

☆由布市のおすすめコーナー☆ 湯布院町

半年ぶりです！自分事ですが、密かに大分トリニータのサポーター仲間をどんどん増やそうと目論んでいる今日この頃です（笑）それはさておき（笑）今年度も「由布市のおすすめコーナー」の担当をさせて頂く事になりました土居です。今年度も由布市の様々なお店等を、広報紙をご覧になられている方にお伝えできればと思っておりますので宜しくお願い致します！！



大分県有数の温泉地湯布院。旅館に泊まり、次の日には観光地を散策して食べ歩きやお土産を買って帰路に着く。贅沢ですよ。今回はお土産屋さんのひとつでもある「箸屋一膳」さんをご紹介させて頂きたいと思います！（・v・）名前の通り、お箸を売ってるお店なのですが、お箸の特徴としてはすごく軽くて使いやすいお箸が多い事です。私も普段の食事の時に使わせて頂いているのですが、素材（木）も湯布院で育った木が使われており、ひとつひとつ職人さんが丁寧に仕上げ下さるので非常に使いやすくなっております！また、予約にて箸作り体験もできたり、お箸をオーダーメイドして自分だけのお箸として購入することもできます！（お箸のオーダーメイドができるのは九州では「箸屋一膳」さんだけしかないみたいです）くぬぎの木やさくらの木など様々な木を使用して作られている「箸屋一膳」さんのお箸。使ってみて絶対に納得できます。それだけ素晴らしいです！湯布院に立ち寄られた時は是非、寄ってみてください。店舗は湯布院町内に2店舗ございまして、少し離れた津江という地区に【本店】、金鱗湖の近くにある【金鱗湖店】がありますので、下記の住所をご参照して下さい。また、ホームページやインスタグラムもされており、見応えがありますのでご覧ください。

【本店】〒879-5102

【金鱗湖店】〒879-5102

大分県由布市湯布院町川上 2093-2

大分県由布市湯布院町 1556-1-2（もくあみの社内）

由布市介護支援専門員協会事務局

お問い合わせ

電話：097-583-5566
（ごとう介護サービスセンター内）

由布市介護支援専門員協会広報部発行



由布市 介護支援専門員協会だより

令和4年7月作成 第11号

令和4年度由布市介護支援専門員協会通常総会開催

令和4年度、由布市介護支援専門員協会通常総会が6月10日（金）18：30～ZOOMにて開催されました。正会員数68名、出席33名、委任状出席22名。由布市介護支援専門員協会規約第12条1項2の規定により会員の二分の一以上となり総会は成立。第1号議案「令和4年度役員案について」第2号議案「令和3年度事業報告」第3号議案「令和3年度事業収支報告」第4号議案「令和3年度監査報告」第5号議案「令和4年度事業計画案」に含め災害ボランティア協議会という会議が2カ月に1回のペースで社協、行政、一般企業が参加し開催されています。この会議に当協会も参加する事への承認を頂く。第6号議案「活動予算案」第1号議案より第6号議案及び規約変更まで滞りなく審査、協議されて総会を無事終了することが出来ました。皆様お忙しい中ありがとうございました。最後に議長を務めて頂きました介護保険サービスセンター虹の杉谷さん、議事録署名人の介護保険サービスセンター情和園の後藤さん、ありがとうございました。

令和4年度第1回由布市介護支援専門員協会全体研修会開催

令和4年7月2日（土）14：00～庄内公民館とZOOMのハイブリッド形式にて開催。

庄内公民館参加者 30名 ZOOM参加者 26名 計56名（正会員以外12名）

今回は「介護に活かすアンガーマネジメント」をテーマにユアアンドプラス代表、アンガーマネジメントコンサルタントの米澤有加様に講師を務めて頂きました。考え方、具体的な事例などを大変わかりやすくご紹介いただき、あっという間の2時間でした。他者とのコミュニケーションが大切な介護職員の一員としてこれからの仕事に生かして頂ければ幸いです。皆様お疲れ様でした。



～ケアマネコラム～

暑い季節の本番です。ビアガーデンに行きたい！居酒屋に行きたい！どこでもいっしょに行きたい！でもコロナで自粛。結局、身体の外から消毒、中からも消毒と理由を付けながらの家飲みが2年以上続いています。ラストオーダーもなく、眠くなれば椅子に座ったまま船を漕ぐ毎日。おかげで酒量は確実に増え、このままではいけないと今頃気づいたところです。

お酒との上手な付き合い方

このリーフレットは、減酒が望ましいと思われる方向けのものです。きつと役立つ内容ですので、ぜひお読みください。食事には、「カロリー」という、共通の物理量があるように、お酒にも、「ドリンク」という、共通の物理量があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かります。

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば 缶ビール (500ml) を1本飲んで、そのあとに日本酒を1合飲むと……

+ = 4ドリンク

となります。あなたのいつものお酒は向ドリンクでしょうか？ぜひ計算してみてください！

あなたのいつものお酒は ドリンク

飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)

適度な飲酒量
今の酒量を減らしましょう。女性は1ドリンクが目安です。休肝日を週に3日以上つくりましょう。

2ドリンク以下

生活習慣病のリスクを高める量
糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……！

男性4ドリンク
女性2ドリンク

多量飲酒
勢いで肝臓やアルコール依存症などにかかる危険があります。

6ドリンク以上

●●●● & ●●●● の方は **お酒を減らすことをオススメします！**

このままお酒の飲みすぎが続くと……
お酒を楽しめない生活になってしまいます

健康な生活を送るために
お酒も楽しめよう

こんな病気の危険が！
●脳出血
●脳梗塞
●心筋梗塞
●肝臓病
●高尿酸血症
●アルコール依存症
など

こんな健康効果が！
●血圧が下がる
●体重が減る
●肝臓機能が改善する
●血糖値が下がる
●尿酸値が下がる
など、ほかにも色々よいことがあります

マスクの着用について

新型コロナウイルス対策を巡り、厚生労働省は20日、屋外では2メートル以上の距離を確保できなくても、会話をほとんどしない場合には着用の必要はないと発表しました。

〈不要な場面〉

徒歩での通勤など外で人とすれ違いますが会話がな場面ではマスクは不要。
屋内でも人が少ない図書館のように周囲と2メートル以上離れて会話がな状況では着用は不要。

〈必要な場面〉

通勤電車の中など人と距離が確保できない屋内では会話がなくても着用を推奨。
高齢者と会うとき、病院受診時など重症化リスクがある人と接する際は着用が望ましい。

マスクを外すことに賛成意見もある中、以下のような意見もあります。

- ・マスク効果で可愛く見えたり小顔効果があるため外せない
- ・メイクが楽になった
- ・周囲の目が気になって外すことに抵抗がある
- ・マスクがないと恥ずかしい



日本人は繊細で律儀な性格な人が多いため、観光で訪れる外国人に対し差別感や違和感を抱いてしまう場面があると思います。2年以上という長い期間マスク生活に慣れているため簡単ではないかもしれませんが、“メリハリ”のある着用を心がけ感染症だけではなく熱中症にも注意し生活していきましょう。

～新規事業所紹介～

「高齢者向け配食サービス まごころ弁当挟間店」

店長の宮崎邦三様より、事業所についてお伺いしました。
令和4年3月21日に由布市挾間町挾間にオープンされた、新規の事業所です。
1食から宅配可能で、宅配料は無料。配達範囲は、由布市(挾間全域、庄内一部除く)。おかずは和食中心で、200～300kcalで栄養バランスに配慮されています。カロリー計算の必要な方向けにカロリー調整食もあります。又、アレルギーなどの禁食・刻み食・おかゆにも対応しております。

- まごころ弁当さんのサービスとして、
- ①「服薬確認サービス」があります！服薬の確認が必要な方のお弁当だけに「専用カード」を付ける事が出来ます。合わせてお弁当の配食の時に、「お薬飲むのを忘れないで下さいね」等のお声掛けサービスもあるとのことです。
 - ②「お弁当屋の3分間サービス」配達中に3分で出来ること、例えば・・・郵便物をポストから取ってお渡しする、夕食配達後の門の施錠、電球交換、ゴミ捨て(近くにゴミ捨て場がある時)、電子レンジでのお弁当のあたため等、お申し付け下さいとのことです。

まごころ弁当さんの配食サービスを利用している方からは、「声をかけてくれて嬉しい」や「丁寧に対応してくれる」等の声が聞かれました！
宮崎様からケアマネに、利用者様の配食状況の報告があります。ケアマネとしては、配食や食事の状況を確認できるので、とても安心です！
配食を希望する利用者様がおられましたら、宮崎様へ連絡をお願いします！

まごころ弁当挟間店

由布市挾間町挾間620-1 1階 電話 097-583-1116 FAX 097-583-1117

普通食
ご高齢者向けに栄養バランスを考えたお弁当をご用意しております。食料の安全や食の楽しさにもこだわって提供いたします。
おかずのみ **486円**税込 おかずとごはん **540円**税込

まごころ小町
美味しく召し上がっていただくお弁当。お味もやさしいお手頃価格です。
小町 **410円**税込 小町(大) **450円**税込

たんぱく調整食
お好みのたんぱく質とエネルギーを調整したお弁当。たんぱく質の摂取量の目安が記載されています。
たんぱく調整食(小) **822円**税込 たんぱく調整食(中) **874円**税込 たんぱく調整食(大) **926円**税込

カロリー調整食
お好みのカロリーとたんぱく質を調整したお弁当。たんぱく質の摂取量の目安が記載されています。
カロリー調整食(小) **772円**税込 カロリー調整食(中) **822円**税込

ムース食
食べやすいお弁当。お味もやさしいお手頃価格です。たんぱく質の摂取量の目安が記載されています。
ムース食(小) **648円**税込 ムース食(中) **702円**税込