

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第55号
【発行】
2010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



デイサービスセンター河渡本町
節分の“太巻き”作り（関連記事は9ページ）

目次

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 小規模多機能ホーム水原がオープン・2 | 木陰亭昔語り 第11回・・・8 |
| 事業所だより・・・・・・・・・・3～10 | 波田野先生のコラム 第9回・・・11 |
| 自分で食べるを応援します！第21回・5 | 職員紹介・お手軽レシピ・・・12 |

“小規模多機能ホーム水原” がオープン致しました

“はあとふるあたご水原”では、この1月、従来からの“デイサービスセンター水原”、“ショートステイ水原”に加え、新たに“小規模多機能ホーム水原”をオープンいたしました。

“小規模多機能ホーム水原”は、阿賀野市初となる「小規模多機能施設」です。「小規模多機能施設」とは、通



所サービスを
中心としなが

ら、お客様の状況やご希望に応じて、“宿泊サービス”や“訪問サービス”を組み合わせご利用頂ける、地域密着型のサービスです。

住み慣れた地域で、最期まで暮らし続けたいという皆様の思いに応え、それぞれの在宅生活を継続的に支援するため、“なじみの顔”の職員が、24時間、365日、

切れ間の無いサービスを提供させていただきます。

“小規模多機能ホーム水原”の大きな特色の1つに、ご登録をして頂いたお客様向けの「配食サービス」があります。栄養士が作った献立に沿って、お客様の食



事形態に合わせた温かいお食事を、“なじみの顔”の職員がお届けするもので、お客様から大変ご好評を頂いております。



その他にも、クラリネットセラピーや健康支援体操、アロマセラピー、鍼灸、言語訓練など、盛りだくさんのサービスをご用意し、皆様に満足して頂けるよう、職員一同張り切っております。

今後とも、“小規模多機能ホーム水原”をよろしくお願い致します。

ご利用に関する詳細は、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

小規模多機能ホーム水原 電話：0250-63-1222/FAX：0250-62-8887

水原多機能施設 施設長 石崎 徳幸

デイサービスセンター松浜

●新年恒例“書き初め大会”

1月、デイサービスセンター松浜では、恒例の“書き初め大会”を行いました♪♪

たくさんのお客様が書き初めを楽しみにしておられ、「何を書くか、家でもう考えてきたわ」と、ニコニコされているお客様もいらっしゃいました。



“書き初め大会”が始まると、皆様とても真剣なご様子!!! 大きな筆を使い、大きな紙に、『和楽』『新年』と書いて下さったお客様には、すっかり圧倒されてしまいました(≧▽≦)♪

最初は遠慮されていたお客様も、いざ筆を持つとスラスラ。『長寿』『天下太平』『私は花ざかり』『福耳』など、皆様思い思いの字を書いておられました☆☆

中には、可愛い寅の絵を描いていらっしゃるお客様も……(●´ω`●)

皆様とても楽しみながら、笑顔の絶えない“書き初め大会”となりました♪♪

ちなみに職員も挑戦し、『貯金 貯金 貯金』『二回目の成人式』などと書きましたよ～(^皿^)♪(笑)



デイサービスセンター松浜

大久保 優

電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

グループホーム新津

●「うた」っていいな! ～阿部先生と共に～

阿部先生が、当ホームに足を運んで下さるようになってから、足掛け3年になります。

「うた」っていいな～!

お客様達の表情が、一瞬で変わります。

誰もが歌った童謡で、皆さんは心の旅をします。お一人おひとりが、どんな過去を振り返っていらっしゃるのかと思うと……。心



の中のスクリーンを覗

いてみたい気持ちになります。そんな私も、一緒に歌いながら、さまざまな事が思い出され、涙や笑いに誘われます。

本当に、「うた」っていいな～!

いつも、感謝、感謝です。ありがとう阿部先生!

この日は、先生のお姉さまもお手伝いに来てくださいました。

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

●鬼は～～～外～～～！！ 福は～～～内～～～！！

毎年2月3日、わが三条市では、有名な本成寺の鬼おどりが行われます。鬼に抱かれた子供は、一年間、健康で幸せに暮らせるという言い伝えがあり、大勢の見物客が訪れます。

それにならい、“デイサービスセンターさかえ”でも、節分の豆まきをしました。

豆まきの前には、“さかえ”初となる「恵方^{えほうま}巻き」を、お昼に食べました。

皆さん、「めずらしいね～～！！」と、かぶりついておられました。

その後、いよいよ豆まき！！

職員が鬼に扮し、本物より怖い（？）雰囲気を出して、突入しました。



が……。

お客様は怖がらず、喜んで下さいました(笑)。

職員は、汗だく＆息があがりました(笑)。

本気で豆をぶつけるお客様、ありがたや～と拝まれるお客様、鬼の正体を見透かし爆笑されているお客様、と様々でした。

今年も、健康で楽しい一年が過ごせますように……。

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



居宅介護支援課

●やさしさと思いやり……

このマークご存じですか？



こちらが、よく見る車いすマークです。車椅子を使用する方が乗られる車に使用します。事業に使われている車にも貼られていますよね。



こちらは四葉のマーク。これは半身麻痺や切断など、運転手本人が障がいを持っている場合に使用するものです。

昨年12月の“市報にいがた”に、「障がい者用駐車場に、健常者の駐車が多く、障がい者の方がとても困っている」という記事が掲載されていました。「ほんのちょっとだけだから」とか、「自分一人くらいなら」という気持ちで、停めている方はいませんか？ 皆が過ごしやすい街づくり、身近なことから始めてみませんか？ やさしさと思いやり、そして譲り合いの心で。

居宅介護支援センター坂井東

阿部 充子

自分で食べるを応援します！ 第21回

「介護食士」をご存知ですか？

株式会社コラボ 代表取締役社長

秋元 幸平



今、自分で食べることの大切さが見直されていますが、どのような食材を使って、どのように調理するかというテクニックも、たいへん重要です。

ヘルパーさんが、ご利用者様のご家庭に伺い、掃除、洗濯など、家事のお手伝いをしますが、これは、掃除機や洗濯機があれば、ヘルパーさんによってそれほどの違いは出ません。しかし、お料理は、その技量の差が歴然と出てしまいます。



調理福祉コース

ホームページ：<http://www.niigata-inet.or.jp/ncts/>

ご利用者様の体の様子と冷蔵庫の中身を見て、どのようなメニューが良いかを、即座に判断しなければなりません。その判断によっては、大きな問題につながる可能性があります。

そこで「介護食士」の資格が生きてきます。「介護食士」は、まだあまり知られていない民間の資格ですが……。新潟県では、2級、3級の資格を、新潟調理師専門学校で習得することができます。皆様、いかがですか？

福祉用具課

●レンタル品の新商品をご紹介します

今回は、歩行器の『アルコーキューブC（トレー付き）』です。



お家の中で歩行器を使っているけど……。一緒に物が運べなくて不便、と感じている方は、いらっしゃいませんか？

この『アルコーキューブC（トレー付き）』は、その名のとおりトレーが付いてい

ますので、ちょっとしたものを置いて運ぶことができます。



また、幅が 48 cm、重さ 6.7kg と、コンパクトで軽量！

狭いところも、スイスイ通れます。

お試しができる商品も用意しておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

福祉用具センター柳都大橋 梨本 友紀

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

訪問介護課

●風邪予防 ～ウイルスの嫌いな部屋づくり～

風邪の予防には、「手を洗う」「うがいをする」はもちろんですが、「風邪をひかない部屋づくり」も大切です。

ウイルスが嫌いな部屋は、室温 20～25 度、湿度 60～80%といわれています。湿度 60～80%というと、窓に水滴が見られる状態です。

インフルエンザウイルスを始めとする風邪ウイルスは、「空気の乾燥しているところ」「気温の低いところ」を好んで活動します。室内で暖房を使うときは、「換気」「加湿」に注意しましょう。



締め切って乾燥した室内では、ウイルスが繁殖しやすいそうです。加湿器などで、部屋の湿度を上げましょう。室内に洗濯物を干すだけでも違いますよ。

風邪にかかってしまった時は、寒いと、必要以上に発熱が進んでしまいます。部屋を 20～25 度位に暖かくしましょう。とはいっても、室温を一定にしておく、と、身体の抵抗力が弱くなってしまいます。室内にウイルスがとどまりやすくなるので、忘れずに換気を行いましょう。

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

●五泉の鬼は……

2月3日、グループホーム五泉では、節分の豆まきを行いました。

男性職員扮する鬼の登場に、フロアー内が一瞬沈黙。その後大爆笑に包まれました。



青鬼、赤鬼はお面ではなく、顔に大胆なペイント。長葱や人参を使ったユニークな衣装。

お客様は豆まきを忘れ、涙を流して笑い転げておられました。

気を取り直しての豆まきも、鬼とハグする人、握手する人、豆をまかずに食べる人等、十分に楽しみ、味わわせていただきました。



今年も皆様が健康で過ごせますように……。

また来年も楽しい節分を行えますように……。

グループホーム五泉

長谷川 恵美子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター横越

●初詣に行ってきました！

新年を迎え、幸せな一年を願って、初詣&外食レクリエーションに行ってきました！！

秋葉区の堀出神社では、雪の中、境内まで行かれるお客様、車内からお参りされるお客様、それぞれの思いを祈願されていました。

参拝の後は、近くのレストランで昼食。



みなさん、

ハンバーグやフライなど、ボリューム満点のメニューを選ばれ、味にも量にも大変満足されていました(^)/ センターに帰ってからも、「来月また行こう」と、とても嬉しいお言葉をいただきました。

今年も、みなさんと楽しい一年を過ごして行きたいと思います。

デイサービスセンター横越

小林 彩

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236

水原多機能施設

●鬼は外～♪

節分といえば鬼退治！ ということで、水原では、豆に見立てた球を使って鬼退治をしました。まずは子鬼退治♪ お客様に作って頂いた子鬼めがけて球を投げ、倒した子鬼の数を競いました。



皆様とてもコントロールが良く、力強く投げられたので、あっという間に子鬼たちは全滅してしまいました……(>_<)

子鬼たちを退治した所で、ついに大鬼の登場です！ 職員扮するちょっと不気味な鬼に向かって、一斉に大投球！！ 皆様の力強い豆まき(?)に、鬼もたまらず逃げて行きました。鬼退治は大成功ですね(^_-)☆

とても楽しい節分になりました♪ これで今年1年、災いは外へ逃げ、幸福は内へ舞い込んでくることでしょう。



水原多機能施設

田邊 麻生

電話 0250-62-8888(デイ)/0250-62-8886(ショート)/0250-63-1222(小規模多機能ホーム)

FAX 0250-62-8887(共通)

【木陰亭昔語り】第11回 ～芸者学校～

総務部 経理財務課 齋藤 正明



新潟市中央区の東大畑通にあった大畑小学校は、平成元年、新潟小学校に統合され、閉校しました。今回は、この大畑小学校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。—

「あの大畑小学校が、昔、“芸者学校”と呼ばれていたことを知っておるかな？ なになに、芸者さんを養成する学校かって？ ほっほほ。そんな学校があったら楽しいのう。でも、残念ながら外れじゃ。大畑小の校区というのが、坂内小路を真ん中にして、新堀から広小路までじゃろ。花街がすっぽりと入っておる。今と違って、昔は花街も繁盛しておったからの。古町芸者だけで400人はいたんじゃないかな。というわけで、大畑小に通って来る生徒の半分くらいが、花柳界関係の子供という案配じゃった。当然、芸者置屋の娘も通ってくる。芸者の卵たちじゃな。で、この娘らは、小学校に通っている歳で、もうお座敷に出ておった。と言っても、お銚子や料理を運んだりする小間使いじゃがな。そうやって、新潟中の料亭の間取りや座敷の並びを覚えていくんじゃ。一人前の芸者になったときマゴマゴせんですむようにな。そんなわけで、大畑小学校には……。髪を銀杏返しに結って、前の晩のおしるいを襟足に残したまま登校して来る小学生が、そろそろおった。それで、よその学校の生徒から、『大畑学校、芸者学校』と囃し立てられたというわけじゃ」

写真は、参考書籍「新潟芸妓の世界／平山敏雄 編著」新潟日報事業社刊

グループホーム三条

●節分の豆まき

2月3日は節分。恒例の豆まきを行いました。
鬼に扮したスタッフの登場。そして容赦なく降り注ぐ豆、豆、豆……。

「鬼は～、外！ 福は～、内！」

響く声と飛び交う豆、そしてお客様の元気に、鬼達もタジタジでした。

やがて鬼も退散。途中で召し上がっている方もいらっしやいましたが、甘酒と甘納豆でちょっと一服。

今年も一年間、皆様の健康と笑顔を支えていけるよう、スタッフ一同がんばっていきます。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

デイサービスセンター河渡本町

●河渡本町に「福は内！」

デイサービスセンター河渡本町では、2月もイベント満載でした！

鬼のお面で福笑い、節分の太巻き作り、豆まきと、皆様に楽しんで頂きました。

太巻きは、お客様が見事な手つきで巻いて下さり、

お昼においしく頂きました
(表紙)。豆ま

きは、まず年女のお客様と職員がまき、その後、お客様全員で、赤鬼青鬼にむかっての豆まき！！お客様の元気で勢いのある豆に、赤鬼・青鬼もタジタジ……。「鬼は外！」のかけ声とともに、鬼は窓から逃げて行きました。これで、河渡本町にも福がやって来ると思います！

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



デイサービスセンター城北町

●デイサービスセンター城北町が、表彰されました！

“はあとふるあたご”では、全社をあげて、昨年から「事故ゼロ月間運動」を実施しています。各事業所ごとに、勉強会を開催したり、講習会に参加したりして、安全と安心を提供できるよう、取り組んでいます。

そんな中、12月の「交通事故ゼロ月間運動」で、デイサービスセンター城北町が、社長表彰を受けました。デイサービスセンター城北町では、交通事故を防ぐための取り組みとして、警察署から交通マナーや事故に関するビデオテープを借り、事業所で上映しました。その後、事故に関する意見交換を行い、安全運転の意識向上を図りました。その取り組みが優れており、目標を達成したとのことで、今回の表彰となりました。



表彰式では、ちょっと緊張気味のわたしたち。

でも、社長から表彰状と金一封が手渡されると、思わずニコリ(*^*)v。やったね！

今回頂いた金一封で、スタッフお揃いのエプロンを購入しました(^)。春色カラーでホール内も春らしくなり、お客様からも好評です。

これからも、さらに安全にお客様をお迎えするため努力しようと、一致団結したわたしたちです。

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

●！節分！

デイサービスセンター坂井東では、恒例の豆まきを、2月3,4日の二日間行ないました。

鬼に扮した職員が登場すると、「わあー！！」と歓声が上がり、「誰が鬼になってるのー」「誰らてー」などと、皆様大笑い！



「鬼は外！」「福は内！」

皆様の大きな声と、飛んでくる豆の多さで鬼はひっくり返ってしまいました。

ちなみに……。今年の鬼のパンツと金棒は、職員の手作りです。迫力のある鬼になりました。

デイサービスセンター坂井東 桑野 美智子
電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター柳都大橋

●折り紙って無限～！



折り紙で、海中の風景を表現してみました。

お客様が作って下さった、カニやイカやマンボウなどに、職員も、岩や海藻など、コツコツと手作りを加えました。オットセイの頭のボールにマグネットを使ったのは、アイデアでしょ！？

まだ鳥や動物など、たくさん作って頂いているので、今度は何をお見せしようかな～。

折り紙って無限ですね。

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

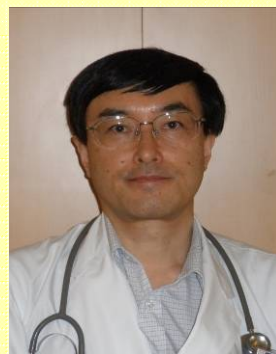
波田野先生のコラム第9回

『生活習慣と胃がん』

最近の統計によると、胃がんは、若い世代で減少しているものの、罹患数は年間 11 万人になります。胃がんで亡くなる方は、男性では、肺がんに次いで多く、年間約 3 万人。女性では、大腸がん、肺がんに次いで、年間約 2 万人近くおられます。あわせて、年間約 5 万人の方が、胃がんで命を落としているわけで、胃がんの死亡数は、まだまだ減ってはいません。

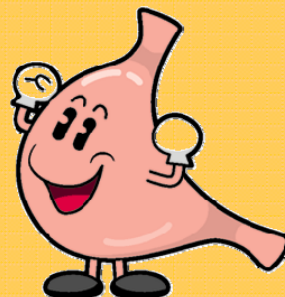
それでは、胃がんはどうして起こるのでしょうか？ 胃がんの原因として、1982 年に発見されたヘリコバクターピロリという細菌（ピロリ菌）が関係していることが、最近解明されました。ピロリ菌の感染で、胃がんの発生率が増加することが、臨床的に示されました。ただし、ピロリ菌の感染症例で胃がんを発症するのは、ごく一部であり、ピロリ菌の感染のみで胃がんの発症をすべて説明できるほど単純でないことも、分かってきました。最近の疫学的研究では、塩分、塩蔵、高塩分食品（塩辛、魚卵など）は、胃がんのリスク要因として、ほぼ確実とされています。また、喫煙も、肺がんと同様に、胃がんのリスクを確実に上げると報告されています。一方、胃がんを予防する因子として、非デンプン性の野菜、アリウム野菜（ネギなど）、果物が、ほぼ確実と報告されています。野菜や果物が胃がんを抑える理由として、これらに多く含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンによる抗酸化作用や、抗腫瘍効果が考えられています。

胃がんから身を守るため、生活習慣を今一度見直してみてもいいでしょうか。もちろん、定期的に胃がん検診を受けることもお忘れなく。



☆☆ 胃がん予防の心得 ☆☆

- 1) 減塩食に留意する
- 2) 野菜や果物の摂取
- 3) 禁煙を守る



職員紹介 第34回

福祉用具課 福祉用具センター新発田 村山 亮



福祉用具課・福祉用具センター新発田の村山亮と申します。

昨年5月の入社から、もう少しで1年が経とうとしています。

これまで、「福祉用具専門相談員」「福祉住環境コーディネータ2級」と、必要な資格は取得してきましたが、当初は、お客様やケアマネージャー様との接し方にも、分からないことがたくさんありました。しかし、訪問を重ねる中で、お客様から、たくさんのことを教えて頂きました。お客様にとって必要な福祉用具は何か？生活される環境をうかがったり、ケアマネージャー様に相談させて頂きながら、選定してまいりました。

福祉用具の世界は日進月歩で、新しい技術や製品が生まれています。例えば「つえ」一本にしても、重心の位置や素材、設計等、さまざまな工夫がなされた製品が次々と発表されています。常にアンテナをめぐらせ、お客様お一人お一人に合った福祉用具を提供できるよう、努力してまいります。今後とも、宜しくお願い致します。

簡単おいしい☆お手軽レシピ

☆大根もち☆



<材料>2人前

大根……150g

干し海老……大さじ 1/2

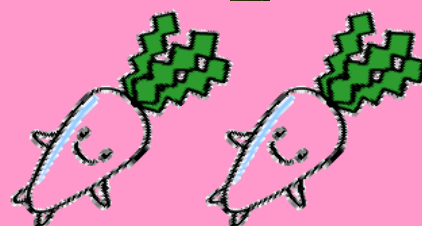
片栗粉……大さじ 2

上新粉……1/2 カップ

塩……少々

ごま油……大さじ 1

味ぽん……適量



<作り方>

1. **大根**は皮を剥き、全部おろす。**干し海老**は、水で戻しておく。
2. おろした**大根**に、**干し海老**、**片栗粉**、**上新粉**、**塩**を入れ、混ぜる。
3. フライパンを熱して、**ごま油**をひき、「2」を入れる。中火で4分くらい焼く。カリッとしてきたらひっくり返す。
4. 裏側もカリッと焼けたら、切り分けてお皿に乗せる。**味ぽん**をかけて、いただきましょう♪

デイサービスセンター坂井東 齋藤 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 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/荒木 幸子/岡田 健/齋藤 正明/富樫 亜希子