

簡単ヘルパーレシピ

[なすのマリネ] ◆材料◆

- ・なす 1本
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・小口ネギ 適量
- 【合わせ調味料】
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1/2



- ① なすはへたを切り落とし、縦4～5等分に切る。
- ② 水に5分ほどさらして、水気を拭きとる。
- ③ 大き目のボウルに【合わせ調味料】を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、なすを並べる。色がつくまで焼き、熱いうちに【合わせ調味料】を加えて、味がなじむまで5分ほどおく。
- ⑤ 器に盛って完成★小口ネギはお好みで。

なすは油と調理すると旨味と栄養が増えて夏の疲労回復を助けます。

きたふくだより

第290回 7月号



発行者◆北九州福祉サービス株式会社
 代表取締役社長 吉塚浩
 住所◆〒802-0077
 北九州市小倉北区馬場
 1丁目3番21号
 編集◆お客様相談室
 ☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「住まいの安全点検」

- ・台風時の対応確認をします。
- ・地震時の安全確認をします。
- ・予定避難場所の確認をします。



令和8年5月から**気象警報**が大きく変わりました

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	危! 命の危険! 直ちに安全確保
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間か かかる人は避難
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認 (避難ルート等)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構え を高める

<ポイント>

- 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記される
- 河川の氾濫危険度の伝え方が変更(洪水警報・注意報は廃止)
- 警戒レベル4相当の情報は「危険警報」として発表される

避難のタイミングは
レベルで判断

きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員Kさんの写真をご紹介します



↑ 翁草
 \火を噴く煙突
 (雲間の太陽)
 ←ふじ



お客様満足度調査

現在、各サービスから**お客様満足度調査**をお願いしております(対象者は無作為抽出です)。まだお手元にアンケートがある方は、ご協力をお願いいたします。いただいたご意見は、今後のサービス向上への参考とさせていただきます。

気まぐれ編集後記

-災害-

災害への備え…大切なものは分かっているけれど、なかなか…
 そんな人も多いのではないのでしょうか。一度に全てを揃えるのはハードルが高いですね。まずは「お薬手帳を枕元に置く」「好きなお菓子やレトルト食品を多めに買って置く」など、何か、ひとつでも準備してみませんか？自分にとって必要なものは何か、ご家族や周囲に相談しながら万が一に備えて少しずつ準備ができると安心ですね◎



命を守る熱中症対策

我慢は禁物！室内でも油断大敵、「早めのエアコン」で命を守る

近年は「災害級の暑さ」と言われるほど、危険な猛暑が続いています。命にもかかわる熱中症は屋外だけでなく、室内でも多く発生しています。「私は大丈夫」「まだ我慢できる」という思い込みは非常に危険です△
 とくに高齢の方や障害のある方は、暑さを感じにくかったり、体温調節が難しかったりすることがあります。のどの渇きにも気づきにくいいため、「暑さを感じる前」「のどが渇く前」の対策が命を守る鍵になります。



ひまわりと夏雲(小月):Kさん写真

「もったいない」は厳禁！早めのエアコン

「電気代がもったいないから」とエアコンを我慢していませんか？無理は禁物です。室温が28度を超えないよう、ためらわずにエアコンをつけましょう。設定温度ではなく「実際の室温」を温度計で確認するのが大切なポイントです。



枕元に「お守り」の水分を

夜間の熱中症も増えています。寝ている間にも汗をかくため、枕元に水筒やペットボトルを置いておき、目が覚めたときなど、すぐに水分補給ができるようにしておきましょう。

暑いときは「手のひら冷却」

手のひらには体温を調節する血管が集まっているため、手のひらを冷やすことで効率よく体を冷やすことができます。外出から帰ったときや入浴後など、体に熱がこもっていると感じたら、冷たいペットボトルや保冷剤をタオルで包み、手のひらに当てるだけでも効果的です。効率よく体全体をクールダウンしましょう！

熱中症を防ぐ安心まとめ

- 1 「温度計」を見る習慣を 体感に頼らず、部屋の温度を目で見て確認。
 - 2 エアコン+扇風機を活用 扇風機やサーキュレーターを同時に使って、部屋の冷気を循環させましょう。
 - 3 遮光カーテンで直射日光を遮る 窓からの強い日差しを遮るだけで、室温の上昇を抑えられます。
 - 4 外出時は帽子や日傘を忘れずに 日差しを直接浴びない工夫をし、のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- 「少し変だな」「だるいな」と感じたら、「これくらいなら大丈夫」と我慢せず、無理をせず涼しい場所で休みましょう。
 早め早めの対策で、この厳しい夏の暑さを元気に乗り切りましょう！



蓮:Kさん写真

ヘルパーご利用中のT・H様(60歳)をご紹介します。

【生活の一部&車椅子の準備に1年以上】

「入り口が狭いのに、スムーズに動いているでしょ！」と笑いながら何度も車いすを操作する姿を見せてくださったT様。使用しているのは、自身でも操作可能な2インコントロールの電動リクライニング車いす。このタイプのデモ機は全国的にも少なく、試用までに1か月以上かかったとのこと。さらに、行政の支援体制は十分とは言えず、「在宅復帰を考える人にもっと支援の幅が広がれば…」と本音も。実際、T様に合った車いすが完成するまでには1年以上を要したそうです。



T様ご夫妻とヘルパー



移動の様子



【長い入院生活を越えて自宅へ】

転倒して頭を打ったことをきっかけに四肢麻痺が出現し、入院生活は2年にも及びました。

ももとのご自宅は、T様が20年以上営んでいた洋菓子店兼自宅。

パティシエとしての思い出が詰まった場所でしたが、車いすでの生活には難しく、現在の家へ住まいを移されました。

【一緒に調理🍳🍴】

料理がすごく得意で以前は食事の準備はT様がされていたそうです。20数年もの間、パティシエとして洋菓子店を営まれてきたT様。ご病気でお店は畳まれましたが、その「職人の心」は今も健在。現在も車いすで台所に移動され、ヘルパーに調理の手順や調味料の分量を細かく伝え、一緒に調理に参加されています。

【奥様の想い】

写真からも伝わってくるとっても仲の良いご夫婦😊
「自分の食べたいものを、ヘルパーさんの力を借りながら一緒にできていることが本当にありがたいです」と奥様。また、「支援者のみなさんがいつも親身になって関わってくださるからこそ、今こうして楽しく過ごせています」と話してくださいました。「誰に何を相談したらよいか分からない状況だった…」と当初を振り返られますが、今では同じ病気を持つ方との“横のつながり”もでき、当事者の方のお話を聞く機会も増えたそうです。「同じ立場の方の話の聞けることは本当に心強く、すごく良いと思います。」と話されます。

仲良しご夫婦👩👨



【Hey Siri!】

ご自宅では、最新の技術と人の手の両方がT様を支えています。Bluetoothを使用してSiriを使いこなし、「Hey Siri! (ヘイ、シリ!)」とスマートフォンを上手に操る姿はとてもスマート🌟リフトも活用しておられ、リフト移乗の様子も写真に撮らせていただきました😊「今はまだ家の中だけで過ごしているけど、これからは外出も含めていろいろ考えていきたい。」とT様。これからも安心してT様らしい暮らしができますよう、きたふくヘルパーもサポートさせていただきます。



Hey Siri!

ベッドからリフトへ移乗の様子



油断して圧迫骨折春風
入院は出会いもあり風光る
春一番夫婦のクラスあり風光る
人生は怪我の功名思う春
春日和リハビリせよと皆の声
退院日つつじの花のお出迎え

戸畑区 中園チエ様

みなづき
水無月やへびはしきりに雲見つめ
かたつむり葉っぱの上を滑りけり
梅雨さなか雨降る道を犬駆ける
夢の中マスクメロンに舌つづみ
早朝やピンポン鳴らす不審者か
水無月や雀鳴く声心地良き



小倉南区 向山千代孝様

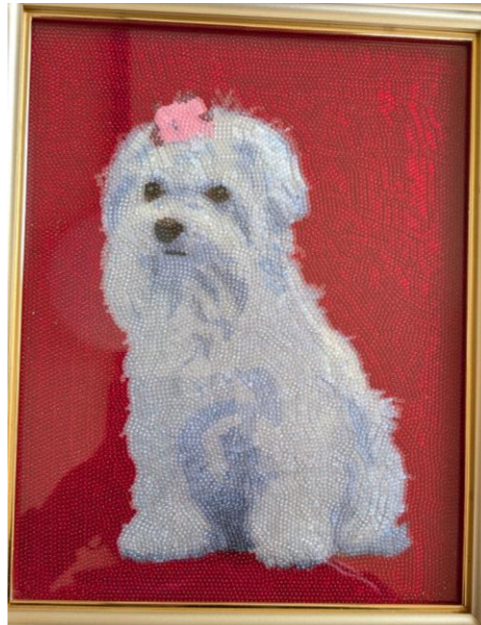
北九州市 T・A様



年明けてまばたきほどの文月や
医者言う腹八分目の長き道
我慢とは好物ほどに難しき
臯月入り二度の散歩で息切れす
文月や万歩計だけやる気あり

ピータッチ手芸

小倉北区 西尾よし子様



門司区 山本エツ子様



八幡西区 堀野馨子様



『赤と青の大作進』

北九州市内のホテルに展示された作品です 八幡西区 橋本洸紀様

きたふくだより
掲載作品募集中

俳句・絵画等なんでも😊
お問い合わせは
☎093-533-1294
きたふくだより編集室