

## 「社協ふれあい」



## ケアマネジャーだより

例年に比べ 14 日も遅かった梅雨入りですが、開けるといつもの通り、暑い夏がやってきます。しっかり食べて休んで、体調を整え、暑い季節を乗り切りましょう。

### 介護保険負担割合証について

要支援・要介護認定を受けられている方、総合支援事業を利用されている方に、利用者負担を記載した「介護保険負担割合証」が年 1 回発行されています。新しいものが 7 月中に郵送で届きます。届きましたらケアマネジャーにお知らせください。負担割合は、所得に応じて 1 割・2 割・3 割のいずれかになります。



### なすとズッキーニの煮びたし



夏野菜は体の熱を冷まし、汗によって失われたうるおいを補う働きがあります。夏バテや熱中症予防に効果的です。

#### 【作り方】

- ①なすとズッキーニは 1 cm 幅のしま模様に皮をむき 2 cm の輪切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、両面をしんなりするまで焼く。
- ③水と調味料（またはめんつゆ）を加えてひと煮たちさせる。
- ④少しおいて味がしみ込んだら出来上がり。

※ ショウガや鷹の爪など入れて、お好みの味にアレンジしてください。

#### 【材料】（2 人分）

- ・なす 1 本
  - ・ズッキーニ 1 本
  - ・煮汁
    - 水 100cc
    - 顆粒だし 小さじ 1
    - しょう油 大さじ 1
    - みりん 大さじ 1
    - 砂糖 小さじ 1
  - ・ごま油 大さじ 2
- ※煮汁はめんつゆを使うと、さらに簡単になります。

リビングウィルという言葉をご存じですか。

## リビング・ウィルとは

もし病気や事故で、あなたが自分の意思を伝えられなくなった時、あなたがどんな医療やケアを希望するのかを、元気なうちに書き記しておく、**生前の意思表示(事前指示書)**です。

<リビングウィルの書き方>

1. リビングウィルの内容を確認して、今のあなたの考えをまとめましょう。
2. 家族やあなたにとって大切な人、信頼できる人と、終末期の医療やケアについての話し合い(**人生会議**)を開いて、自分の思いや希望を伝えましょう。
3. あなたの思いや考えが家族や大切な人と共有できたら、リビングウィル(携帯用も)に記入して「代理判断者」を決めて署名をもらいましょう。
4. かかりつけの医師と内容を確認して、署名をもらいましょう。
5. リビングウィルを見つけやすい冷蔵庫などに貼ったり、ご家族等に保管場所を伝えたりしましょう。携帯用はお薬手帳にはさんで持ち歩きましょう。
6. 一度記入したリビングウィルでも、考えが変わったり、状況が変わったりしたら何度でも書き直すことができます。書き直したら再度ご家族への共有や「代理判断者」やかかりつけ医の署名をもらいましょう。

リビングウィルの用紙は塩尻市介護保健課、市内医療機関、薬局、地域包括支援センターにあります。お問い合わせは塩尻市介護保険課にお願いします。

## <夏野菜の名前クイズ>

ご自分で育てている方も多し、お馴染みの野菜ばかりです。

- ①石勺柏 ②陸蓮根 ③胡瓜 ④蕃茄 ⑤茄子

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先



TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 笠原 奥 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

① アスパラガス ② オクラ ③ きゅうり ④ トマト ⑤ なす