

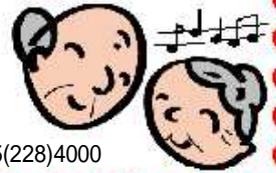
月刊



# はあむふるあたご

第38号(2008年10月)

【発行】平成20年10月1日



【発行元】株式会社はあとふるあたご

【発行者】木村 淳

〒951-8051 新潟市中央区新島町通三ノ町2284番地

電話 025(228)5000(代) FAX025(228)4000



デイサービスセンターで行われた「夏祭り」の様子

(写真は、デイサービスセンター城北町、デイサービスセンターさかえ)

## 目次

管理者合宿研修レポート・・・・・・・・・・ 2	ハーブ園を造ります 第10回・・・ 8
事業所だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3	伊東先生のコラム 第37回・・・ 11
自分で食べるを応援します！第4回・5	職員紹介、簡単レシピ・・・・・・・・ 12

# ★管理者合宿研修in菱風荘 レポート★



左から順に  
井上、真保、渡邊、小菅、梅本、石崎、鈴木先生、中山、成田、齋藤、小泉、米内山

この度、ライフデザイン・コーポレーションの鈴木 美和先生をお招きし、9月11日・12日の二日間にわたる合宿研修が行われました。皆様は『はあとふるあたご』の在宅サービス部に5つの課があるのをご存知でしょうか？今回の研修では訪問介護課の管理者、グループホーム課のホーム長ならびにデイサービス課の各拠点のセンター長、そして福祉用具課の課長の総勢12名での合宿研修でした。

この研修の目的は、各課の管理者間の交流を通して、日頃の悩みや課題を共有し、より強い連帯意識を持つことにありました。つまり『はあとふるあたご』の団結です！

さて研修の中では、鈴木先生からの講義のほか、グループワークを中心としたチームディスカッションを行いながら様々な課題に取り組むというものでした。その中からいくつか紹介したいと思います。

まずは『人の行動や思考には全て「肯定的な意図」がある』というのですが、なんだか難しい話のように聞こえますね。日常の何気ない行動の中にも一人ひとりに必ず目的や願望があり、そこにはそれぞれの価値観が存在しているということなのです。価値観とは、心の状態ともいえるのだそうです。その心の状態が行動の原則となるのです。



合宿1日目 チームディスカッションの様子



合宿2日目 グループワークの様子

『はあとふるあたご』をご利用くださっている皆様にもそれぞれに『はあとふるあたご』への熱い思いや大きな期待があるのではないのでしょうか？皆様に愛し続けていただける『はあとふるあたご』でありたいと研修を通して実感しました。

そして、ほかには“物事の見方を変える『リフレーミング』”という手法を学びました。この手法は一つの物事を二つの視点から見て分析するというものです。同じ出来事であっても人によってその出来事への捉え方が違います。自分の枠組みを取り払うことで、見えなかったものが見えてくるという大変面白い手法でした。

この合宿研修では日頃から事業所の運営や部下の育成にあたる立場の管理者に必要なスキルなどを再確認することができました。また意見交換をする中でさまざまな課題と向き合い、今後のあるべき姿を見据える大変有意義な機会となりました。

私たち はあとふるあたごは『“人”を一番大切にします』この基本理念にもあるように“人”と“人”とのつながりを大切に支え合いながら、皆様により良いサービスをお届けできるよう努めていきたいと思っています。



研修の締めくくりとして、2日間の成果をグループごとに発表しました。

最後に講師を引き受けてくださった鈴木先生に感謝するとともにお礼申し上げたいと思います。

デイサービスセンターさかえ

梅本 育代

## デイサービスセンター松浜

### 夏祭りを開催致しました！



8月20日(木)、21日(金)に、恒例の夏祭りを開催致しました。前日に祭りの雰囲気盛り上げるため、室内に提灯などの飾り付けをしました。

当日は、お客様に当デイサービスセンターの名入りの法被と豆絞りの手拭いを身に付けていただき、かき氷、綿菓子、ぼっぼ焼きの店を準備して夏祭りが始まりました。お客様には、それぞれ配布された三つの店の利用券を使って好きな物を味わっていただきました。お客様も笑顔で美味しそうに食べて、とても楽しい雰囲気でした。

最後に、センター長を始めとする職員のおきのおし物「フラダンス」が披露されました。各自が持ち寄った衣装を身にまとい、フラダンスの音楽に合わせての踊りはぶっつけ本番のものでしたが、お客様からやんやの大喝采をいただきました。踊りの途中でお客様も飛び入りで参加されて、たいへん盛り上がりました。

お客様のたくさんの笑顔を見せ、お客様と職員が一体となった素晴らしい夏祭りでした。



デイサービスセンター松浜  
高橋 正明  
電話 025 - 255 - 7701 FAX 025 - 255 - 7705

## グループホーム五泉

### 去る8月31日にグループホーム五泉では、1階2階合同で花火大会を行ないました。



駐車場の狭い空間を使っての小さなものですが、久しぶりの花火を前に童心に返った様な表情をされる方、怖がられる方、ただじっと見つめている方、お客様の色々な表情の花火が見られる事ができました。

今回は初めての試みであったため、手持ちの小さな花火だけでしたが次回は大きな花火を打ち上げ、お客様、職員と共に夏の風物詩を楽しめたらと思います。

グループホーム五泉  
萩原 歩美

電話 0250 - 41 - 1610 FAX 0250 - 41 - 1611

## デイサービスセンター横越

横越の夏の終わりを飾る『納涼会』の行事を8月26日、27日に行ないました。

出店では、カキ氷・わたわめ・昨年好評のたこぼっぼ...  
「おいしいねえ。」と、お客様同士会話が弾み、ゲームコーナーやヨーヨーつりでは、「ついつい一生懸命になるね。」と楽しまれていました。また、職員の余興があり、歌やひげダンス、マジックショーに笑いあり、驚きあり！！そして、



て、お客様にいつまでもお元気でいただき、

また、日頃ご利用の感謝を込めまして職員がダンスを披露しました。たくさんの笑顔が見られ、楽しさいっぱい、笑い声いっぱいの納涼会でした

デイサービスセンター横越

大久保 友恵

電話 025 - 383 - 2235 FAX 025 - 383 - 2236

## 居宅介護支援課

### セルフケア（自分で自分の健康を管理すること）



「もう歳だから」という言葉をよくききます。

しかし「美味しく食べたい、元気でいたい。」そんな願いは一緒です。高齢者は慢性の病気（高血圧・糖尿病・心臓病等）を持っていることが多く定期的に受診が必要です。

受診を中断したり、薬を飲まなかったりするのは、症状が悪くなる原因です。脳梗塞の発病、糖尿病や心臓病悪化につながります。

日頃から、悪くならないように気をつけましょう。

いつもと様子が違うときは、早めに先生に診ていただきましょう。

11月頃からのインフルエンザの予防注射も大事です。

決められたお薬は忘れずに飲みましょう。

血圧の薬を内服している場合は、自宅でも朝晩、血圧を測りノートに記入し受診時に先生にみていただきましょう。

自宅での健康管理が難しい時や健康に不安があるときなどには訪問看護の利用をお勧めします。

居宅介護支援センター 柳都大橋

橋本 多賀子

電話 025 - 228 - 7700 FAX 025 - 228 - 4000

# 自分で食べるを応援します！第4回



## 「カレースプーンは本当に使いやすいの？」

株式会社コラボ 代表取締役社長  
秋元 幸平

『カレースプーンは本当に使いやすいのでしょうか？』そんな疑問を持って福祉施設や病院の方の意見をうかがうと、大きすぎる・重すぎる・持ちにくいなど意見がいろいろ出ました。それもそのはず、もともとヨーロッパ人が使う道具ですから、体の小さい日本人には使いにくいのは当たり前です。

コラボは日本歯科大・新潟大学のご指導と専門家やユーザーのご意見を頂き、日本人が本当に使いやすいスプーンを研究した結果「ライトスプーン」が完成しました。

製造には燕に脈々と伝わるスプーン技術の溶接・絞り・研磨を使っています。

この結果、グッドデザイン賞を頂きました。さらに人間工学に基づいて研究をしてきたので、誰もが使いやすいとユニバーサルデザイン商品としての評価も頂きました。

既存の製品に疑問を持つことと、ユーザーの目線に立ってものづくりをする必要性をこの商品の開発で改めて勉強しました。

## 福祉用具課

新商品



季節的に外出をする機会が多くなってきましたが、外出時に杖を手放せないという方は多いのではないのでしょうか？

今回の福祉用具課からのご案内は一般的なT字杖よりも、安定した歩行補助の役割りをもつ、

**「4点杖」**です。

見たことがある、実際に使っているという方は写真を見て「何が新しいの？」と疑問に思うかもしれませんが、持っていただくとその軽さにビックリ！重量約440g従来品の約半分の重さなのです！握力が弱い・杖を持つ時間が多くなるべく軽い杖を使いたい等、杖でお悩みの方。ぜひお試しください。ご相談下さい。

福祉用具課 須藤 新次

福祉用具レンタル・販売/住宅改修のお問い合わせは・・・

福祉用具センター柳都大橋 025-228-5002

福祉用具センター新発田 0254-23-1173

## 訪問介護ステーション

### あなたは大丈夫ですか？

最近、高齢者を狙って、高額商品を次々に契約させる訪問販売によるトラブルが急増しています。実際に当社でも、ヘルパーが訪問先で請求の電話を受けたり見慣れない商品を見つけ、トラブルを未然に防いだケースがありました。

### 被害に遭わないための心得

むやみにセールスマンを家に入れない  
いらぬ物はキッパリ断る（あいまいな態度は「契約の意思有り」ととられます）  
高額な契約、うますぎる話は、家族や知人によく相談する  
その場で契約しない（捺印やサインは慎重に）  
契約する時には、商品やサービスの内容、支払い総額をよく検討する

悪質業者は、親切なふりをして近づきます。その「親切さ」にだまされないようにしましょう。また、家族や近所の人たちは、高齢者の普段の生活に変わったことがないかを配り、被害を未然に防ぎましょう。訪問販売による契約の場合、無条件で解約できるクーリングオフ制度があります。また、消費者契約法による解決も考えられますので、一人で悩まずにヘルパーにもご相談下さい。

訪問介護ステーション

荒木 幸子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

## グループホーム新津

### ラジオ体操に参加しました！



少し子供たちに触れて頂きたい、気になるお客様がいて、いつ、どんな風に関わりを作ろうかと考えていた矢先、回覧板で子供たちのラジオ体操の案内が入ってきました。

「よし！これだ！」とある日お連れしました。ところが待てど暮らせど集まる気配がなく、犬の散歩に出てきた近所の方に尋ねたところ、「土、日休みなんですよ！」にびっくり！「今日は土曜日か～」仕方ないのでご近所を散歩、さまざまな方にお会いして立ち話しして「またの機会に…」と、後日、何とか天気にも恵まれ目的を果たしました。

その時のお客様の様子は「ほれほれ、あぶねよ！こっち寄りなせ～」「あの子、なにしたやら…」etc、終始笑顔でかつては、このように子供や孫たちの世事に忙しい毎日だったんだろうな～とその姿に想いを巡らせながら共に子ども達に合わせながら体操を最後まで行いました。その後はホームでも元気に多弁だったと聞かされホッとしたところです。



グループホーム新津

渡邊 やよひ

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

## デイサービスセンターさかえ

### コラボレーション!!!!

去る8月30日、当センターへ日本舞踊の藤和会様、大正琴の小出様、ギターの岩崎様がボランティアにお越しくださいました。以前にも何度か披露して頂いた事がありましたが、今回は3組様のコラボレーションでした!

日本舞踊では「女の海峡」「二輪草」など踊っていただけ、大正琴演奏では「星影のワルツ」「荒城の月」等、ギターは美空ひばりさんの曲などを演奏していただきました。「いっぺんに3つも観れるなんて幸せらて～」と喜ばれる方、「舞妓さんみたいらね～」とうっとりされる方、「いいぞ～!!」と掛け声かけられる方、皆様それぞれにとっても喜んで鑑賞されていました。最後には「佐渡おけさ踊って～～!!」とリクエストまで出るほど大盛り上がりで、あっという間のひとときでした。藤和会様、小出様、岩崎様、本当にありがとうございました。また素敵な踊りや演奏を是非披露してください



デイサービスセンターさかえ

高野 理香

電話 0256 - 45 - 7735 FAX 0256 - 45 - 7739

## デイサービスセンター水原

8月23、24、25日は水原祭りでした。



はあとふるあたご水原でも、23日は夏祭りを行い、職員とお客様で、ぼっぼ焼きをつくりました。その最中に、職員手作りのおみこしが練り歩き、お客様は拍手で迎えて下さいました。

24日は、水原民踊流しでした。職員も一ヶ月前から練習に励み、何とか踊ることができました。道端では、近くにお住まいのお客様がご家族様と見に来てくださり、「がんばって!」と応援して下さいました。

そして、最後に25日の水原花火大会です。今年もショートステイのお客様とデイサービスのお客様とご家族様に来ていただいて、三階から花火見物をいたしました。今年はお祭りに参加させて頂いたことで、水原の良さを再認識でき、地域の皆様とも交流できて、とても貴重な経験をすることができました。

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原 堀越 恵子  
電話0250 - 62 - 8888(ショート)0250 - 62 - 8886(デイ)  
FAX0250 - 62 - 8887(デイ・ショート共通)

## ～ハーブ園を造ります！第10回～

当社デイサービスセンター横越の敷地内にハーブ園がオープンしました。日頃よりご指導頂いております、かたひがし花花工房の小野先生にハーブの魅力についてお話を頂きます。

### 残したいハーブの色や香り ～ポプリをつくりましょう～



ハーブを育てていると、葉や花の色の形の形は勿論のこと、香りもとても気になります。「花の命は短くて・・・」と言いますから、それははかないものです。その色や香りを少しでも長く留めたいと思って、楽しみながら様々な工夫をしています。

7月に横越へ伺った時に、坂井東の職員の方が作られた押し花のかわいい額を頂きました。色鮮やかなマリーゴールドの花の額を、私は工房の壁にかけて大切にしています。色を留める有効な方法です。さて、香りはというと、最も手軽な方法は上手に乾かして色と香りと一緒に残す方法です。もし、この方法が上手にできたら、ガラス瓶に入れたり、お皿のような器に盛ったりして楽しめます。また、透ける布の袋を作って、その中に入れて身の回りに置いて楽しむこともできます。かわいい動物の形を作って、お腹や足、耳などにドライハーブ(ポプリ)を詰めて楽しむのもいいものです。

かたひがし 花花工房 小野 庸子

## デイサービスセンター柳都大橋

### お花のしおり



デイサービスセンター柳都大橋のお客様はみなさんは、とっても「はつめ」です！（新潟弁で器用という意味です！）

先日もドライフラワーをラミネートしてしおりを作ったのですが、細かい花や葉っぱを、ピンセットでセンス良く並べてとてもお上手に作っていらっしやいました。使ったお花は職員が自宅で育てたものを、この日のためにせっせとためていたそう

です。タイム、アスタ、ノースポールなどなど・・・。女性だけでなく男性のお客様も喜んで作っていただきました。

作ったあと、「見てえ！きれいにできたよ。私3つも作っちゃった」とお一人で何枚も仕上げた方もいらっしやいました。そして、去年結婚した職員に「これあなたのだんな様とあなたにあげるわ。」とお花のしおりをプレゼントして下さったのです。ありがとうございました。大切にに使わせていただきます。



デイサービスセンター柳都大橋

渡邊 恵

電話 025 - 228 - 5010 FAX 025 - 228 - 3335

## デイサービスセンター河渡本町

8月8日9日、河渡本町では夏祭りを開催いたしました。

盆踊りのBGMが流れる中、夏祭りが始まりました。

今年は、わたあめ、かき氷、輪投げの屋台を出しました。かき氷を食べながら、「子どもが小さかった頃は食べたものだけだね～」と昔を思い出されるお客様もいらっしゃいました。

輪投げは、駄菓子を詰めた牛乳パックを目掛けて輪を投げていただきました。「さんがんばれー！！」と周囲から声援がかかりました。当たった駄菓子を嬉しそうに持ち帰ってくださるお客様を見て、私たち職員も心が温くなりました。



最後はビンゴゲーム。いちばん最初にビンゴした〇様は、満面の笑みで景品を選ばれていました。その後も続々とビンゴが出て、すべてのお客様に景品を選んでいただくことができ、たいへん盛り上がりしました。

お客様に、お祭り気分を少しでも味わって頂けたらとてもうれしいです。

デイサービスセンター河渡本町

三添 真由子

電話 025 - 250 - 3001 FAX 025 - 250 - 3010

## デイサービスセンター城北町

新発田市では、8月の終わりに、夏祭りが行われます。29日に行われる「帰り台輪」は、以前は「けんか台輪」と言われたほど、勇壮な迫力のあるお祭りです。

デイサービスセンター城北町では、この日に合わせて夏祭りをいたしました。はっぴを着たお客様とわたしたち。新潟の聴き慣れた民謡が流れる中、お祭りが始まりました。屋台の雰囲気を楽しんでいただこうと、かき氷屋とたこ焼き屋も出店。舌鼓を打っていただきました。

お客様もわたしたちも、はしゃいで楽しんだ、ヨーヨー釣りやくじ引き。うまく釣れるか、どんな景品が当たったか、



となりの方が気になって、みんな笑顔、笑顔です。近所の子供たちも遊びに来てくれ、かわいい笑顔も混ざり合った、温かいお祭りとなりました。

そして、8月はもう一つのお祝いごと。

それは、H様の100歳のお誕生日です。手作りのくすだまで、盛大にお祝いをいたしました。突然の演出に、少々驚かれていますご様子も伺えましたが、とても素敵な笑顔で、100歳のごあいさつをしてくださいました。

お若い頃は、学校の先生をされていたH様。数日前には、多くの教え子さんたちが集まってお祝いしてくださったそうです。H様、これからも、お元気でいらしてください。

デイサービスセンター城北町では、お客様が笑顔となれるようなイベントを提供して参ります。お楽しみに。



デイサービスセンター城北町

小泉 美咲

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

## デイサービスセンター坂井東

新潟まつりに合わせて8月10日11日両日夏まつりを開催しました。



お客様に楽しんで頂けるよう、また見て選べるようバイキング形式にして焼きそば・ロールパン・ませ御飯をご用意しました。



近所のお宅にチラシで子供たちの参加を募集したところ、高校生・中学生のボランティアのお手伝いが参集し、魚釣りゲームやヨーヨー釣りで盛り上がりました。ヨーヨー釣りを楽しんだ子供たちは釣ったヨーヨーをお客様に1個ずつプレゼントしました。お客様は、



お孫さんやご家族に持って帰ると、大変喜んでいらっしゃいました。職員が持ち寄ったプレゼントで行ったビンゴゲームでは、ビンゴが出るたびに大きな声で手を上げて、ボランティアの学生さんがプレゼントを配るのも間に合わないほどに盛り上がりました。盛り上がった後のおやつのカキ氷はイチゴ・メロン・宇治茶に小豆・ミルクのトッピングを楽しんで頂きました。

デイサービスセンター坂井東

本間 葉月

電話 025 - 268 - 8880 FAX 025 - 268 - 8887

## グループホーム三条

納涼会は大盛況



毎年恒例の納涼会、今年あまり天気が良くなかったので、屋内で開催する事になりました。

残念ながら花火はできませんでしたが、会場は熱気ムンムン。お客様、ご家族様、ご近所の方、スタッフもお子さんを連れてきて、大盛り上がり。カキ氷にわ



たあめ、スイカ割り、三条音頭・三条おけさ。とっても賑やかで、楽しい夏の思い出ができました。皆様、御協力有難う御座いました。来年はもっと盛り上げますよ！

グループホーム三条

難波 淳

電話 0256 - 36 - 5555 FAX 0256 - 36 - 5556

# 伊東先生のコラム第37回

「黄色い自動車は  
どうして事故にあいやすいのでしょうか。」

丸山診療所所長 伊東浩志



黄色い自動車はどうして事故に会いやすいのでしょうか。高速道路でサイレンを回していて停車しているパトカーの近くで再び事故がおきやすいのはどうしてでしょう。

それは、人は「あるもの」に注目すると無意識にそちらの方向に行ってしまう習性があるからなんです。潜在意識は非常に正直です。注意を向けたほうに必ず向かいます。

自分は病気になったらどうしようと考え人は病気になります。

認知症になったらどうしようと考え人は認知症になります。

貧乏になったらどうしようと考え人は貧乏になります。

この理論はマーフィーという人が潜在意識の活用で話していますが、心理学的にも実証されています。

残念ながら、口にしたことは実現してしまうのです。

仮に謙遜で口にした言葉も実現してしまいます。

タバコをやめたい人は、タバコをやめますと言うのではなく、私はタバコを吸いませんといいましょう。太っている人は、私は3ヵ月後にはとても綺麗になっていると宣言しましょう。必ずそうなるように潜在意識が頑張っちゃいます。

不思議なもので人生自体自分でコントロールできるのです。

日本の言葉で言霊というのがありますが、一度口にしたことは魂を持ってしまう。

いい言葉だけを口にしましょう。決して忌み嫌う言葉は口にしてはだめです。

仕事も、恋愛も、金銭も、そして健康も全てあなたのものです。生き方次第です。

# 職員紹介 第26回



グループホーム三条 ホーム長 難波 淳

この4月よりグループホーム三条のホーム長になりました、難波 淳と申します。  
先日父に呼ばれ実家に行ってきました。そこには見知らぬスピーカーと真空管アンプが。得意な親父が「まあ、聴いてみる。」という事で一曲。

「ちょっと！凄いですよこれは。」スピーカーは1954年のBOZAK（ボザーク）箱は自作だそうです。アンプはメーカー忘れましたが1966年製だそうです。合計96歳の音は想像を遥かに超えていました。「古き良き時代」の音ではなく、「良い物はかわらず良い」と言いたくなる音・・・。

年月は確実に人を変えていきます。古き良き時代も有ったでしょう。

しかし、今を生きるお客様と、その方の輝いた時代を知る人が、「今も悪くないな。」できれば「今も輝いているよ。」と思っただけ。そんな所にしていきたいと思えます。

## 簡単おいしい お手軽レシピ

### 秋鮭とさつまいもときのこの炊き込みご飯



一年のなかでも、一番脂がのっている秋鮭を使った炊き込みご飯をご紹介します。鮭の脂で嚙下もしやすく、炊き込むことで鮭の旨みと栄養をご飯と一緒に頂き、乾燥しやすいこの時期を乗り切りましょう！



デイサービスセンターさかえ  
青木 広子

#### <材料> 4～5人前

米・・・・・・・・	3合
生鮭（塩鮭でも可）	約80g（切り身のもの）
さつまいも・・	1本
しめじ・・・・	1パック
にんじん・・	1/2本
貝割れ大根・・	1パック

#### <調味料>

酒・・・・・・・・	大さじ2
しょうゆ・・	大さじ2（塩鮭の場合少なめに）
みりん・・・・	大さじ1

#### <作り方>

さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。  
しめじも食べやすい大きさにする。にんじんは千切りに。  
いつものご飯を炊くように水加減をし、生鮭と野菜と調味料を入れて一緒に炊く。  
貝割れ大根を、さっと湯がいておく。  
ご飯が炊けたら鮭を取り出し、皮と骨を取り除き、炊飯器に戻す。  
お茶碗に盛り付けし、貝割れ大根をのせて出来上がり！

さつまいもが甘く、鮭もふっくら炊き上がりおいしいですよ さといもやまいたけでも美味しく出来ます。

#### ～ご意見・ご感想をお寄せ下さい。～

<連絡先> はあとふるあたご総務部 新潟市中央区新島町通三ノ町 2284 番地 電話 025-228-5000 FAX025-228-4000  
<編集委員> 南洋子、中山卓、荒木幸子、富樫亜希子、岡田健、古野間信介