

特別養護老人ホームQ&A

介護保険法が改定され、特別養護老人ホームの入所基準も変わってきます。どのように変わるか。

① 特別養護老人ホーム入所申請できるのは？

大田区・品川区に住所のある要介護3以上の認定がある方が、在宅生活が困難な要介護1、2の方も申し込みが出来ます。

② 大田区内・品川区内には何カ所の施設があるの？

特養老人ホームは大田区内に17カ所(うち3カ所は、平成28年4月以降に開設予定)と区外施設5カ所あります。品川区内には9カ所と区外施設7カ所があります。区外施設とは、区が契約している区外の施設のことです。

③ いつ申し込むの？

大田区も品川区も年2回、入所者を選考する会議が行われます。ご家族の状況などを考慮し、必ず。

3月7日(土)、鶉の木・雪谷支部の新春のつどいが行われました。会場は鶉の木2丁目会館で参加者は59人と盛況でした。南



多くの参加で盛り上がりました

要性の高い方から入所できます。

大田区では優先度評価が9月と3月に実施されます。9月優先度評価は3月1日～8月31日

④ お金はいくらかかるの？

大田区は、施設は多床室、個室、新型などがあり、各施設に

大田区は、さわやかサポート(地域包括支援センター)、各地域庁舎地域福祉課、または区役所本庁舎介護保険課で申込書を配布しており、提出もできます。

⑤ 書類はどこへ出せばいいの？

品川区は、区役所、地域の在宅支援センター

品川区は、区役所、地域の在宅支援センターで申込書を配布しています。提出は区役所にします。



たまご通信 その22

ストレスを和らげる食事

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

春は真っ先に心ごとへやって来るのだらう。光だろか。また薄暗さの残る中で朝の支度をしていたのが、いつの間にか向こうの住宅からオレンジ色の光が跳ね返ってくる。風も肌を刺さなくなってきた。春光の中を行くと、凍えていた脳が溶ける気がする。しかし、浮かれてばかりもいられない。新生活をはじめ

春は真っ先に心ごとへやって来るのだらう。光だろか。また薄暗さの残る中で朝の支度をしていたのが、いつの間にか向こうの住宅からオレンジ色の光が跳ね返ってくる。風も肌を刺さなくなってきた。春光の中を行くと、凍えていた脳が溶ける気がする。しかし、浮かれてばかりもいられない。新生活をはじめ人や年度替わりは、ストレス

をためやすい。 ストレスが継続すると免疫機能が低下し、全身の抵抗力が弱くなる。すると、副腎でホルモンをつくり出して調整するが、その時、タンパク質が必要となり、ビタミンB群とC、マグネシウム・カルシウムも消耗する。これらを十分に補給したいのだが、食欲もなく調理もしたくない気分。こんな時には、ひと鍋料理とパウードリンクを提案したい。

ひと鍋料理

消耗する栄養素を全部ひと鍋に加えて調理する。これに、パンかごはんを添えれば一食が整う。調理道具や食器はなるべく汚さないのがいい。

肉・玉ねぎ・ニンジンをおで炒め、牛乳・ブイヨン・水を加えて煮る。仕上げに青菜をたっぷり。 ウナギと小松菜の丼 付属のタレを水で割って、ささがきゴボウ・小松菜・ウナギを加えて煮る。卵とじにして丼飯にのせる。



ちぎり野菜のしゃぶしゃぶ 器にレタス・キャベツ・青じそを手でちぎって盛り、熱湯で火を通した牛肉と海苔をのせて、ポン酢しょう油とゴマで食べる。

パウードリンク

オレンジ梅干しジュース オレンジとレモンの果汁に、ハチミツ・梅干しを混ぜる。疲労回復と代謝を上げるのによい。 ミルクフレークシェイク

劇団銅鑼 大田区公演のご案内
作：小関直人 / 演出：山田昭一

ものづくりの町 大田区が舞台
「はい、奥田製作所」

日時：4月27日(月) 18時30分開演 (開場18時)
場所：大田区民プラザ大ホール 東急多摩川線丸子駅下車徒歩1分
チケット：一般 4,500円 学生 3,000円 全席自由席
主催：劇団銅鑼
後援：大田こども劇場 大田工業連合会 大田観光協会
お問合せ・チケットのお申し込みは 劇団銅鑼 3937-1101 (平日10時～18時) 城南保健生協でもチケットを扱っています。

ガンコー徹、職人氣質の社長が倒れた!! 後を継いだ息子は古い体質を改善しようと大改革を宣言!! が、従業員とのミゾは深まるばかり。働けど働けど報われない毎日。東京は大田区の町工場を舞台に、じいちゃん、ばあちゃん、父ちゃん、母ちゃん、若者たちが大バトル。工場のおやこ3代を軸にさまざまな価値観がぶつかり合って、見えてきたものは…?

春の健康バスハイクのご案内

「めがね橋とこんにやくパークの旅」

今回の旅は、群馬県です。日本最大のレンガづくりのアーチ橋、通称「めがね橋」。旧信越線の跡地を散策します。また、日本の伝統食材であるこんにやくのおいしさと文化を伝えるこんにやくパーク。食べ放題のこんにやくバイキングと工場見学も…。

【日にち】 5月17日(日) 雨天決行
【参加費】 大人 7,000円 子供(小学生以下) 5,000円
昼食付き(横川の釜飯)です! 詳しくは 3月号に折り込んだチラシか生協本部まで

水泳サークル城南ドルフィン 大人クラス募集!

大人ウォーキングクラスの練習を紹介いたします。このクラスは、毎週金曜日18時から19時30分まで、日野学園総合体育館プールで練習しています。

まず水に慣れていない方でもできる足上げ運動や、水の抵抗を感じられる水押し運動を行います。いろいろな水中歩行運動を行い、浮力を利用した「浮き」運動をして、最後に軽く自分の得意な泳ぎを練習します。水が苦手な方でも気軽に参加できますのでぜひ一度体験に来てください。次号は大人泳ぎでクラスを紹介いたします。

城南ドルフィン 大人クラス

日時：毎週金曜日 (18:00～19:30)
場所：日野学園 (総合体育館プール) 品川区東五反田2-11-2
※詳しくは城南保健生協の伊藤まで (3762-0266)