

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第43号

【発行】
2009年3月

【発行元】株式会社はあとふるあたご 〒951-8051 新潟県新潟市中央区新島町通三ノ町2284番地

電話 025(228)5000 FAX025(228)4000 【発行者】木村 淳



五穀豊穡や長寿健康、商売繁盛などを祈願
して繭玉作りをされるデイサービスセンター
さかえご利用の皆様

デイサービスセンターさかえ
「繭玉作り」(関連記事は2ページ)

目次

食彩委員会だより・・・・・・・・・・	2	木陰亭昔語り 第2回・・・・・・・・	8
事業所だより・・・・・・・・・・	3	伊東先生のコラム 第42回・・	11
自分で食べるを応援します！第9回・	5	職員紹介、お手軽レシピ・・	12

わたしたち はあとふるあたご は、“人” を一番大切にします。

デイサービスセンターさかえ

●デイサービスセンターさかえでは、小正月に皆様と『繭玉飾り』を楽しみました。



『繭玉飾り』とは、古くから養蚕が盛んだった地域に残る、繭玉に模した餅や縁起の良いモチーフの飾りを柳や水木の枝に飾る小正月の風物詩です。

地域の生業や風習によっては、五穀豊穡や長寿健康、商売繁盛などを祈願するそうです。

当センターの周辺は田畑が多く、お客様のなかには若い頃、田んぼや畑仕事をされていた方も多くいらっしゃいます。そのせいか、「今年も作物が沢山採れますように。」と豊作を祈りながら、丁寧に飾られている方も…。上新粉に食紅や小松菜の絞り汁、くちなしの実で色を付け、カラフルな団子を作り、繭型や稲穂など、皆様、思い思いの形や祈りを込めて飾り付けをして下さいました。

また、俵や小判、鯛、七福神などの縁起物の飾りも吊り下げ、飾り終えた水木の枝を、天井の丸太に職員総出で括りつけました(笑) 見上げると、「うわ～～、きれいだね～!!」 色とりどりで鮮やかな繭玉飾りが出来ました!!こうした「伝統文化」を大事にし、日々の暮らしに取り入れながら、今後もお客様と共に楽しめたらと思います。



デイサービスセンターさかえ 富樫 亜希子
電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

デイサービスセンター河渡本町

●河渡本町では、2月3日、4日に節分の豆まきを行いました。



この日の昼食の献立は、太巻きやいわしの梅煮などでした。午前中に、お客様に太巻き作りを手伝って頂きました。たいへん上手に巻いて下さり、おいしそうな太巻きが出来上がりました。昼食時には、太巻きをおかわりされるお客様がたくさんいらっしゃいました。

午後からは、いよいよ豆まき。はじめに、今年丑年

のお客様に「鬼は外！福は内！」と豆まきをしていただきました。その次は、全員で豆まきです。鬼に扮した職員に向かって、皆様、一生懸命、豆やお手玉を投げていらっしゃいました。その甲斐あって（?!）、無事、鬼は退治され、外へ逃げていったようです。今年も、皆様が健康に無事一年を過ごせるよう、職員一同お祈りしております。



デイサービスセンター河渡本町 田邊 真由子
電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

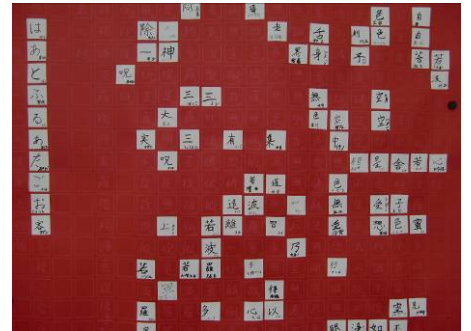
デイサービスセンター城北町

●心をこめて「一文字写経」



デイサービスセンター城北町では、『はあとふるあたごのお客様・ご家族様・職員一同の健康を祈願』して、写経を行うことにしました。でもひとりで全部を写すのは大変です。そこで一文字ずつにした「般若心経」の中から好きな「一文字」を選んでいただいて、みんな健康になれるようにと心をこめて書いていただきました。

中には宗教・宗派が違いますがみんなが健康で幸せになれるならと参加してくださる方もいて、お隣の席のお客様からは「そこが日本のいいところね。クリスマスケーキも食べるし、お寺参りも、神社参りもするし・・・」とのお話もありました。日本人には他人の考えを尊重して、その人の考えを受け入れるという柔軟性があるんですね。



久しぶりに字を書くと練習するお客様や、「あら曲がったわ」「なんだか字がふるえてる」と言いながらも、皆様筆やマジックを持つと集中します。そのお顔は日ごろ見慣れている優しい笑顔とは違って真剣勝負の面持ち。はあとふるあたごにいらっしゃるケアマネージャーさんや配達の方なども誘って、完成までもう少し。今度は『景気回復』『世界平和』を願って書いてみましょうか。

デイサービスセンター城北町

長谷川 真由美

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

訪問介護ステーション

●毎月ヘルパーさん達の勉強会を開いています！



『介護技術』や『感染症、食中毒の予防』や『お客様の急変時での対応』など・・・。

ヘルパーさん達の知りたい事や季節がらなど考えて勉強会を開いています。今月は施設勤務の新任ヘルパーさん達も参加して『ベッド上での排泄介助、更衣介助』『プライバシー』について勉強会を開きました。

訪問するお宅によって違いはありますが、基本を覚える事によって対応できると思います。ですからヘルパーさん達も真剣です！！

はあとふるあたごのヘルパーさん達は勉強熱心で一味ちがいます！！

訪問介護ステーション 荒木 幸子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000



グループホーム五泉

●豆まき



グループホーム五泉では、今年も毎年恒例の豆まきを行いました。

お客様皆様が参加され、鬼に扮したスタッフが登場すると、楽しそうに笑われている方や恐そうにされている方、豆を鬼に投げている方、様々な楽しい表情が見受けられました。

豆をぶつけられ、鬼が退散すると、「やったー！」と歓喜の声があがり、皆様大喜びでした。

今年もお客様の豆まきのおかげでグループホーム五泉は良い一年になりそうです。

豆まき後は、お客様と職員みんなでおいしく豆をいただきました



グループホーム五泉
牛腸 佑子
電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

居宅介護支援課

要介護認定調査が変わります！

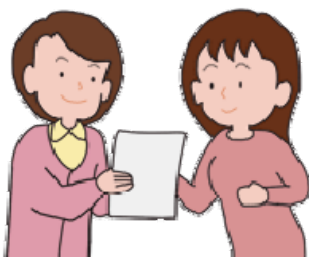
平成21年4月より要介護認定調査の内容が変わります。

認定期間が4月1日以降の新規・更新・変更申請から新調査実施となります。

介護保険者証の有効期間が3月31日までの方は、今まで通りの調査内容となります。

調査項目は82項目から、74項目での聴き取り調査に変更となります。申請者の状態を把握するために調査項目を「能力」「介助の方法」「障害や現象（行動）の有無」の3つの評価の軸に沿って行っています。

今後、調査内容を含めて分からないこと・不安なことに対して、ご利用者様やご家族様からのご相談に応じながら新しい要介護認定調査を進めていきたいと思っております。



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9回

「有田焼ほのぼのマグカップの話」

株式会社コラボ 代表取締役社長

秋元 幸平



二重構造で取っ手が大きくて握りやすい「有田焼ほのぼのマグカップ」のお話をします。

先日、広島のあるお婆ちゃんから電話が入りました。コラボのマグカップを娘婿からプレゼントされてとても喜んでいて、もう一つ買いたいのでお店を紹介して下さいとのことでした。マグを使っているのは連れ合いのお爺ちゃん。数年前に脳梗塞で片マヒになり握力が低下して、誤嚥しやすくなりました。お医者様から命が惜しければ「煙草とお酒はやめなさい！」と注意されましたがお酒だけは止められないと大好きなビールを苦しうにティッシュペーパーを片手に「むせ」ながら飲んでいるそうです。その姿を娘婿さんがみて、プレゼントしてくれたそうです。このマグで飲むと驚くなかれ「むせ」なくなり、ビールの量が増えてしまったそうです。

このマグで全ての人の「むせ」が無くなるわけではありませんが、お電話を頂き私たちもとてもうれしくなりました。ただし飲みすぎには十分注意してくださいね。

福祉用具課

●今回のご案内は、「和風モダン」をコンセプトに、生活環境に溶け込みながら介護に最適な機能をそろえた**ベッド** ^{なごむ}**和夢** ^{じゅん}**「純」**のご案内です。



生活支援ベッドに求められる機能、操作性を備えた先進のベッドです。

多くの機能を兼ね揃えたベッドです。

寝起きにお困りの方、介護の疲労を軽減したい方、ベッドを借りたい・買いたいとお考えの方等々、ぜひご相談とお試しを！

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

例えば…
買い物には
ひとりでも
行けるけど、
重いものを

グループホーム新津



今年の幕開けは「何かいつもと違う！何だろう？」など考える間もなく頭を過るのは、米国史上初の黒人大統領の誕生に身震いしただろう。世界の人々・私もそのうちの一人である。それと重なって、新潟でジェロという素晴らしい演歌歌手が誕生。そして日本の科学者4人のノーベル賞受賞、更には米科学誌10大成果のトップに日本のIPS細胞の研究が…その10の中に、もう一つ高温超電導なんとやらの研究も入って日本の凄さに驚かされ、オバマ、ジェロの出現も何か必然性のようにも感じてならない。

社会福祉の上でエンパワーメントという言葉が使われるが、これは黒人が自ら、人としての権利を取り戻すために立ち上がった事から由来すると何かで知った。黒人の社会的差別の長い歴史の中で、耐えて耐えて耐え抜いてきた底力が大きな力となって、今、何かが変わる！



認知症で記憶の障害を負った人、麻痺で四肢の障害を負った人、「できる事」に目を向けて「ガンバロー」その意欲に繋げる支援をするのが私達の大切な役割。エンパワーメントだ！リハビリテーション（権利の回復）の大きな意味はそこにある。私の元気な源はお客様の笑顔！笑顔の数々を送ります。

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坂井東

●鬼は～外！福は～内！



1月中旬から、お客様に赤鬼・緑鬼・黄色鬼の貼り絵を作っていただきました。1枚1枚折り紙をちぎって、髪の色や角の色など、職員と一緒に「何色にしましょうか？」と話しながら、難しい曲線も上手に貼られて、とても素敵に可愛らしく出来上がりました。一度やり始めると、手を止めず手が糊だらけになっても真剣になって作って下さいました。多数のお客様の協力で、力作になりました。



2月3日・4日は節分をしました。3日は鬼に扮した健康支援トレーナーの皆川に向かって、下肢の機能訓練も兼ねて、スリッパを飛ばし、

4日は鬼に扮した職員に向かって、お客様が実際に豆をまきながら、「鬼は～外！福は～内！」

デイサービスセンター坂井東 長 真貴子
電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター松浜

●新春書初め大会

デイサービスセンター松浜では、お客様全員で書初めを行いました。久しぶりに筆を持つ皆様、中には“女は字なんて覚える必要ないと育ったからそんなの書けんよ”と言われるお客様もいらっしゃいました。しかし、筆を持つと背筋が伸び、やや緊張気味な面持ちで白紙に向かわれる表情。「御自分の思い思いの字をお書き下さい」と話すと、お客様はなんと書こうかと文字を頭に巡らせ上を向いたり下を向いたり。新聞広告の新年の挨拶を写筆し始めるお客様。余生の生き方を書き綴るお客様。一番印象的なお姿は、今まで生きてこられた人生にも、



今後の人生も「幸」と表したお客様でした。いつも“ありがとね、ありがとね”と感謝の気持ちを伝えて下さるお客様に職員は倍のありがたうをお返ししたい気持ちになります。それぞれの思いが込められた作品を壁一面に張り出し眺めて楽しんで頂きました。来年も皆様一緒に新年を迎えまた書初め大会をしましょうね♪

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

デイサービスセンター横越

●2月2日、3日に、節分行事を行いました。



関西発祥行事で、『恵方巻きを食べる』という、恵方（吉方位）を向いて太巻きを丸かぶりすると1年良いことがあるといわれていますが、新潟でも浸透してきていまして、これにあやかりお客様と太巻き作りをしました。皆様とてもお上手に作られ、丸かぶり…は、しませんでした、「おいしい！」と、大変喜ばれていました。また、午後からは豆まきを行い、鬼が登場すると、大きな声で「鬼は外！福は内！」と、豆を投げ福を呼び、また、皆様のご健康を願いました。

ちょっと余談ですが、お客様が鬼に「どこから来たんかね？」と、聞くと、「中国！」と…その答えに大爆笑。鬼と一緒にゲームもして、楽しんだ節分でした。



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

【木陰亭昔語り】第2回

●通船川は広かった

総務部 経理財務課 斉藤正明

今回は、阿賀野川と信濃川を繋いでいる、通船川のお話です。「はあとふるあたご河渡本町」の向かい側、「コメリパワー河渡店」の隣には、通船川に通じている貯木場があります（写真）。貯木場は、およそ 600 メートル×200 メートルの長方形。巨大なプールのようなのです。



—それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう。—

「あの貯木場の長辺、およそ 600 メートルが、昔の通船川の川幅だったと言ったら、驚くんじゃないかな？ 何でそんなに広がったかって？ それはな、あの川筋が、昔の阿賀野川の本流だったからじゃ。

阿賀野川は昔、津島屋のあたりで突然西に方向を変え、今の通船川の川筋を通して、沼垂で信濃川に合流しておった。何でそんな流れ方をしてたか？ それはな、海ぎわには砂丘が連なっていたからじゃよ。砂丘にさえぎられて、阿賀野川は海に出られなかったというわけじゃ。

そんな流れ方をしとるもんじゃから、この川は大雨が降るとすぐに溢れた。1730 年、新発田藩は、洪水時の悪水を海に抜くため、砂丘を削って「松ヶ崎堀」という排水路を掘った。ところが翌春、雪解け水がその水路を根こそぎ崩して、海に押し流してしまった。すなわち、阿賀野川が真っ直ぐ海に抜けてしまったんじゃ。それが、今の阿賀野川河口というわけじゃ」

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原



今月もデイサービス・ショートステイ水原には、たくさんのボランティアの方々が来て下さり、お客様に楽しんで頂けました。

踊りのあやめ会様、しの笛の篠の会様、似顔絵を描いて下さった方、腹話術のピッコロ新潟様、絵や切り絵を教えてくださいました方。

なかでも今月初めて来て下さった切り絵、絵の先生は、お客様の目の前で次々と素敵な作品を作ってくださいました。お客様が実際に作品を作られる時になると、最初は遠慮されていましたが、先生の手さばきをご覧になり、素敵な絵をたくさん書いて下さいました。切り絵は見た目よりとても難しく、実際にやるより、先生の作品を作る姿に見とれてしまいました。写真は先生の切り絵作品です。 デイサービス・ショートステイ水原ではボランティアの方々大歓迎です！

また、いつも来て下さるボランティアの皆様！いつも感謝でいっぱいです。これからもよろしくをお願いします。

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)

デイサービスセンター柳都大橋



デイサービスセンター柳都大橋は、2か月に1回絵手紙のボランティアさんが来て下さいます。

季節ごとの旬の食べ物や植物をモデルにして描きます。今回のテーマは”みかん”です！

みかんを目の前に、お客様は普段あまり見れない真剣は顔つきで、絵の具、筆、時には割りばしを使いながら、芸術家のように！絵の横にはそれぞれ言葉を添えます。

「おさるのケツは真赤だな～」「君を愛してる」などなど。とてもユーモアあふれ、個性的な作品ができあがります。

家族や奥様にプレゼントする方もいらっしゃるんですよ。世界に一つしかないハガキをプレゼントされたら嬉しいですね★

玄関に額にいられて飾ってくださる家族もいらっしゃいます。素敵な作品ができるごとに、デイサービス内で飾っていきたいと思います。

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

グループホーム三条

●今年の鬼は

「それではっ！鬼さんの登場ですっ！」

明らかに勘違いした紹介の後、暗転。

そしてやってくる2匹の鬼。今年の鬼はパールック(?)で色を揃えてきました。うち1匹は女性(メス?)のようです。「鬼は外！福は内！」

食べようと一生懸命なお客さまも、大事にしまっしまうお客さまも。ほらほら、投げないと鬼がやってきますよ！鬼達の抵抗もむなしく、皆様の力で無事退散。

今年も皆様健康に過せますように・・・。

個人的には女性の鬼が恐いです。あ、今年の鬼役のスタッフのことではないですよ。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

冬場に多くないが 肩の凝り・肩の痛み・腰痛が楽になるエクササイズ

はあとふるあたごのお風呂でよ〜く温まって♫バランスアップトレーニングしましょう。

腰が曲がると
圧迫骨折の原因になりがちです



痛くないから動かない???動かないから痛くなる???
痛くないところから少しずつトレーニングしてみませんか?

まず、姿勢の改善（筋力のバランスアップ）をやってみましょう。
姿勢が悪くなると、腰が曲がってしまいます。
おまけに重い頭を支えて、首すじも凝ってきますね（血行不良）

寒い時の生ゴムを想像してみてください。固く縮まっています。
いきなり伸ばそうと無理をすれば切れてしまいます・・・。

そこでウォーミングアップが大切です♫
また、筋力トレーニングとストレッチが効果的になってきます。

～ウォーミングアップ～

肩甲骨周辺が弱ってくるので、なおさら肩に力が入り、痛みの原因になりがちです。



足をしっかり踏ん張って肘を引き背中を締める。
胸はストレッチング。※腰を反らさない



息を吐いてフウ～
気持ち良い～



～背筋を伸ばすストレッチ～

お茶をのみながら、塗り絵をしながら、おしゃべりしながらストレッチング…。



隙間にボールを挟んで押したり、ゆっくり腰をひねる

はあとふるあたごでは、生活の一部になっています。
健康支援トレーナーがあなたに合ったメニューをご提供します。
お気軽にお声がけ下さい。

健康支援トレーナー 皆川 京子

伊東先生のコラム第42回

**「もはや従来の医療は崩壊した。
そして次世代へ。」**



丸山診療所所長 伊東浩志

脳梗塞・脊髄損傷などで下肢の麻痺がある方には長下肢装具・短下肢装具など装具類を装着してもらいリハビリテーションをしてもらっていた。次第に自立支援型ロボットスーツ（すでに実用化している）に置き換わろうとしている。もはや数年前の常識は通用しない。内視鏡や画像診断全て変革している。画像診断は3Dが当たり前。以前のように解剖学を熟知した医師は不要である。生まれてくる前の赤ちゃんの顔ですら分かる。

誰が見ても一目瞭然。内視鏡では新生血管を強調する画像処理ができ、熟練した医師でしか発見できなかった早期食道がんを研修医が容易に発見できる。更には暗黒大陸といわれた小腸もカプセル内視鏡で容易に診断できるようになる。非常に熟練した技術が必要だった大腸カメラもコンピュータナビ付のものが販売されている。練習開始してから1ヶ月もたたない研修医でも容易に大腸カメラが出来る。

睡眠時無呼吸症候群の検査・心電図の検査・・・全てコンピュータが自動解析し自動診断する。医師の役目は、それらの画像を統合して診断すること。

今は更なる医学の進歩がなされようとしている。

損傷した臓器を別の細胞から作り上げて移植する。自分の細胞なので拒絶反応がない。これは実用化まで数年を要すると思うが、たとえば透析などが不要になる。肝硬変の方がいなくなる。

しかし、こうした機器・技術は莫大な費用がかかり、首都圏の大規模病院出なければ装備できない。医療格差である。格差社会はこうして医療にも及ぶ。どこに住み・収入がどのくらいあるかで助かる命と助からない命が出てくるのである。

人はどこまで長生きしたら気が済むのだろうか。私の診療所に来る患者様は「死ぬまで生きる」といっている。私もこの意見のほうが個人的には好きである。これ以上の進歩はいらないから精神的に成熟した社会が欲しい。

職員紹介 第29回

総務部総務課 佐野 麻美



今年、1月から柳都大橋の本社の総務部総務課へ配属になりました、佐野麻美です。出身地は五泉市で、五泉にも自分の会社があるということをととてもうれしく思っています。入社して1ヵ月になりますが、毎日いろいろ教えて頂き、とても充実した毎日を過ごさせて頂いております。

私がこの会社で働きたいと思ったきっかけは、【人を一番大切にする】という基本理念を知ってからです。人を助けようと思ったときは、必ず良いアイデアが生まれ、より良い人間に成長させてくれると思います。

私自身、祖父、祖母がおりますが、大切に思うほど元気・勇気が出ます。

今後、皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

簡単おいしい☆お手軽レシピ

車麩のカツ



「車 麩」

<材料> 4人前

車麩 3ヶ

だし醤油

小麦粉、パン粉

油

付け合せ・・・キャベツ・トマトなど

<作り方>

- 1、車麩をたっぷりの水で戻し、4つに切って出し醤油で下味をつける。
- 2、軽くしぼってから、水溶き小麦粉、パン粉の順につけ油で揚げる。
- 3、お好みで辛しまたは、ソースをつけてお召し上がり下さい。

デイサービスセンター坂井東 斉藤圭子

～ご意見・ご感想をお寄せ下さい。～

<連絡先>はあとふるあたご企画室 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