

村上の食材を使った 今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

アンコウのフライ

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆アンコウ …… 200g ²	しょうが汁 …… 小さじ 1/2
ししとう …… 4本	片栗粉 …… 1/4 カップ
醤油 …… 大さじ 1	揚げ油 …… 適量
酒 …… 大さじ 1/2	レモン …… 適量
砂糖 …… 大さじ 1/2	

- アンコウは食べやすく切り、醤油、酒、砂糖、しょうが汁を絡めて10分程おく。ししとうは切り目を入れておく。
- ①のアンコウの水気をペーパータオルで拭き、全体に片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を170℃に熱し、②を入れて、時々箸で返しながらか4~5分、表面がカリッとなるまで揚げる。ししとうは素揚げにする。
- 器に盛りつけ、くし切りにしたレモンを添える。



季節の魚でアレンジを!



村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員を紹介しています。




シリーズ³⁵ 私が輝く職場

地元の様子を見続けられ、 直接貢献できる楽しさを感じています

たけだ
竹田みゆき さん
(府屋/42歳)





地域包括支援センター

地域包括支援センター通信

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53・2111 (内線3432) 記事ID 00054903

あなたの声かけ・見守りが、早期発見・早期支援につながります

2月は高齢者見守り月間 地域のちからで高齢者虐待を防ぎましょう

令和3年度、市では、22件の高齢者虐待通報があり、そのうち15件が虐待であると判断されました。その多くは、家庭内で発生しており、同居の家族によるものです。

高齢者虐待が起こる背景には、介護によるストレスや、虐待発生前からの家族関係、経済的な問題などさまざまな要因があります。特に高齢者が認知症の場合は、意思疎通を図ることが難しく、介護する側の負担が大きくなります。それでも「家族の問題だから」と、誰にも相談できず、思い悩んでいるケースも多くあります。

高齢者虐待は、ごこの家庭でも起こりうる身近な問題です。地域の皆さんが普段から声をかけあったり、見守りを意識することで、虐待を未然に防いだり、早期発見・早期支援につなげることが出来ます。

表の「見守りサイン」を参考に「あれ、何かおかしいな」「いつもと違うな」と思ったら、地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者虐待の種類	見守りのサイン
身体的虐待	たたく、なぐる、無理やり食事を口に入れるなど
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、意図的に無視するなど
介護の放棄・放任(ネグレクト)	必要なサービスを受けさせない、十分な食事を与えないなど
経済的虐待	本人に必要なお金を渡さない、通帳などを管理し、本人の意思に反して使うなど
性的虐待	排泄の失敗に対して、懲罰的に下半身を裸にして放置するなど

【高齢者のサイン】

- 不自然な傷やあざがある
- 何かにおびえたり、怖がる
- いつも同じ服を着ていて、入浴していないようだ

【介護者などのサイン】

- 怒鳴り声や大きな物音が聞こえる
- 疲れている、思い悩んでいるようだ
- 介護が必要なのにサービスを利用していない様子がない

■ 入職のきっかけは

介護職をする中で、自分の親がもっと高齢になった時どんな生活になるのか常々考えていました。集落も若い人が少なく、集落内の維持管理も大変になってきています。車の運転をやめる時が来たら？認知症になったら？家屋の維持管理は？などいろいろ考える中で、この法人の取り組みに参加したことをきっかけに、地域の皆さんの後押しをできる仕事をしてみたいという気持ちが強くなったからです。

■ 仕事の内容は

午前中は事務作業や学童保育の活動の準備などを主にやっています。午後は学童保育の支援員として、子どもたちと宿題をしたり遊んだりしています。遊び方をすっかり忘れており、子どもたちから教えてもらって覚え直しています。

■ 女性として働く環境は

現在、スタッフは女性のみです。仕事の先輩であり同年代の子どもを育てている人が一緒に働いているので、女性や母としての気持ちを話しやすい環境で、ありがたく思っています。月に何度かスポーツ協会の男性スタッフが学童での遊びや運動の指導をしてくれる時がありますが、その時の子どもたちの様子から「思いつき遊び」などできる男性スタッフがいていいよね」という声もあがります。

■ 休日の過ごし方は

3歳になった娘と一緒に、天気の良い日は近所を散歩したり、実家の畑で遊ぶ


■ 村上市のおすすめスポットは

子どもがもう少し大きくなったら、笹川流れてカヤックを体験してみたいです。

好きな景色は、温出集落から見ると、水を張った田んぼに映る夕焼けです。

■ 今後の目標を

まずは、法人が携わっている事業について理解を深めることです。その上で、これからの山北地域の子もたちが楽しく育つ環境づくりを考えたり、地域の皆さんの困りごとが減り、安心と楽しみが増えるような活動を考えることに挑戦していきたいです。



NPO法人
おたすけさんぽく
(勝木730番地)
☎77-3999
<https://otasuke-sanpoku.org/>

今月は平成17年に設立し「いつでも・どこでも・だれでも、支え合いのまちづくり」をモットーに、学童保育所や子育て支援センターの運営、買い物支援や話し相手などの生活支援の事業を行っている特定非営利法人おたすけさんぽくを訪問。今回は地域の皆さんの後押しをしたいとの思いで、令和4年6月から勤め始めた竹田さんにお話を伺いました。