歳～65 歳未満の方）は健康保険被保険者証

以上の手続きをすると

認定調査 市から調査員が訪問し、ご本人と面談し、心身の状態の聞き取り調査をします。（主治医意見書は市から依頼します。）

認定審査会 保健、医療、福祉に関する専門家により構成され、要介護認定の審査、判定を行ないます。

認定通知結果 「要支援 1・2」「要介護 1～5」「非該当」の区分に認定され、その結果を通知します。

要支援・要介護と認定されたら



介護サービス計画の作成を行います。（ケアプランまごころ）

介護サービスとは、

訪問介護（ホームヘルパー）、デイサービス、訪問入浴介護、訪問看護、その他。

どのようなサービスを利用するか ケアマネージャーと相談してください。

よくわからないことが多い介護保険

どうぞ 「ケアプランまごころ」にご連絡ください。

いつでもご相談に対応いたします。

営業日 月・火・水・木・金 9:00～17:00

土・祭日 9:00～13:00

連絡先 665-2201

## ・会議の予定

	運営委員会	推進委員会	コーディネーター会議
まごころケア 八王子	毎月第2水曜日	毎月第3木曜日	毎月第2・3水曜日
食事サービスさくらんぼ	毎月第2金曜日		
ケアサービス まごころ	毎月第2水曜日		毎月第2・3水曜日
ケアプラン まごころ	毎月第2金曜日		
管理部	毎月第2火曜日		
事務局	毎月第1木曜日		

## ・行事等の予定

### 「生涯学習部」からのお知らせ

10月に見学会を来年の1月には講習会を予定しています。

見学会 10月15日(水)

グループホーム「シルクロード鑑水」

認知対応型デイサービス「老人デイサービスセンター鑑水」

集合場所・時間 八王子駅北口のバス停5番乗り場・午後1時20分

(詳細は別紙をご覧ください)

### 火曜の会(10月)

10月 7日	おしゃべり会	参加費 なし	事前の申込みは不要 センティ富士森多目的ホールに直接お越し下さい。 10:00~
10月14日	ビデオ観賞「キューポラのある街」	参加費 100円	
10月21日	手芸の会「ポーチ」の作成 (糸・針・はさみ・定規をお持ちください)	参加費 なし	
10月28日	作って食べよう「おはぎ3種」	参加費 100円	10月24日までに 665-2334へ申込みを

### 「バザー実行委員会」からのお知らせ

今年も、いちょう祭りの2日目にバザーをおこないます。

日時 11月23日(日) 10時頃から

場所 戸田歯科医院 駐車場(市 横山事務所西側)

ひとりごと 歩いてみようかな

暑い暑い夏も終わり、実りの秋となりました。

スポーツの秋、読書の秋、そして何より食欲の秋です。

しかし、一年中食欲に満ち溢れている私は、体重も

右肩上がり・・・やばいです

今年こそはスポーツの秋bと思っておりますが・・・

皆さんも、この秋、色々と楽しんで下さいませ! (Y・K)

042-665-2334 (長寿社会を考える会 事務局)