

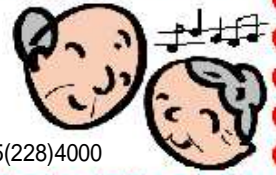
月刊



# はあむふるあたご

第39号(2008年11月)

【発行】平成20年11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



敬老会の様子「花笠4人娘」  
デイサービスセンター柳都大橋(関連記事は7ページ)

## 目次

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 今日も元気に頑張ってます!! . . . . . 2 | ハーブ園を造ります 第11回 . . . 8  |
| 事業所だより . . . . . 3         | 伊東先生のコラム 第38回 . . . 11  |
| 自分で食べるを応援します! 第5回 . 5      | 職員紹介、簡単レシピ . . . . . 12 |

# 今日も元気に、頑張っています!!

今年4月に入社した新入社員に半年経って今頃の心境を聞いてみました。



## 牛腸佑子(グループホーム五泉)

毎日楽しく仕事をさせて頂き、半年経ったのがとても早かったように感じます。  
グループホーム五泉のお客様やスタッフに元気をもらったり、教えて頂く事も多く、まだまだ助けられてばかりですが、これからも日々勉強し様々な事を学んでいきたいと思っています。

## 田邊麻生(ショートステイ水原)

入社してから半年たった今まで、よきサポートをしてくださる優しい先輩方のおかげで、失敗を繰り返しながらも少しずつ仕事を覚え、やりがいを感じ始めています。これからも、社会人として、また生活相談員としての自覚と責任を持ち、精一杯頑張っていきたいと思っています。



## 遠藤万理(ショートステイ水原)

入社した頃の不安と緊張の日から、あっという間に半年が経ち、今では、はあとふるあたごのアットホームな雰囲気に魅了される1人になりました。これからも知識、技術共にスキルアップを目指し、ステキな職員になれるよう頑張ります。

## 遠藤綾花(ショートステイ水原)

この半年は長いようで短くあっという間でした。  
はじめは緊張して覚えるのに精一杯でしたが、職員の皆さんとお客様にいろいろと教えてもらいながら何とかここまでこれました。  
これからも笑顔で頑張りますので、よろしくお願いします。



## 北上裕太(デイサービスセンター横越)

私は学生のときに実習とボランティアでお世話になり、はあとふるあたごのやさしい職員さんや素敵なお客様にかままれて仕事がしたいと思いました。無事に入社してから6ヶ月が経ちましたがその間、いろいろな経験をさせていただきました。これからも宜しくお願い致します。

今後も、5名の成長を温かく見守って頂きますよう、お願い致します。

## デイサービスセンターさかえ



読書の秋、スポーツの秋・・・いろいろなお楽しみがありますが、デイサービスセンターさかえは収穫の秋！食欲の秋！！です。

センターの畑から掘った、さつまいもを使ってスイートポテトを作り、おやつにいただきました。

茹でたさつまいもをよくつぶした中に牛乳・バター・卵黄を入れ、バターが溶けるまで、よく混ぜ合わせます。

少し香りづけにブランデーを入れ、スプーンや絞り口を使って食べ易い形を作り、天板にならべます。そして卵黄を塗り、黒ゴマをつけ、あとはオーブンで焼くだけです。

お昼寝から早く起きられたお客様に、さつまいもをつぶすのを手伝っていただきました。

「何が出来るんだて～??」と会話も弾みます。

近くでご覧になられていたお客様は、『美味しそうなの～』と待ち遠しいご様子でした。おやつの時間には、『美味しい！』『美味しいね！』と皆様、大変喜んで下さいました。

手作りおやつは、時間がかかりますが、手作りにしかない良さがあると思います。

次は何を作りましょうかね～？お楽しみに！！



デイサービスセンターさかえ

石月 綾子

電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

## グループホーム三条

### 敬老の日



突如お客様の目の前にピンクのマスクを被った謎の男現る！“正義の味方？悪者？まさか変態マスクマン！？”

お客様の不審のまなざしの中、敬老のお祝いの場を乱したお仕置きをされつつも、軽快なフットワークでお客様一人一人に笑顔を振りまき、そのご長寿をお祝いし、風のように去って

いく。「一体何者だったんだろう。」一同首を傾げながらも、その姿に反した敬愛の心は、皆の心に深く刻まれた事であろう。さらば、そしてありがとう、謎のピンクマスクマン。

グループホーム三条

板倉 康二

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

## デイサービスセンター横越

9月15日は、『敬老の日』でした。



多年にわたり社会に尽くされてきた皆様に敬意、長寿をお祝いさせていただきました。

また、15日、16日には、ボランティアの方々がお祝いに来てくださいました。

15日は、民謡（写真左）ボランティアの皆様が踊りを披露してくださり、お客様も口ずさんだり、踊りを見ながら一緒に手を動かされていました。

16日には、フルートアンサンブル（写真右）ボランティアの皆様が演奏を披露され、お客様のご存知の曲を用意してくださり、お客様は懐かしそうにフルート演奏に合わせて歌っておられました。ボランティアの皆様は踊り、演奏は大変心のこもったお祝いで、お客様は大変喜ばれ、涙を流されている方もいらっしゃいました。是非、これからもお元気でお越しいただきたいと思っております。



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

「話せていますか？」

月に一回ご自宅を訪問してお客様からお話を聞かせて頂き、より良い支援を実施できるよう心がけております。日々、ケアマネジャーとお客様とのコミュニケーションの大事さを感じております。かわりやコミュニケーションは一方的なものではなく相互関係です。「より良い支援」を実現するために、たくさんのご意見・ご希望・ご相談に応じながら、専門的意見や情報を提供していけるように努めて行きたいと思っております。



- ・いろいろな意見から学んでいけることがたくさんあります。
- ・意見してくれる人がいることは良いことです。
- ・意見してくれる人を大切にしていけることが大事なのです。

居宅介護支援センター河渡本町

南 洋子

電話 025 - 250 - 3002 FAX 025 - 250 - 3011

# 自分で食べるを応援します！第5回

## 「スプーンの世界」

株式会社コロボ 代表取締役社長

秋元 幸平



スプーンには大きく3つの役割があります。一つ目は食材をすくってお口に運ぶこと。二つ目は食材をかき混ぜること。三つ目はスープなどの汁物をすくうこと。

西欧から朝鮮半島までスプーン文化が広がりましたが、昔は日本には普及しませんでした。その理由としては日本食は箸でつまむように調理されていますし、食卓の上で石焼ビビンバのように食材をかき混ぜる習慣がないですし、汁物はお椀を持って飲むからです。

ところが、昭和30年代後半にS & B食品が家庭向けにカレーのルーを作ったので、簡単に食べられる道具としてスプーンが出回りました。カレーは一般家庭で1ヶ月2回作られるそうです。カレーを食べる時にスプーンが使われるようになったのです。そんな訳で意外とスプーンの世界は浅いのです。

でも、お年寄りや障がい者にとっておかゆなどの介護食を食べるときに本当に使いやすいのでしょうか？ 皆様どう思われますか？

### 福祉用具課

## もう転ばない！ ～手すり一本でこんなに違う～

はあとふるあたごでは、在宅介護で培った専門知識で、一人ひとりに合わせたお住まいの環境をご提案させていただいております。手すりを一本取り付けることで、今までできなかったことや、負担の大きかった動作を緩和することができます。

肌寒い季節となった最近では、「浴槽につかりたい」といったご要望から、浴室内の手すりを設置するご相談を多くいただいております。

住み慣れたお宅で、より快適にお過ごしいただくために、お困りのことがあれば担当のスタッフにお気軽にご相談ください。

福祉用具課 吉村 正

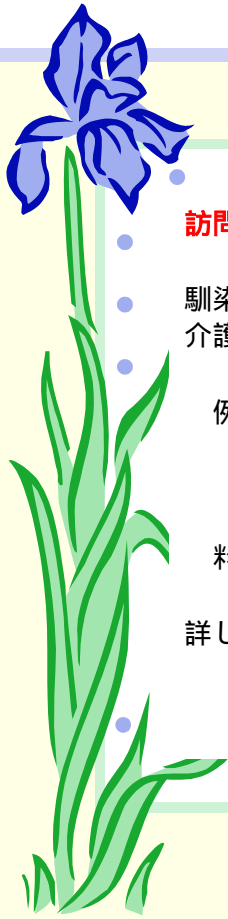


福祉用具レンタル・販売  
住宅改修のお問合せは...

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



訪問介護では介護保険外のサービスも承っております。

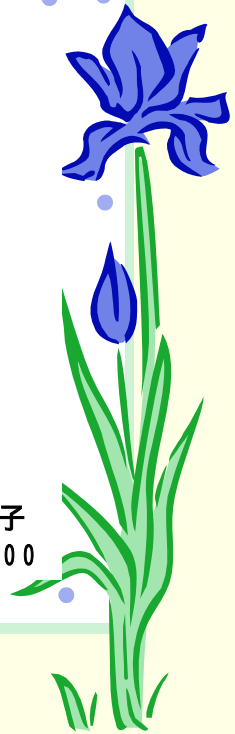
馴染みのヘルパーに  
介護保険ではできない仕事を依頼することができます。

例えば... ・お散歩                      ・お話し相手                      ・大掃除  
                    ・ご家族の為の家事                      ・窓ふき                      ・草取り                      . . .

料金は1時間2000円より(仕事の内容によって算定させていただきます。)

詳しいことはヘルパーや訪問介護ステーションにお尋ねください。

訪問介護ステーション      荒木 幸子  
電話025 - 228 - 5004 FAX025 - 228 - 4000



## グループホーム新津

9月15日(十五夜)



幸い、雲一つない満月に恵まれ、お客様を外にお連れし、月見を楽しみました。かつて、俳句を楽しまれていたお客様に「是非、今夜の満月を俳句に？」とホールに戻ると直ぐにその思いを次の一句に残して下さいました。

「十五夜や、どの人の顔も、ほころびて」素晴らしい！！  
遠い平安時代に貴族たちが集まり月を見て詩歌を詠んだのが始まりだそうです。紫式部の竹取物語に思いを馳せ「今は昔、竹取の翁といふ者ありけり...」としばしこころを平安の頃を想像してみました。何とも心は高貴な気分....。



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柳都大橋

敬老会・2008!

お祝い事といえば柳都では”花笠音頭”が恒例です。  
花笠4人娘が心を込めて踊りました。ヨイショ マカ  
シヨ シャンシャンシャン~の所はお客様と職員は心が  
一つになる瞬間です。  
ご長寿の方に長生きの秘訣を教えてください「早寝早起」  
「何でもよく食べること」だそうです!!



その言葉を花笠に託しまし  
た。

その他、バルーンアート・ケーキカット・  
柳都専属歌手 看護師伊東による歌の披露  
...。歌はかなりの腕前で、美空ひばりの「愛  
燦燦」を歌った時涙ぐむお客様までいらっしゃいました。



「祝けいろ」と書いてあります

生の歌声を聞きたい方は是非柳都まで

デイサービスセンター柳都大橋

五十嵐 萌

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335

## デイサービスセンター坂井東

9/22日(月)、3時のおやつは「あんみつ」でした。  
お客様にはなんとなく懐かしい味(?)でしょうか...。  
その日は「おやつレクリエーション」ということで、【寒  
天】を切って頂いたり、お皿に盛り付けたりを職員と一  
緒にして頂きました。(女性のお客様だけでしたが...)

手を消毒し、手袋をして頂き、まず寒天切り。それを  
お皿に盛り付けたら、「カットフルーツ」と「あんこ」  
を盛り付け。最後に「黒蜜」をかけて出来上がり。ひと  
つのテーブルに皆様集まって来てくださり、とても楽し  
そうに作業してらっしゃいました。



今は、あまりお家では「お料理する事もほとんどな  
い」とおっしゃられている皆様ですが、作り始めると  
テキパキこなされていました。出来あがったあんみつ  
を男性のお客様にも食べて頂き、そして自分の作った  
ものもおいしそうに食べていらっしゃいました。

また是非楽しんで頂けることを考えていきたいと思  
います。(私もあんみつ頂きました。とっても美味しか  
ったです。少しあんこが少なかったのですが...)

デイサービスセンター坂井東

原島 淳子

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

## ～ハーブ園を造ります！第11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して頂きます。

### ハーブ園は冬支度真っ盛り

ハーブ園は11月に入ると、そろそろ冬支度です。翌年3月ころまで冬ごもりとなります。ハーブの中には、ローズマリーやミント、タイムなどのように、露地で冬を越すものもありますが、越せないものもあります。

その訳は、そのハーブの原産地にあります。夏に大きく成長したレモングラスは熱帯、亜熱帯が生まれ故郷ですから寒さが苦手です。そのほか、レモンバーベナ、ローズゼラニウムを初めとする香りのよいゼラニウムを室内に入れて冬を越させます。大きな鉢に上げて持ち込みます。

ハーブも寒さに耐えて生き抜くには体力が要ります。枝や葉を詰めて身軽にするのも大切です。ラベンダーの刈り込みをするのはそのためです。

また、来年のシーズンに向けて、種まきを始めます。発芽温度が低い植物は気温が25℃を下る10月中頃から始めます。10月、11月はハーブの冬越しの準備に忙しい時期です。来年もよいハーブシーズンであることを願いながら。

かたひがし 花花工房 小野 庸子



## デイサービスセンター河渡本町



9月15日敬老の日、デイサービスセンター河渡本町では、ボランティア「まつかぜ」より、三味線の小林様と手品の高松様をお呼びしました。

三味線を演奏された小林様は、なんと80歳をこえていらっしゃいました！佐渡おけさや夕焼けこやけなど、お客様もよくご存じの歌を、歌いながら演奏してくださいました。お客様も、手拍子を打ちながら歌を口ずさんでいらっしゃいました。

手品の高松様は、にこやかな笑顔で不思議なマジックを次々と披露してください、会場は終始拍手が響きました。

最後に、お客様に日々の感謝を込めて、職員より感謝状を贈らせて頂きました。いつまでも、お客様に、元気に来所していただきたいと改めて実感した敬老の日でした。



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



朝晩と、日中の気温の差もひらき、肌で秋を感じられるようになりました。

秋といえば？ そうです。食欲の秋です。

私共、デイサービスセンター城北町では、お客様に秋の味覚を堪能していただこうと、10月5日から10日の5日間を利用し、ぶどう狩りへとお客様をお誘いいたしました。この催しは、毎年この時期恒例のイベントとして、楽しみにされているお客様も大勢いらっしゃいます。今年も大勢のお客様に参加していただくことができました。

聖籠のぶどう園の棚には、幾種類もの宝石のようなぶどうがたくさん実り、お客様を歓迎してくれていました。ぶどうを眺めながら食するぶどうは、これまた美味しいと、用意していただいた甘いぶどうを皆様堪能されていらっしゃいました。

その後、ご自分で品定めをしながら、ご家族様へとぶどうのお土産をお買い求めになられている姿は、とても楽しそうで、いきいきとされていた。和らいだ日差しの中、身体でおいしい秋を感じていただけたようです。

ぶどう園のみなさま、たくさんのお心遣いありがとうございました。  
また、来年もおじゃまさせていただきます。



デイサービスセンター城北町 若月 恵子  
電話 0254 - 21 - 3330 FAX 0254 - 21 - 3335

## デイサービスセンター水原・ショートステイ水原



先日、踊りのボランティアの「もえの会」の皆様が踊りを披露して下さいました。

今、流行の曲から、ご存知「氷川きよし」の曲まで、様々なジャンルで計6曲を披露されました。

お客様の皆様は、リズムに合わせて体を揺らしていたり、拍手をされたりと、とても楽しんでおられました。最後は「もえの会」の皆様が握手をして回って下さると、感動して涙を流される方が

おられ、それを見て職員ももらい泣きしてしまいました。賑やかに終わり、興奮冷めやらずといった感じでした。「もえの会」の皆様、どうもありがとうございました。

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原 高橋 裕子  
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)

## デイサービスセンター松浜



秋の味覚真っ盛り!デイサービスセンター松浜では、秋恒例のぶどう狩りツアーに出掛けました。毎年お世話になるのは、聖籠にある高橋巨峰園です。

毎日続く爽やかな秋晴れに、申し込みをされたお客様は「今日、行く日かね?」と今か今かと待ちわびるこのツアーでした。ぶどう狩りへいざ出発!高橋巨峰園では数種類あるぶどうの試食を楽しめました。

中には\* $\square$ 2,000円もする“瀬戸ジャイアント”という新種もありましたが、やはり人気は巨峰でした。その他にも野菜やイチジク、栗に梨といった秋の味覚満載で、お客様はご家族やご近所へと、お土産を一生懸命選んでおられました。美味しいものを家族にも食べさせたいという、お客様の暖かい思いやりを感じる一場面でした。



今回ご家族も一緒に参加されたお客様は、“一緒に来れるなんて”と大喜び。センターでも憧れの美人姉妹なお二人です。ぶどう狩りツアーは五日間行われ、お客様は甘いぶどうをほうばり満足した笑顔の毎日でした。また来年も行きましょうね

デイサービスセンター松浜

古俣 亜沙子

電話 025 - 255 - 7701 FAX 025 - 255 - 7705

## グループホーム五泉

今回はお客様の読んだ俳句を紹介します。



- ・俳句書け、人は言うけど、すぐ書けぬ
  - ・年寄り婆、白髪も出れば、しわも出る
  - ・パチンコは、出れば嬉しい、もう一度
  - ・芋食えば、おならとなって、でるのかな
- 秋の夜長に俳句を楽しまれてはいかがですか?

グループホーム五泉

大川原 祐美

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

# 伊東先生のコラム第38回

## 「トイレの千日行」

丸山診療所所長 伊東浩志



修験道の修行に千日行というのがある。雨の日も風の日も、発熱していても、下痢をしていても山道を走りぬける。何事も千回すると目覚めがある。というのだ。仏陀の弟子の中になんか出来の悪い僧がいて「お前は、何もしなくてもいい。するのはお寺の本堂の掃除だけでいい。ただし1000日間続けなさい」と言われたそうだ。この出来の悪い僧は言いつけどおり千日間掃除だけを続けた。その結果、悟りを開いて阿羅漢という仏になったそうだ。私は、診療所開院のとき、1000回トイレ掃除をしようと決心した。診療所には2個トイレがあるから計2000回ということになる。別に悟りを開こうかと思っていたわけではなくて、トイレ掃除を職員にさせるわけに行かないと思っていたのである。本日、私はめでたく2000回トイレ掃除をした。それも軽く掃除をするのではなく毎回、トイレを分解掃除するのだ。そうすると悟りではないが様々なことが見えてくることに気がついた。

毎日、トイレの汚れ方が違うのだ。おしっこが飛び散っていることもある。便が大量に付着していることもある。便器に鼻くそがついていることもある。血がついていることもある。最初、トイレを見るとどういう感染症がはやっているかなんかがわかるようになった。次に、コンビニとか旅館とか行ってトイレが汚いとお客なのに軽く掃除をしてしまう自分に気がついた。一時期、素手でトイレ掃除をすると幸せが来るという話がまことしやかに言われていたことがある。私は素手では掃除はしなかった。素手で掃除をしているという人が患者さまでこられたことがあるが、やはり感染をするようである。素手ではノロウイルスをはじめかなりのリスクがある。素手での掃除はやめたほうがよい。

私が、次に目覚めたのは奉仕とは何かということ。更に最終的には「人はなぜ生きる？」に近いことまでなんとなく分かった。えっトイレ掃除で。。。オーバーだな。。。と思ったあなた。千回何かをしてみても？トイレ掃除でなくてもいい。日記でもいい。庭掃除でもいい。阿羅漢になれるかも。

# 職員紹介 第27回



## グループホーム新津 ホーム長 渡邊 やよひ

私が初めてグループホームを訪問した時に、施設では感じられないアットホームな雰囲気とゆったりと流れる「時」を感じ心惹かれました。

それまでの私は、脱専業主婦から老健に勤務、そこで9年間学び、その中で認知症高齢者との掛け替えのない関わりの日々の積み重ねの中で、多くの宝もの(感動と喜び)を得てきたように思います。そして、グループホーム新津にてホーム長として、6月から就任し、慣れない仕事の中でアツと言う間の5カ月という月日が流れました。やっと、自分の歩く先の道筋が蕨の中からチラッと見えてきたかなっ！と思えるようになってきました。

これから、9年間に得てきた経験と宝ものを、さまざまな形で伝え、生かし、お客さまの居心地の良い、安全で安心な「我が家」創りができたら...と思います。

それには、何よりもチームワーク、連携、協働、そしてホーム全体が明るい雰囲気でお客さまも職員も繋がる事、職員のお客さまに寄せるやさしさや、もてなしの心を育み、職員全員でその「思い」を一つに頑張りたいと思っています。これからも皆様の応援よろしくお願いします。

## 簡単おいしい お手軽レシピ



# カレーうどん

秋も深まり温かい物が恋しくなる季節にピッタリの一品です。うどんに豚肉入りカレーを合わせる事により洋と和の味のハーモニーが楽しめ、さらに風邪の予防にもなります。また、少々辛い味が食欲増進にも繋がります。一石二鳥の食事でこれからの寒さに備えて下さい。



デイサービスセンター柳都大橋  
厨房 高橋(左) 小嶋(右)

### <材料> 4人前

|        |          |
|--------|----------|
| 冷凍うどん  | 4玉       |
| 豚うす切り肉 | 160g     |
| しいたけ   | 4枚       |
| 玉ネギ    | 1個       |
| 小ネギ    | 1/2束     |
| <調味料>  |          |
| カレー粉   | 大さじ4     |
| だし汁    | 4カップ     |
| しょうゆ   | 大さじ1     |
| A 酒    | 大さじ2と1/2 |
| みりん    | 大さじ1     |
| 塩      | 小さじ1弱    |

### <作り方>

豚肉は食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを取り半分になり薄切りする。玉ネギは縦半分に切り、くし形の薄切りにし小ネギはみじん切りにする。鍋にAを煮立て豚肉、しいたけと玉ネギを入れる。豚肉と玉ネギが煮えたら火を止めカレー粉を加え、混ぜ、再び火を付け煮立てる。

(お好みでトロミを付けたい時は水溶性片栗粉を流し入れる。)

片栗粉-大さじ1/2、水-大さじ1

冷凍うどんを別鍋で茹で、器に盛り、 のカレーを かけ小ネギをちらす。

うどんにかけるカレーはカレーライスを作った時の残りでもおいしく頂けます。(1つの料理で2回楽しめます。)

## ~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