



「お客様 共同制作作品」
 デイサービスセンター横越 (記事は7ページ)

目次

事業所だより 2	伊東先生のコラム 第31回 . . . 11
小林教授のコラム 第10回 . . . 5	ハーブ園を造ります! 第4回 . . . 8
私たちの自慢 7	編集後記 12

事業所だより

居宅介護支援センター

訪問栄養指導をご存知ですか？

通院などが困難な方のご自宅に管理栄養士が訪問し食生活や栄養に関する相談にのります。日々を過ごす場所で、慣れ親しんだ食材や食器を使い、目の前で「献立」「調理」「食べ方」のアドバイスが受けられます。栄養指導といいますと、カロリー何グラム、塩分何グラム、調理方法は、というように型にはまった、規制された味気ないものというイメージがあるのではないのでしょうか。好きなものを我慢しなければならない・・・それでは食事の楽しみが半減してしまいます。今、その「食」が見直されつつあります。「好きなものを食べられる工夫」「嫌な思いをしない工夫」「食欲がでる見た目のきれいさ」。それぞれの方の食生活に合わせた喜びを感じられるような食事の工夫。実感してみませんか。

まずは、かかりつけ医やケアマネジャーにご相談ください。

居宅介護支援センター坂井東

阿部 充子

電話 025-268-8886 FAX 025-268-8887

グループホーム新津

ひな祭り



桃の節句の3月3日、私どもグループホーム新津ではひな祭りを行いました。

雛人形を飾り、女性のお客様は口紅をつけ、女性の節句をお祝いしました。

最初は少し恥ずかしがられていたお客様も赤く染めた唇を鏡を見て、それはそれは、喜んでおられました。こんなお祝いの日には是非美味しいものが食べたいということで、大きな桜餅に、グループホーム新津のスタッフによるお茶会も開かせていただきました。着物姿のスタッフがお抹茶を点てている様子はいつもと違った雰囲気を感じられ、改めて、日本の和の良さを実感できたひと時でした。

グループホーム新津

桜井 里美

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

グループホーム五泉

グループホーム五泉では、3月13日(木)ボランティアの方々が剣舞を披露して下さいました。

皆様、素晴らしい舞に合わせながら手拍子をされ笑顔でご覧になっていました。



立派な衣装や扇子を使った舞踊には、大満足のご様子でした。男性が披露して下さいした剣舞には、お客様や我々スタッフ一同圧倒されました。

終幕では『村松甚句』をお客様も一緒に参加され、照れながらも笑顔で披露されていました。

最後になりましたが、ボランティアの皆様、素敵な舞踊と歌声、そして楽しい一時をありがとうございました。

グループホーム五泉

中川 禎久

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター城北町

少し春を感じるようになったころ、デイサービスセンター城北町ではお客様に日頃の感謝と愛をお伝えたく、「愛の週間デー」としてメッセージカードとチョコレートをお一人お一人にお渡ししました。

このイベントは、デイサービスセンター城北町では恒例となっており、毎年楽しみにされているお客様もいらっしゃいます。

毎年、メッセージカードには、わたしたち職員の顔写真をいれています。お客様、ご家族様からも好評で、「これで名前を覚えたよ」「実物のほうがきれいだねえ」「写真写りがいいねえ」などなど、たくさんの感想をいただき、話題となっています。

少しばかりのチョコレートとおおきな愛をお渡しし、だいすきなお客様と記念撮影です。「さんと写りたいわぁ」なんてご指名も聞かれ「はい、ポーズ！」

すてきな笑顔があふれた一週間でした。



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松浜

先日、デイサービスセンター松浜では、お客様と消防署のご協力の下、恒例の消防避難訓練を実施致しました。

今回も水消火器を使用した消火訓練では、職員はもちろんの事、何名かのお客様にも体験をして頂きました。



ちょうど訓練日の2～3日前に、近隣の松浜7丁目で火災がありました。お客様方のお知り合いのお宅だったそうで、何名かのお客様はご自宅が近かった事もあり、その時の恐怖体験を私達に話して下さいました。

火災は本当に怖いものです。皆様も火災には十分お気をつけ下さい。

デイサービスセンター松浜

石崎 徳幸

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

デイサービスセンター横越

3月3日はひな祭りでしたが、当センターでは、2月の中旬頃から雛人形を飾り、お客様も時々ながめていらっしゃいました。

そして、ひな祭り当日は、『大正琴新潟友の会』の皆様が来てくださり、演奏を披露されました。

「うれしいひなまつり」・「みかんの花咲く丘」・「君は心の妻だから」・「北国の春」・「千の風になって」など、全部で10曲演奏され、お客様も演奏に合わせて歌われました。なつかしい曲ばかりで、歌いながら涙を流されるお客様もいらっしゃいました。

大正琴のきれいな音の演奏となつかしさで、終わってからも心があったか～くなられたようで何度も「よかった！」と、感激された様子でした。

大正琴友の会の皆様、ありがとうございました。



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

～小林教授のコラム第10回～

「昔の人はよく歩いた」

新潟医療福祉大学 小林量作

昔の人はどれくらい歩いたのでしょうか。江戸時代の日常の活動範囲が上野から浅草まで毎日往復したというように距離から計算した数値に歩幅（江戸人は小柄なので歩幅小さい）で除すると3万歩になるそうです。これは通勤ですから、さらに立ち働きしていたら優に4万歩は超えるのではないのでしょうか。

江戸時代、「北越雪譜」の著者で有名な越後・塩沢の鈴木牧之は73歳まで生きました。59歳のときに越後信州の国境にある秘境「秋山郷」に6泊7日の旅をしています。もちろん全て徒歩ですが、私が驚くのは山道、それも今のような歩きやすい山道ではなく、斜面の藪をかき分けるような山道を何度も迷いながら6日間も歩いた健脚です。牧之は縮み問屋の主人ですから、当時特別に優れた健脚だったとは思えません。むしろ今風のデスクワークだったのでないかと思います。そのような人が、このように歩ける健脚にも驚きます。昔の人は本当に歩いたのですね。そういえば、テレビの中の水戸黄門はいつも歩いています。馬に乗るところも、駕籠に乗るところも見たことがありません。

国の「健康日本21」では、現在の歩数から1000歩ずつ増やして、2010年までに男性8200歩から9200歩、女性7300歩から8300歩を目標にする、としています。江戸時代は現在の目標値の3倍以上歩いていたのですね。私にはとても無理な目標ですが、時々思い立って研究棟の階段を上り下りしています。

デイサービスセンター河渡本町

デイサービスセンター河渡本町では、3月1日に「昭和の日」という行事を行いました。

センター内には、昔のお金やメンコなどの懐かしい道具を展示しました。壁には、昭和時代に起こった新潟市のニュースや食生活の変遷についての資料、郷土の歌である佐渡おけさや新潟甚句の歌詞を書いたものなどを掲示しました。

昼食メニューは、芋ご飯、葛廻し汁（佐渡の郷土料理）、いとこ煮など、昭和初期から受け継がれている料理をお出ししました。



そして、お呼びした紙芝居のボランティアの方には、「黄金バット」など全5話の紙芝居を披露していただきました。お客様からは、「小さい頃を思い出した」「なつかしかった」との声が聞かれ、紙芝居の話に花がさきました。

またこのような行事を企画できたらと思います。

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坂井東

坂井東では、普段なかなかお買い物に行けないというお客様や家族の方の希望もあり、月に一回外出レクを実施しております。



今回は2月24日(日)小針にある100円ショップへお買い物に行きまして。

この日は目を輝かせ様々な商品を手に取り、お菓子や小物を買っておられました。みなさんは「楽しかった! こんな買って来たよ!」と、嬉しそうにお話しされておりました。今後お客様に楽しんでいただけるような外出レク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坂井東

渡辺 麻美

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

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、2月17日~23日までの7日間『冬期オリンピック大会』を開催致しました。

大会の一ヶ月ほど前からレクリエーションの時間にお客様に作って頂いた手作りの万国旗を飾り、オリンピックムードの中で、パン食い競争を行いました。

ゴール手前に吊り下げたパンを懸命に口で取ろうとされると、周りのお客様から「頑張れ」「もう少し」と応援の声が飛び交い、大変盛り上がりました。

その日の競技が終わると、お一人お一人に『ハッスル賞』や『がんばったで賞』の賞状をお渡ししました。賞状を受け取られた皆様は大変喜ばれ、誇らしげにご覧になっておりました。中には「この歳になって、賞状を貰えるとは思わなかった」と感激されている方もおり、この



企画を行い、本当に良かったと思えました。

一生懸命獲ったパンは、3時のティータイムに召し上がっていただきました。

今後も皆様に楽しみながら参加して頂けるイベントを企画し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

居城 龍使

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

私たちの自慢

制作期間 1年の大作

デイサービスセンター横越 ご利用の皆様

今号表紙の作品は、当センターのお客様が作られました。材料は「お花紙」というティッシュペーパーとほぼ同じ大きさと薄さの紙と爪楊枝です。作り方は…。

1. お花紙を4等分に切ります。
2. 切った紙の2/3のところまで6箇所ほど切り込みを入れます。
3. 紙を爪楊枝に巻きます。(小さな花びらのようになります。)
4. それらを1本1本食材の入っていた空のプラスチック容器にさしていきます。

一見簡単そうですが、薄い紙ですし爪楊枝は小さいので、紙を巻いていく作業はなかなか根気がいらいます。

最初は気の遠くなるような、そんな思いもあり進まないこともありましたが、入浴前後や昼食後などに少しずつ少しずつ作っていらっしやいました。一文字一文字完成していくごとに、「また一文字出来たね。」「もう少しで完成だね。」と、作品完成を心待ちにしながら作業に取り組まれていました。一文字は縦約30cm・横約38cm、の大きさで、およそ1800本の花びらをさしました。

こうして約1年かかりましたが、手作りの「はあとふるあたご」文字が完成し、ホール内に飾ってあります。お近くにお越しの際は、どうぞお寄りいただきご覧になって下さい。



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

私どものセンターでは、3月より犬を飼い始めました。犬種は“パグ”です。“パグ”は中国原産の犬で、性格は穏やかで攻撃的になることはなく、主人に忠実といわれています。しわくちゃな顔、つぶれた鼻、大きな瞳が特徴。かわいいとは少し言いがたいのですが、愛嬌のある顔は心を虜にします。

名前は右が『はあと』、左が『ころ』です。

『はあと』は人なつっこく、甘えんぼで食欲旺盛。一方『ころ』は『はあと』より少し小さく、天然な感じです。

お客様も皆様会えるのを楽しみにしています。皆様もぜひ一度、水原のアイドルに会いに来てください。



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)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

「ハーブ園を造ります！」-第4回- ハーブ園、植え込み開始 ~まず、ローズマリーから~

漸く春の日差しが感じられるようになりました。

昨年暮から取り掛かっていた横越のハーブ園が気がかりでしたが、3月に入って漸く再開できるようになりました。新しい苗も届きました。



ローズマリー

さて、なにから植えつけようかなと、考えるとわくわくします。苗はまだ小さくて心もとないのですが、育っていく姿を想像しながら植えつけにかかりました。

まずは、「若返りのハーブ」といわれる「ローズマリー」から植えました。

ローズマリーにはお肌の若返り、それに脳を活性化する働きがあります。

記憶力を高め、ボケ防止にも効果があるといわれています。「元気の出るハーブ」です。ローズマリーはその種類が多く、大きく分けると立ち木となる「立性」と地を這う「ほふく性」があります。年中、葉は緑色で気の向くままに濃いブルーからピンクの花をつけます。このたびは、「立性」を3種類植えました。

生葉でも乾燥葉でもハーブティや化粧水を作ることができます。木が大きくなったら葉を収穫して大いに活用し皆さんの「元気」を作り出しましょう。

花花工房 小野 庸子

福祉用具課

今回は入浴用具の「シャワーチェア」についてです。

「シャワーチェア」とは、入浴中に洗体や洗髪をするときに座るいすで、ほとんどの物は高さ調節が可能なので、立ち座りがしやすくなっています。



また、「シャワーチェア」と言っても、様々な種類があります。背もたれ付きのもの・座面が回転できる物・折りたたみできるものなどです。

多すぎて、どれを選べばいいかわからないという方もいらっしゃると思います。



お使いになる方、お一人お一人が体格や身体状況が違うように、お使い頂く環境(浴室)も一軒一軒違ってきます。お使いになる方のご希望・身体状況・使用環境を伺い、より良いものを私どもで選定させて頂きますので、お気軽にご相談下さい。

次回は「浴室すのこ」についてご案内致します。

福祉用具課

柳都大橋 025 - 228 - 5002

新発田 0254 - 23 - 1173

デイサービスセンター柳都大橋

先日久しぶりに、レクリエーションの時間にお客様とおやつ作りをしました。今回は「おやき」です。「かぼちゃのおやき」と、もうひとつ。なんと「納豆おやき」です！

今回も大活躍のホットプレートで焼くだけの簡単おやつです。お客様も焼く前は「おやきってあんまり食べた事ないねえ。おやきってなんだろね。」とおっしゃっていましたが、できあがってあつあつのおやきに、味付けのりを巻いてしょうゆをちょびっとたらして食べると「おいしいねえ。はじめて食べるけどおいしいわぁ。」と大好評でした。

女性のお客様のグループは上手に焼いてくださる方がいて、お任せしていました。ところが男性のお客様のところで職員が作ったのが、ハンバーグみたいに大きくて（納豆おやきは色も茶色で見た目はほんとにハンバーグでした！）皆さんで大笑いでした。



「わたし納豆のほうが好きら。」かぼちゃのほうが少しあまくておい~しかったて」と納豆派とかぼちゃ派がいるようで、討論会がひらかれていました。

次はホットプレートで何を作りましょう……。お楽しみに

デイサービスセンター柳都大橋

渡辺 恵

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

トピックス！！

柳都大橋では、このたびハイビジョンテレビを購入いたしましたっ！！ありがとうございます！！しかも2台！！贅沢！！天井から吊るしてありますっ！！すごっ！！

今まではお客様の人数の割には少しばかり小さなテレビでした……。そのテレビも段々と画像が悪くなり、そろそろ引退の時期。そんな中このテレビがやってきたんです！！

今までとは比べものにならない大画面と綺麗な画質！お客様もこの迫力にビックリされておりました！！「わぁ～～！！おっきなテレビだね～～！！これなら遠くからでも見えるわ！！」「こんな大きいテレビを買うお金があったんだねえ！大丈夫なの？？こんなおっきなテレビ買っちゃって！？倒産しないでよね！困るわよ！」



この2台のテレビのおかげでカラオケをする機会もグンと増えました。大画面に表示される歌詞を見ながら皆さん楽しく歌を歌っております。もうハイビジョンテレビ様様ですよ。これからも末永くお付き合いの程よろしく申し上げます。

デイサービスセンター柳都大橋

熊倉 敬祐

訪問介護ステーション

今回は“日々の介護”についてお話したいと思います。

介護というと「出来ない事をヘルパーがかわりに行う」というイメージを持つ方が多いかもしれませんが、“出来る事はご自分で”全て介助するのではなく、できない部分をお手伝いし、できる部分を増やしていくことがとても大切と考えています。

身体介護の入浴・排泄・更衣で訪問させていただくとき、ご不自由な部分をお声掛けなどしながら、できる限りご自分でできますように、サポートし、最初から全介助は行わないようにしています。

家事援助もご本人様と一緒にいらっしゃるごとき、調理などは一緒に参加されることで、満足感が得られて食欲・意欲の向上につながると思われれます。

認知症をお持ちの方も、ヘルパーと一緒に調理などを行うことで、体に記憶されている動作がよみがえることもあり、手や指を動かしたりよく噛んだりする刺激も昔を呼び戻すきっかけとなります。

訪問時、ヘルパーがお声掛けしながら、一緒に行っていたらよいようにお話させていただいております。

訪問介護ステーション

川崎 裕子

電話 025 - 228 - 5004 FAX 025 - 228 - 4000

グループホーム三条

ひな祭り

桃の節句のお祝いは、お内裏様とお雛様が一組しかいないため、私どもホームでは、1階と2階を行ったり来たりで、大忙しでした。殿上人なのに。

手作りのものもあって、もちろんそれもかわいいのですが、さすが本物の職人さんがつくられたものです。なにか威厳があ

ります。といっても出張サービスで行ったり来たりなのですが・・・。

お昼はお客様と一緒にかわいいおにぎりを作ったりしましたし、ティータイムには甘酒と雛あられで「乾杯！」

歌を歌ったり昔の思い出話をされたりと、和やかで時には姦しい、グループホーム三条らしい一日でした。

グループホーム三条

難波 淳

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



「本当の意味での終の棲家」

丸山診療所所長 伊東浩志 先生

私は、在宅医療を積極的に行っております。

一人暮らしのお年寄りの往診が多いです。

歩くことはできるし、身の回りの事もできる。でも、日常生活を行うには介助を必要とする人たちです。こういうお年よりはこれからもどんどん増えていくでしょう。

いわゆる「終の棲家」を確保しようと彼らが格闘しています。終の棲家が見つけれない。最後の最後まで見てくれるそういう場所がない。

これは、人事ではありませんよ。もう、あなたの問題なのです。

40歳くらいから準備しなければ遅いのです。

信頼できる主治医・最後まで追い出されない住処・一人で暮らせるだけのお金・独りになったときの心の準備・死を迎えるときの心の準備・死生観の確立

国は75歳以上の人たちの医療を切り捨て始めました。

この4月から後期高齢者の診療報酬を定額にしてしまいました。これはどういうことかという、医療機関は老人の治療をすればするほど赤字になる。したがって医療の提供を出し渋るということになります。

これは市場原理からすれば当然のことですよね。病院も経営をしていかなければならない。

1961年に打ち立てられた医療の平等性(国民皆保険)は、いとも簡単に崩壊し始めました。

十分な医療を受けたいなら自費ということになりかねません。

これからは後期高齢者 前期高齢者へ定額医療が進んでくるかもしれません。

私たちは、国や自治体に依存するのではなく、自ら終の棲家を探し、自らの身を守る方法を学ばねばなりません。

これからは、自分のことは自分でしなせや。。。。ということでしょう。

本当の終の棲家は40歳から探し始めなければなりません。

ある意味、終の棲家は心の中にあるのかもしれないね。

デイサービスセンター坂井東で昭和祭りを開催しました

デイサービスセンター坂井東において、お客様に懐かしい日を感じていただきたい！と考え昭和祭りを企画いたしました。職員の自宅に隠れていた、懐かしのお宝で昭和の茶の間を再現致しました。

また、普段着ていた着物を皆様に羽織ってもらい写真撮影も実施しました。午前中は、お手玉やメンコなどで昔のお手前を發揮していただきました。



昼食はお客様からのご意見を参考にさせてもらい、葉飯、かす汁、海老とレンコンのから揚げ、ほうれん草のごま和えをお出ししました。「葉飯なんてずっと食べてないよねえ。」等等皆様懐かしんで召し上がってくださいました。



午後からは、紙芝居のボランティアの方にきていただきました。当時を思い出していただき、駄菓子を食べながらの鑑賞となりました。最後は、職員とお客様で風車を作り、お土産としてお持ち帰りいただきました。

デイサービスセンター坂井東 成田 洋子

必要としてくれる人がいるから… 自然と笑顔で働ける場所

- 編集後記 -

はあとふるあたごでは、

一緒に働く仲間を募集しています。

募集中のお仕事

介護職員・生活相談員・看護師

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

経験者大歓迎です。

育児休業・介護休業取得実績多数あり！

未経験者には各種研修やOJTなど、

安心して働ける職場環境です。

春がやってまいりました。

愛車の慣らし運転も終わり、新車購入の儀式といっても良い、壁こすりも修理のめどがたち…。

花粉が、黄砂が洗車する気をなくしてしまいます。

汚れが目立ちやすい色なので、まあ目立つこと目立つこと。

お客様が外出されるにはとてもよい時期になってきますので、冬場なまった私の体を、皆様鍛えなおして下さることでしょう。

先月なぞの発赤が両足に出現してから、きつい食事制限を課せられています。おかげさまで4キロやせました。

しかし、道のりは長く険しいのです。

目指せ標準体重！！脱メタボ！！

〒965-0851 希望職種を明記の上、ご応募ください

新潟市中央区新島町通3ノ町2284番地

(株)はあとふるあたご 採用係

在宅介護の総合サービス

 はあとふるあたご

<http://www.heartfull.jp/> TEL 025-228-5000

<連絡先> グループホーム三条

電話 0256(36)5555 FAX 0256(36)5556

<編集委員>

古野間 信介(総務部)

南 洋子(居宅介護支援センター河渡本町)

中山 卓(福祉用具センター柳都大橋)

川崎 裕子(訪問介護ステーション)

熊倉 敬祐(デイサービスセンター柳都大橋)

難波 淳(グループホーム三条)