

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第52号
【発行】
2009年12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



デイサービスセンター坂井東

「はあとふる あたご 坂井東 5周年記念感謝祭」(関連記事は12ページ)

目次

宿泊研修 ～in 月岡～・・・2

自分で食べるを応援します！第18回・・・5

木陰亭昔語り 第9回・・・8

波田野先生のコラム 第6回・・・11

坂井東 5周年記念感謝祭・・・12

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。

宿泊研修 ～いん月岡～

9月14、15日、月岡温泉で宿泊研修が行われました。

新潟、新発田、三条など、様々な事業所から参加者が集まり、初めて会う職員もたくさんいて、最初はみんな、大変緊張していました。

そんな中、まずは自己紹介から研修が始まりました。その後、席を離れゲーム形式の研修に移ると、講師の中山課長の軽快なトークもあり、少しずつ会話が増えていきました。いつの間にか、ゲームで1位を獲得しようと全員が必死になっていました。最後のゲームでは、最初の緊張はどこへやら、全員で考え、相談し、協力し合いながら、夢中で取り組んでいました。



この研修では、コミュニケーションの大切さや、全員が同じ気持ちで同じ目的に向かうことの大切さを学ぶことができました。全員が同じ気持ちで同じ目的に向かうことで、一人では出せない強い力が生まれると思いました。そのためには、普段から、細かなことでもコミュニケーションを取り、相手をよく知り、自分をよく知ってもらうことが大切だと感じました。

研修の後には温泉、そして楽しい懇親会。研修ですっかり仲良くなった仲間や他のチームの人たちとも楽しく過ごすことができ、また一つ交流の輪が広がりました。この研修で学んだことを日々の業務に活かし、実践していこうと思います。

デイサービスセンター河渡本町 米内山 寛規



デイサービスセンター河渡本町

●☆ドライブ☆

午後のレクリエーションの時間、皆様と一緒に“護国神社”へ参拝に出かけました♡

運良く、結婚式を挙げた綺麗な花嫁さんや、七五三の子供さん、お宮参りの赤ちゃんも観ることが出来ました

(*^_^*)

お客様は、どんな願いを込めて、お参りされたのでしょうか？

とっても良い笑顔ですね！！！！

皆様に、福がおとずれますように……♡



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

グループホーム新津

●秋の文化祭♪



11月の3、4日と、文化祭を開催しました。

初日の悪天候にもかかわらず、たくさんの方が訪れてくださり……。

ホームの人口密度が、250%の賑わいとなりました。



いやはや、盛り上がり最高！ お伝えしきれませんので、写真から想像して下さい。

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

●弥彦神社へ行って来ました

10月21日、秋の外出レクリエーションとして弥彦神社へ行って来ました。

事前に弥彦神社についての話を職員がお客様にしていたため、車中では、早く着かないかなと楽しそうな様子でした。

車窓から見た紅葉の始まりがとても綺麗で、より一層、秋の訪れを感じました。

到着後、一人ひとりがお賽銭を手に握り、全員でお参りを。

お参りの様子も皆さん様々で、短い方や長い方もいらっしゃいました。

お昼は鳥居近くのお店で刺身定食を頂き、お客様から「美味しい！美味しい！」と感激の声も出ていました。鳥居を見ながら美味しい食事を食べ、楽しい時間を過ごしました。



昼食後は、お孫さんやご家族、ご近所の方のためにと、お土産を選ぶ姿がまた楽しそうでした。

午後からは“道の駅国上”にて、足湯に浸かって疲れを癒し、「足湯はいいものだねー」「身体が温かくなったよ」のお声を聞き、こちらも嬉しくなりました。

最後に大鳥居を車中からくぐる時には、自然とお客様が手を合せる姿が見られ、職員も慌てて手を合わせ、帰路に着きました。

お客様からは、次はどこへ行くのかと、早くも次回への期待の声を頂きました。これからも楽しい企画を考えていきたいと思っております！！

デイサービスセンターさかえ 小野澤 浩美
電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

居宅介護支援課

●地域でつなごう介護の輪！

高齢化が進むなか、介護保険サービスの利用を希望する方は日々増えています。

介護を必要とする方の状況はさまざまです。

- ・認知症があり、身の回りのことを行うことが困難
- ・外出する機会が減り、閉じこもりがち
- ・高齢で一人暮らし、または介護者も高齢である、など……



昔からよく言いますが、「遠くの親戚より、近くの他人」。この言葉、介護を必要とする方にとっては大事なこともかもしれません。

「最近見ないけど、何した？」

「腰が病めるって言ってたけど、塩梅（あんばい）なじらかね？」

こんな会話が交わされる地域環境こそが、必要なのではないかと思います。

これからの高齢化社会においては、ご近所同士の関わりあいこそが、大きな力を発揮していくのではないのでしょうか。



居宅介護支援センター河渡本町

南 洋子

自分で食べるを応援します！ 第18回

「第36回・国際福祉機器展を見て」

株式会社コラボ 代表取締役社長

秋元 幸平



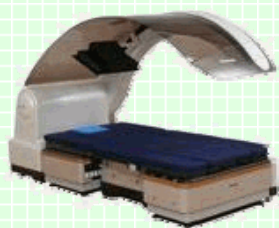
第36回国際福祉機器展が、9月29日から3日間、東京ビッグサイトで開催されました。

国内最大の福祉機器展ですが、不況の影響で昔ほどの賑わいが消え、入場者数も、以前の13万人が10万人。車いすの来場者もめっきり少なくなりました。

介護保険が始まったころは、出展社は「是非わが社の製品を見て下さい！」と口角泡を飛ばして説明し、来場者は何か商売に結びつく商材はないかと、血眼で会場内を回っていたものです。

ところが今回、出展社は新商品が少ないため元気がなく、来場者もががつがつした感じがなく、静かでおとなしい展示会になってしまい、とても残念です。

そんな中、注目を集めた商品は、パナソニック社の「ロボティックベッド」でした。なんと、ベッドがそのまま車いすに変身する画期的なシステムです。ベッドメーカーの担当者もびっくりした商品でした。まだまだ頭を使えば、良い商品が出来るんだなと感心しました。



ベッド状態



背上げ状態



車いす状態

ロボティックベッドを開発
(2009年9月 パナソニック)

福祉用具課

●先月に引き続き、「介護食」のご紹介です

今回ご紹介するのは、“EPU-rich (エプリッチ)”という商品です。

噛む力や飲み込む力に配慮した、ゼリー状食品です。

エネルギーとタンパク質の補給ができるように考慮されており、デザート感覚でお召し上がりいただけます。



飲み込む力の弱い方や、
食事量が少なく、カロリー
不足な方にお勧めです！



ブドウ風味

メロン風味

コーヒー風味

あずき風味

栗ようかん風味

定価 200 円 (税込)

お試し品をご用意いたしますので、
お気軽にスタッフまでお問い合わせ
ください。

福祉用具レンタル・販売/住宅改修のお問合せは…

福祉用具課 福祉用具センター新発田 吉村 正

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

訪問介護課

●シリーズ「ヘルパーさんって!？」其の七 “ヘルパーと一緒にスッキリ!”

訪問介護の内容で、「衣類の整理」という項目があります。

だんだん寒さが増して来た今日このごろですが……。まだ夏物の衣類などが、お部屋の隅に見え隠れしているのでは!?

足腰が難儀で片づけるのがおっくう……。重ね着をするから薄手のものでもいい、などあるかと思います。

そんな時、ヘルパーが衣類の整理をお手伝いをする事ができるのです。

活発に動かれる方には、一緒に片づけたり……。動く事が困難な方には、お声掛けさせていただいたり、ご指示願ったりします。

冬物と夏物の入れ替えをしたり、こたつを出す、ストーブを出すなどのお手伝いもできます。

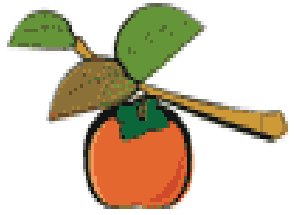
ただし、あくまでお独り暮らしの方が主となります。また、火の取り扱いや、電気を入れる、消すなどの問題も生じてきますので、ご家族や関係各者とのお話合いも重要となってきます。

※まずは、ヘルパーまたはケアマネージャーにご相談ください!

訪問介護ステーション

横井 清彦

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000



デイサービスセンター城北町

●お庭をリニューアルしました!

デイサービスセンター城北町に、レイズドベッド仕様の庭が完成して早や半年。春夏と、わたしたちの目を楽しませてくれ、おいしい野菜を収穫させてくれた庭も、そろそろ秋冬用の手入れが必要となってきました。

そこで、庭を施工して下さったコメリホームセンターの方にもお手伝いいただき、お客様と一緒に庭のリニューアルを行いました。

秋から冬へと長く楽しむことができるビオラやパンジー、葉牡丹などの寄せ植えをし、春が待ち遠しいチューリップの球根を植えました。手馴れた手つきでお花や苗を植えてくださるお客様、さすがです(^ ^)



畑には、新しい野菜のひとつ「プチベール」を植え、今後の昼食のお楽しみとしました。

当日は秋晴れとなったこともあり、お客様とともに、気持ちよい汗をかくことができました。

作業が終わった後は、庭を眺めながらのティータイム。これからの庭作りに夢が広がる、お客様とわたしたちです。

デイサービスセンター城北町

伊藤 郁子

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

デイサービスセンター坂井東

●ぶどう狩りに行ってきました♪

10月の5～7日の3日間、白根グレイプガーデンへ「ぶどう狩り」に行ってきました。

今年も、色々な品種のぶどうが、たくさん実っていました。



た。

まずは記念撮影。
ぶどうと一緒に一枚。

続いて散策。ぶどう棚の下を通りふれあい広場へ。ヤギやうさぎを見て楽しみました。



少し寒くなってきたので、休憩をとりました。ぶどう2種類、おせんべい、お茶をいただきました。お土産も、ぶどうをはじめ、ジャムやオリジナルグッズなど種類豊富で、お客様も選ぶのが大変なご様子。でも、その表情はとても楽しそうでもありました。



また来年も行きましょう♪

デイサービスセンター坂井東 五十嵐 陽子
電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター松浜

●おいしい物の話

台風で延期になったりもしましたが……。10月の外

出行事は、聖籠町の高橋巨峰園さんにおじゃまして来ました。

数種類のぶどうを試食し、お土産もあれこれと選び、楽しんできました。ほかにも、地物のからし漬け、いちじく、栗、梨などが販売されていて、そちらも人気でした。

今年は、お手洗いが車椅子用にリフォームしてあり、高橋巨峰園さんにはすっかり顔なじみの“はあとふるあたご”になりました。

「今度はいちご狩りが楽しみだね」「梨狩りはいつだっけね？」

と、おいしい物の話はまだまだ続くのでした。



デイサービスセンター松浜 金子 ひろみ
電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

【木陰亭昔語り】 第9回 ～海の下の道～

総務部 経理財務課 齋藤 正明



新潟市立湊小学校(中央区古町通十三番町)の裏手に、小高い丘があるのをご存じでしょうか？ 今回は、この丘についてのお話です。

—それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう。—

「あの丘は、日和山と言ってな。昔は、新潟市街が見渡せる名所じゃった。さらにその昔は、港町新潟には無くてはならない場所だったんじゃ。あの丘の斜面に、「新潟港水先案内水戸教発祥地」という柱が建っていたのを覚えておるじゃろ。この“水戸教”というのが何だかわかるかな？ ん？ 茨城の宗教じゃと？ 惜しい！ と言いたいところじゃが……。大外れじゃ。今は“ミトキョー”と読んでおるが、あれは元々、“ミトオシエ”と読んだ。昔は、河口のことを“水戸(みと)”と言っての。その水戸の水先案内をする人たちを、水戸教(みとおしえ)と云ったんじゃ。水先案内とは何かって？ 江戸の昔は……。沖に回船が見えると、水戸教の人が小船に乗って迎えに行った。で、船頭に代わって舵を取り、回船を港まで引き入れたんじゃ。港は目の前に見えてるのに、よその土地の船頭さんじゃ、港に船を入れることができなかったんじゃよ。なぜだかわかるか？ 新潟の港は、信濃川の河口にできた川港じゃ。川の上流からは土砂が運ばれてくる。運ばれてきた土砂は、河口に積もって水の下で小山をつくる。しかも、上流に降る雨の具合で川の流量が変わると、水の下で山が動くんじゃな。山の頂上は水深は、人の背が立つほどしかない。そこへ船が乗りあげたら大変じゃろ？ なにしろ同じ場所でも、朝と夕方では深さが違ったそうじゃからな。案内なしではとても恐ろしくて入って来れなかったわけじゃよ。つまり、海の下に道があったということじゃな」

グループホーム五泉

●お好み焼きパーティー♪

寒さも増し、天候も悪くなり、外出も控え目となってきたこのごろですが……。グループホーム五泉では、調理レクリエーションを行っています。

そんなある日、お客様と一緒に、お好み焼きパーティーを開きました。

「んーダメね。何年も作っていないから、上手く反せないわ」
「昔は、よく作ったんだけど……」



などと言われながらも、クルッ、クルッと、慣れた手つきでお好み焼きを反していくお客様……。

そして完成！！

色々な形はあるけれど、お味はバツグン(*^_^*)

皆さん、お好み焼きを頬張り、「おいしいね」と笑顔。

これからも、お客様の笑顔が沢山見られるよう、支援させていただきたいと思います。



グループホーム五泉

若月 陽子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター横越

●秋の大運動会

10月といえば、スポーツの秋！ ということで、デイサービスセンター横越では、『大運動会』を行いました。

赤組青組に分かれての応援合戦から始まり、競技では、大玉送り・玉入れ・パン食い競争・リレーなど。

なつかしさもあって、みなさま一生懸命参加してくだ

さり、「負ける
んない！」と

各競技大盛り上がり！

皆様のお顔は、真剣だったり、笑顔いっぱいだった
り……。応援にも熱が入り、楽しい運動会になりました。

ちなみに、今年は赤組が勝利しました。さて来年は？
皆様、また楽しみましょう！！

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



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

●年下のお友達がたくさんできました

10月末、京ヶ瀬中学校のみなさんが一日遊びに来てくださいました(*^~^)*

髪を乾かししたり、お茶を出したり、車椅子を押したり……。色々なお手伝いをしてくださいま
したよ♪(^~^)_旦~~

お孫さん世代、お客様によってはひ孫さんの世代
になるのでしょうか？ 青春真っ只中(?!)*な中学生
たちに、お客様も若さとパワーを分けてもらった
ようで……。とてもイキイキとした表情でお話され
ていました、(*^~^)*

最後には中学生が、風船で作ったキリンやウサギ
を、お客さま全員にプレゼントしてくれました☆
思いがけないプレゼントに、お客様の表情も自然と
綻んで、和やかな雰囲気となりました(^u^?)

今回、はあとふるあたご水原に来て下さった皆さん!! 水原の町で私たちを見かけたときは、
ぜひぜひ声をかけて下さいね？



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

山口 綾香

電話 0250-62-8888(デイ) 0250-62-8886(ショート)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

デイサービスセンター柳都大橋

●テレビが取材に来たよ～

デイサービスセンター柳都大橋には……。

ペットワールドの学生さんたちが、年2回、イヌやネコなどの動物を連れて来所してくれます。今話題のアニマルセラピーですね。

やはり、チョット苦手なお客様もいらっしゃるようですが……。そんなお客様も、少し離れた所から



興味深
そうに

見てらっしゃいます。何よりも、皆さんの笑顔がとても輝いていて、癒されてる～って伝わってきます。もちろん、職員もご相伴です。

この日は、NST さんも取材に来てくださいました。もう放送されましたが、皆さん良い笑顔で映ってましたよ。やっぱり、子供と動物には勝てませんね～。

デイサービスセンター柳都大橋 松浦 浩子
電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335



グループホーム三条

●食の秋

去る 10 月 28 日（水）、加茂市にある日本料理店「きふね」にて、秋の食事会を行いました。

ご家族様の参加も頂き、料理もおいしく、天気も申し分なく、とても楽しい会となりました。



お客様の食欲も、ご馳走を前にして素晴らしく増進。



「はらくっちえ～」と、横になる方も満足気です。

残念ながら、全員の参加というわけにはいきませんでした。が、大勢で食事を楽しんで、秋の空気も一緒に吸ってという体験は、「やはり良いものだなあ」と思いました。

無事に外出が終了しましたのも、ご参加いただいた皆様のご協力があったからだと思っております。

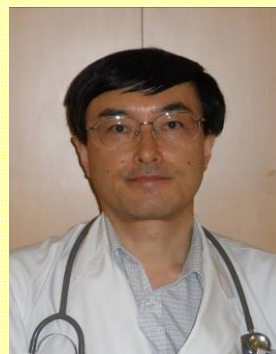
本当に有難うございました。

グループホーム三条 難波 淳
電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

波田野先生のコラム第6回

『7つの健康習慣を実践しよう ～健康長寿のために～』

日本人の平均寿命は83歳で、女性は世界で初めて86歳を超え、日本は世界一の長寿国といわれています。長生きはたいへんすばらしい事ですが、一方で、加齢に伴い様々な問題も起きています。



65歳以上で要介護の認定を受けている人は、約430万人おられます。

その主な原疾患には、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）、認知症、関節疾患、骨折などがあります。高齢になっても寝たきりにならないように、日頃どの様なことに気をつければよいのでしょうか？

肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、生まれつきの体質や、遺伝的な要因にも関係している場合もありますが、食習慣（食べすぎや、塩分の取りすぎ、飲酒のし過ぎ）、運動習慣、睡眠、休養のとり方などの生活習慣にも関係していると考えられています。

アメリカ・カリフォルニア大学のブレスロー博士は、約7,000人を対象として、様々な生活習慣と身体的健康度（障害、疾病、症状など）との関係を調査しました。その結果、7つの健康習慣が健康度に関係していて、この健康習慣を守っている人ほど病気にかかる人が少なく、平均寿命が長かった事を発見しました。7つの健康習慣は、特別なことではありませんが、容易な様でなかなか実行できない場合もあるでしょう。生活習慣病を予防し、元気に過ごすには、7つの健康習慣が実践できているか、確認してみたいでしょうか。特に中高年以上の方々には、健康長寿の実現のために是非参考にさせていただきたいと思います。

☆☆ 7つの健康習慣 ☆☆

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) 適正体重を維持する | ～摂取カロリーを意識する～ |
| 2) 朝食を毎日食べる | |
| 3) 間食をしない | ～甘党は要注意～ |
| 4) 過度の飲酒はしない | ～愛飲家は要注意～ |
| 5) 定期的に運動する | |
| 6) 喫煙をしない | ～百害あって一利なし～ |
| 7) 適正な睡眠時間(7～8時間) | ～睡眠は体の修復タイム～ |



5周年記念感謝祭から6年目へ

デイサービスセンター坂井東は、11月1日を持ちまして、5周年を迎えることができました。

翌11月2日、「絆～愛いっぱい時間を」をテーマに、約40名のお客様、ご家族様をお招きし、感謝祭を催させていただきました。お客様と職員の絆、お客様とお客様の絆、またご家族様や地域の方との結びつきを大切にしていきたい、という願いが出発点でした。そして、ご家族様の疑問や不安にこたえる時間にできたらいいなと考えました。

いったいどんなご飯を食べているのか、どんな職員がいるのか、どんな時間を過ごしているのか……。そんな思いに応えるべく、実際に体操を経験して頂き、また音楽療法の職員による演奏も聞いて頂きました。

スライドでは、懐かしい笑顔をたくさん見ていただきました。

厨房職員も腕をふるってくれました。



センターの職員全員によるハンドベルとリコーダーの演奏の時には、あちらこちらから歌声が聞こえてきて、職員も大変驚き、感動しました。ありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、6年目のデイサービスセンター坂井東がスタートしています。お客様の声に耳を傾け、今後もますますお客様との絆を深めて参りたいと思います。よろしくお願い致します。

デイサービスセンター坂井東 高橋 優子

簡単おいしい☆お手軽レシピ

☆たらのホイル焼き☆



- 具を包んで焼くだけ！
- たらの味が出て、美味しい一品です。

<材料>1人前

- たら…1切れ
- しめじ…1/6パック
- 花型人参…1個
- 玉ねぎ…20g
- 塩・こしょう…少々
- 酒…小1
- 醤油…大1/2

1. **たら**に塩コショウを振り、2,3分置きます。
2. アルミホイルを大きめに切り、薄く切った**玉ねぎ**を敷く。
3. その上にたらを載せ、さらに**花型人参**、**しめじ**を載せる。
4. **調味料**を振りかけ、アルミホイルの口をしっかりと閉じる。
5. オーブントースターで15分焼いて、出来上がり！

※「しょうゆ・酒」の他に、「しょうゆ・バター」でも美味しいです。

※デイサービスセンターでは、12月9日の献立に出てきます（一部事業所を除く）。お楽しみに♡

デイサービスセンター河渡本町 田中 京子

～ご意見・ご感想をお寄せ下さい。～

<連絡先>はあとふるあたご 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/横井 清彦/岡田 健/齋藤 正明/富樫 亜希子