

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

【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



第45号
【発行】
2009年5月



デイサービスセンター坂井東 北見勝美様の作品
「剣岳と安積野(あんずの里)」(関連記事は6ページ)

目次

平成21年度 入社式・・・・・・・・・・	2	伊東先生のコラム第44回・・・・・・	11
自分で食べるを応援します! 第11回・・	5	お手軽レシピ・・・・・・・・・・	12
私の自慢 第26回・・・・・・・・・・	6	「思い出の本」作成のご案内・・	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。

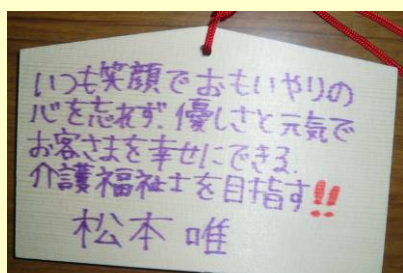
平成21年度 入社式



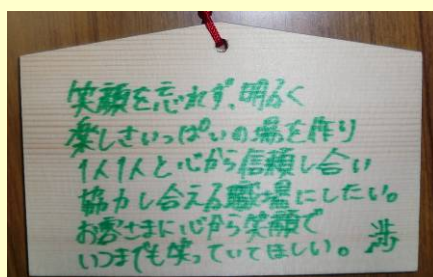
上段左より、森山、松本、斎藤、大久保
下段左より、鷺山、原、木村、佐藤

今年は、入社式後のお祓いの際、神明宮様のご配慮により絵馬を書かせて頂きました。社長を囲んで色とりどりのペンを使って書いている姿は、とても微笑ましいものでした。

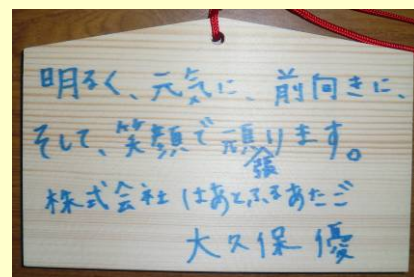
今年の新卒者は、年齢も専攻も多岐にわたっています。そして、絵馬にも書かれているように、みんなやる気に満ち溢れています。



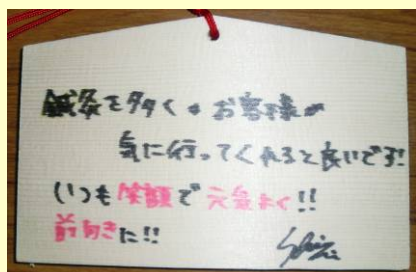
ショートステイ水原
松本 唯



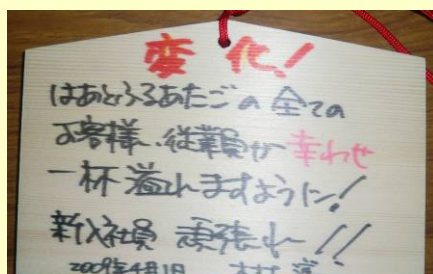
グループホーム新津
斎藤 渉



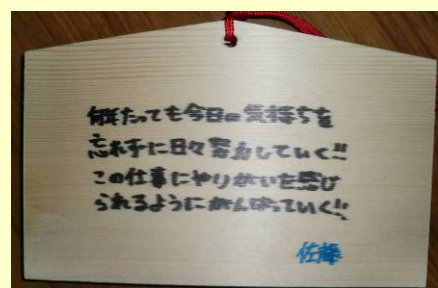
デイサービスセンター松浜
大久保 優



デイサービス課
さぎやま 鷺山 詩織



代表取締役
木村 淳



ショートステイ水原
佐藤 祐子

成長の度合いというのは、個々によって違いがあります。他人と比べるのではなく、本人を見つめて成長度合いを計っていきたいものです。

次回の研修では、どんなみなさんに会えるのか、とても楽しみにしています。

最後に新卒者の皆さんへ、研修に関わった一同より心を込めてエールを送ります。



総務部人事課

森山 一成

デイサービスセンター城北町

●リニューアルです！



ワクワクドキドキ、新年度を迎えたこの時期に、デイサービスセンター城北町もちょっぴりリニューアル☆

そのひとつが、天井から吊り下げられた「大型テレビ」です。お客様もわたしたちもテレビを見上げ「ほお～（^。^）」と、うっとり。やっぱり大きくて映りがキレイです。お客様やわたしたちの視線を一心に浴びています。

お客様が普段お過ごしになるテーブルや椅子も新調し、新車も仲間入りしました。

新しい物品納入をお祝いして（？）二葉小学校安兵衛太鼓の披露があったりで・・・

お祝いムードいっぱいのデイサービスセンター城北町でした。

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

●みんなで楽しく踊りました(^.^)

3月14日「光月流若駒会」の皆様が慰問して下さいました。若駒会のメンバーのご家族様の協力で新舞踏を楽しむことができました。若駒会は松浜で二代目「光月千鳥」さんが師匠をしていらっしゃる新舞踏の流派です。中には中学生のお弟子さんもいらっしやり、軽やかに華麗



な舞を見せて下さいました。そんな舞にお客様は目を輝かせ、若さの源をもらうべく鑑賞していらっしゃいました。一番の盛り上がりはお客様と一緒にキラキラ棒を持ち、マツケンサンバさながらに踊った場面でした。曲はなんと毎日センターで歌っている“これから音頭”で、お客様は大きな声で歌いキラキラ棒をくるくると回したり、上げたり下げたり…。続けて松浜音頭を踊り



だすお客様もいらっしやいました。皆さんぽっぽと体が温まり表情は笑顔、笑顔、笑顔(^.^)とても楽しい時間を過ごすことができました。

若駒会の皆様有難うございました。

また一緒に踊ってくださいね！

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

グループホーム新津

♪この～木なんの木、気になる木♪



当ホームの五十嵐様、1月下旬に不思議な実を（フォックスフェイス）鉢植えにしました。それからと言うもの毎日毎日水をやり、「いつ芽が出るか」とそれはそれは大切に見守っていました。すると、ひと月以上して小さな芽ぶきがあり、大層喜んで「ほいね！出ましたよ！これは珍しいものですよ」と更に愛おしさが増し、陽の当る窓際でジーっと観察する日々が続きました。そこからは日に日に変化する1本の芽に、職員も共にワクワクドキドキしながら「どうぞ！フォックス、フェイスになってくれ！」と願わずには居られませんでした。二葉から三葉、三葉から四葉、五葉…その後はつるが伸び始め「もしかして、朝顔？」に「いや！違います！」と言い切る五十嵐様に「そうだよ！そんなはずが…」と夢を共に育みました。その後はご本人の希望もあり畑の地に下ろしました。

今はそのこだわりの不思議の木の成長ぶりを忘れていまして、認知症はこんな時有難いと実感した一件でした。

グループホーム新津

渡邊 やよひ

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

居宅介護支援課

お勧めの一冊

『奇跡の宅老所「井戸端げんき」物語』（講談社）から出ている本です。

本の著者である伊藤英樹さんは、千葉県の本更津市で宅老所を立ち上げ、介護保険サービスとして「通所介護」、自費サービスとして「短期入所・居住」を行っています。

伊藤さんの人生は決して平坦ではなく、「幾度も引きこもりを繰り返したことがある青年だった」とご自身を紹介されています。

このような状態であった著者が、どのようにして宅老所を開くまでに至ったのか、どうして変化できたのか、などの経緯から、宅老所の様子やエピソードなどが書かれています。

この本の著者伊藤さんの言葉で、印象に残っている言葉があります。それは、「支援のエンは縁。“支縁” だと思ふんです」という言葉です。



私たち介護従事者は、ご利用者様やご家族様を支援すると同時に、支縁によって支えられているのだということです。介護する側だけの支援ではなく、互いに励まし・励まされ、支え・支えられているのではないのでしょうか。

この本を読み、私も、日々担当するご利用者様やご家族様によって支えられているのだと、改めて気付かされました。そのことに感謝すると共に、これからもケアマネジャーとしてたくましく、やさしく、しなやかに頑張っていきたいと思います。

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11回

「使いやすいメラミン仕切り皿」

株式会社コラボ 代表取締役社長

秋元 幸平



使いやすいメラミン仕切り皿をご紹介します。

一般的に仕切り皿はお子様ランチに使われていて最後には食材が混ざってしまうイメージでしょう。一見使いやすそうですが実際はそうでもない皆さん思っているでしょう。

弊社のメラミン製の4分割仕切り皿は、仕切りの高さが通常5～8mm程度に比べ18mmあります。仕切のかべも一方が直角に立ち上がっているため食材を最後まで残さず確実にスプーンにすくうことができます。4分割には主食・主菜・副菜・デザートが盛付けられ、手の動きが制限されている方にも好評です。また、底にシリコンのすべり止めがついているので、お皿を押しても滑りにくいです。

このお皿、利用者さんが使いやすいだけでなく、介助の人にとっても便利です。4つのお皿を1回で盛付け・配膳・下膳・洗浄・保管ができるいわば「省エネタイプのお皿」です。もし食材をこぼしても汚れる範囲は手前側だけになり、テーブル周りの掃除も簡単になるスグレモノのお皿です。

福祉用具課

介護保険で購入できる商品が増えました。



今回の介護保険改定において、特定福祉用具対象商品（介護保険で援助を受けて、価格の1割負担で購入できる商品）が増えております。今回はその一つ「入浴介助用ベルト」をご紹介します。

立位が不安定な方や浴室での立ち座りに苦労されている方を、入浴介助する際に、写真や図のように腰部分にあててお使いいただくことにより、滑りやすい浴室での

転倒事故や、お怪我を未然に防ぐ手助けになるかと思います。

これから暖くなり、ご自宅で入浴の機会が増えるという方に、このような福祉用具を活用いただき、快適にまた安全にご入浴いただきたいと思います。



※ベルトの形状又仕様等は写真のベルトの他多数ございますので、担当のスタッフにご相談ください。

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

デイサービスセンター坂井東



坂井東では、3/31（火）に「春の特別企画展大折り紙博」が開催されている新潟県立自然科学館へ行ってきました。

展示されているものは大きなものから小さなもの、芸術的なもの科学的なものまで様々でした。お花のお好きなお客様は、立体になっているチューリップや花時計をご覧になり「本当に折り紙で出来ているの？凄いね〜」「ずっと見ていたいね。」など感動・感激されていました。職員も初めて見る折り紙の昆虫標本にはビックリ！！今にも動き出しそうなくらい精巧に出来ていて、驚きの連続でした。

感動・感激・驚きの「大折り紙博」皆様楽しい時間を過ごすことができました。

デイサービスセンター坂井東 石田 久仁子

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

シリーズ「私の自慢」No.26

●油絵



北見様の作品をご紹介します。45号の油絵の大作です。

遠景の剣岳と手前にある桜色の満開の木々が対照的です。剣岳の人を惹きつけながらも、厳しく拒否した鋭さ、たたずまいがきちんと表現されました。また、満開の木々が待ちわびた春を、余すことなく描ききった作品といえるのではないのでしょうか。油絵の厚みや深みがわかります。北見様がこの作品を半年かけて描いたというのもうなずける話しです。

北見様のご自宅にはさらなる海の大作が置いてあり、これがまた迫力です。いずれまた公開できればと思っています。今後も北見様が趣味人として、教養人として、デイサービスセンター坂井東で蒔蓄を披露していただきたいものです。

デイサービスセンターさかえ

●『畑仕事始めました！』



今年は春の訪れが早く、まだ3月だというのに初夏を思わせるような日があったほどでした。そんなポカポカ陽気に誘われて、草花たちも例年より早い時期に土から芽を出してきました。

そうすると気になってくるのが畑のこと！当センターのお客様は若い頃に田畑の仕事をされていた方が多く、なかには現役の方もいらっしゃいます。センターの畑を眺めながら、「今年は何を植えるん

だろう？」「まだ何もしないんだろっか？」等の声が聞かれ始めました。そこでまずはお天気の良い日にお客様からも手伝って頂き、畑の草取りに取り掛かりました。草取りをお願いすると快く引き受けて下さり、黙々と、そして生き生きと草取りをして下さるお客様の姿に頭の下がる思いでした。

そしてまずはジャガイモを植えようということになり、芽出しをするため、発泡スチロールのケースの中に土を敷き、種芋を植えました。皆様それぞれにこだわりがあり、一緒に作業をしていてとても勉強になりました。

デイサービスセンターさかえでは、毎年畑で野菜を育て、そこでできた採れたての野菜を昼食に取り入れています。野菜のできを品評しながら皆様とともに頂く食事は、いつにも増しておいしく感じるものです。今年もたくさんの野菜を収穫できるよう、頑張っていきたいと思います！今年も当社ホームページのスタッフの声にて、随時、畑日記を綴っていきたいと思いますので、こちらをご覧くださいね！！



デイサービスセンターさかえ 長橋 敦子
電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

デイサービスセンター横越

●毎月、第1・3・5水曜日の午後に『健康改善エクササイズ』を行っています。



専門の健康支援トレーナーの職員が、転倒予防や身体機能の維持・予防に役立つ運動を曲に合わせて行ったり、ボールやハンカチ、セラバンドなどの道具を使って運動をしています。

お客様になじみのある曲をつかったり、しっとりとした曲でスト

レッチをしたり、また、唱歌や演歌を歌ったりもしています。運動の仕方の説明もわかりやすく、お客様のお若い頃の時代の話しやユーモアを交えた話しに盛り上がり、毎回堅苦しくなく、楽しみながらこの時間を過ごしています！「体が軽くなった。」「今日も楽しかったねえ。」と、笑顔のお客様です！！



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

生活不活発病をご存知ですか？

最近ヘルパーからの報告書に、「いつも横になっています」「通院以外は外出されません」などの報告が多く、「体調が悪いのですか？」と聞いてみると、「起きるとふらつくから・・・」「横になっている方が楽だから・・・」と答えが返ってくるそうです。

「生活全般が不活発」になると、「身体」「頭」「心」も機能が低下してしまい、「廃用症候群」になりやすくなります。今まで自分で行っていた掃除や炊事、買物などヘルパーに任せっきりになっていませんか？「動きにくい」から「動かない」、「動かない」から「動けなくなる」、ますます「生活全般が不活発」になり、「悪循環」です。

「廃用症候群」は「生活が不活発」であることが原因である「生活不活発病」なのです。

予防のポイント

- ・毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。（横になるより座いましょう）
- ・動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。（ヘルパーと一緒に）
- ・歩みにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。（車椅子を使うのではなく）
- ・「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで。（病気の際は、どの程度動いてよいか相談を）



訪問介護ステーション 荒木 幸子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

●ショートステイの畑に春の訪れを告げるふきのとうが沢山出てきました。



お客様と眺めながら、「天ぷらにするとおいしいよね」「ふきみそもいいね」などと会話も盛り上がりました。

また、大根もたくさん獲れ、朝食のお味噌汁にお出しし、皆様大変喜んで下さいました。

暖かくなってきたので、これから夏野菜の苗を植えていきたいと思えます。お客様にご意見をいただきながら、今年もたくさんの作物を育てていきたいと思えます。

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

近頃は、暖かい日と寒い日がめまぐるしく交互にやってきて、体調管理の難しい日々が続きます。

時たま現れる柔らかい日差しが、春の気配をすぐそこまで感じさせ、『春よこい♪早くこい♪』とおもわず口ずさんでしまいそうな、ぽかぽかの陽気が待ち遠しい季節になりました。



そして、桜の花も力強くその芽をふくらませはじめるこの頃は、お花見も楽しみのひとつですね。

そんなきたるべき”春の宴”にあわせるかのように、柳都大橋には新しいカラオケの機器が導入されました。お客様に存分に春を謳歌していただこうと、スタッフも機器の調整に余念がありません。

桜の季節がますます楽しみです。

『梅は～咲いたか、桜～はまだかいな♪』

デイサービスセンター柳都大橋

佐藤 弘康

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335

グループホーム五泉

冬季間も終わり、すっかりと春めいてきた今日この頃。

今年もグループホーム五泉では、農作業を行っていきたいと計画しております。

新たな試みとして、五泉地域にある保育園の園児と合同にて畑作業を行っていく予定です。

今年も去年に引き続き、近隣のカットハウスサクマ様のご協力を得て行っていきます。

この写真の畑は、皆さんが畑仕事をしやすいようにと、カットハウスサクマ様が下地を整えてくれました。

地域で生きる私たちにとって、こういったご近所様のつきあいに感謝しております。

地主の熊倉様、カットハウスサクマ様、ご協力ありがとうございます。

この畑にて作物以外に、お客様、職員、地域の人々、子供達とどのような人間模様が作られていくか今年は楽しみです。来月の記事にてじゃがいも植えの模様を掲載予定しております。



グループホーム五泉

岡田 健

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター河渡本町

●3月14日はホワイトデーでした。



2月14日のバレンタインデーにチョコレートもらった男性が女性にお返しをする日です。一般的には、キャンデーやクッキーなどのお菓子類が多いようです。河渡本町では、この日、皆様にクッキー作りを楽しんで頂きました。

まずは、型抜きから。生地は、プレーンなものとココア味のものの2種類です。平らに伸ばした生地を、花やハートの型でぬいて頂きました。

次は、飾り付けです。ピンクや黄色、緑の飾り用のゼリーでトッピングして頂きました。「わー、きれい!」「いいねー!」「ここに、もう少しつけようか…」などとお話ししながら、皆様、すばらしい集中力で飾って下さいました。

出来上がった生地は、厨房のオーブンへ。焼きあがったクッキーは、その日のおやつに出されました。

皆様、「おいしかったー!」と大満足のご様子でした。



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

グループホーム三条

●縁（えにし）の宴で

去る3月20日ご家族様のご紹介で、お一人のボランティアがいらっしゃいました。その姿はギターを背負ってはいますが「渡り鳥」ではないようです。

その名も「縁竹縄（えんたけなわ）」様。関東地方を中心に、かの「エノケン」の曲を中心とした、楽しいショーを繰り広げて下さいました。



合間のトークも軽快で、皆様と一緒に歌ったり、お話ししたりと、楽しいひと時でした。

ご家族様を通した縁で来ていただき、皆様とも縁を結ばれたので、ぜひまた来ていただきたいものです。

それにしても、「エノケン」は偉大ですね。皆様ほとんどの曲をご存じで、驚きました。

グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

伊東先生のコラム第44回

「私の本当のライフワークは 在宅ホスピスだった。」



丸山診療所所長 伊東浩志

私の本当のライフワークは在宅ホスピスだった。

でも新潟では根付かなかった。今の新潟では、最期は病院で穏便に死を迎える人が多い。何の手続きも要らないし、全部病院職員がしてくれる。

私は、自宅の自室の自分の布団のなかで死ぬのがいいと思う。

最期の時をそうして向かえた人が当院では数十人いるが、医師一人では限界がある。ある会社の社長がネットワークを作ろうとしたがなかなか難しい。諏訪中央病院のような在宅ホスピスシステムが作れたらと思った。

私は、かつて、ホスピス立ち上げに協力してもらいたいと言われある病院で頑張ってホスピススタッフを育成した。しかし、現実には、ホスピスは出来ずにリハビリテーション病棟に変更になった。ホスピスマインドとリハビリテーションマインドには近いものがあるのです。なりリハビリテーション病棟での仕事をしたが、やはりホスピスはライフワーク、診療所での実現を行ったが、理想は、やはり10床くらいの病床を持つ在宅ホスピスで、ホスピスボランティア・ホスピス医師・ホスピス看護師・ホスピス介護士が必要で、利益を度外視する必要がある。私は、いったんホスピスから手を引くことにした。

そして、その教育に力を入れようと思う。

このコラムも丸山診療所所長としては最後となる。丸山診療所は今後、現長岡中央病院内科部長の波田野 徹先生にバトンタッチする。いつか、どこかで皆さんとの再会を期待する。

抹茶プリン



香りが豊かで美味しい新茶が収穫される季節の今月は緑鮮やかな「抹茶プリン」を紹介したいと思います。
作り方も簡単でおいしいデザートです。

デイサービスセンター城北町 諏訪 律子

<材料> 1人前

牛乳・・・45g

水・・・40g

コーンスターチ・・・7g

砂糖・・・10g

抹茶・・・0.5g

ゆで小豆缶・・・5g

<作り方>

1、砂糖と抹茶を混ぜる。(抹茶がだまになりにくい)

2、小鍋に牛乳・水・コーンスターチを入れ、泡立て器で混ぜる。

3、コーンスターチが溶けたら①の砂糖と抹茶を入れ、火にかける。

4、焦がさないように弱火でゆっくりと練り、重くなったら火からおろす。

5、プリンカップに入れて、冷やし固める。

6、固まったら皿に取り出し、ゆで小豆缶を飾る。

「思い出」を本にします

～誕生・青春・家族・仕事・地域・・・プレイバック～



皆様の歩んできた人生の証を本に刻み、ご家族・
お子様・お孫様、そして地域に残したい・・・

一番の思い出(家族・結婚・仕事・戦争)のこと
など伝えたいことを形にしたい・・・



「はあとふるあたご」のお客様を対象に「思い出の本」の制作を企画しました。

お一人様 **B5サイズ見開き(2ページ)**掲載。参加費用は **7,500** 円(税込)。ご家族様分として **5** 冊提供。一人では、費用が高くてできない自分史の出版を多くの皆様・ご家族様の参加により実現します。ぜひ、ご参加ください。(最大 100 名まで) **申込締切：5月10日(日)まで**
※各センターに見本、申込用紙をご用意致します。

お問合せは・・・

はあとふるあたご企画室 担当：古野間(このま) 電話：025-228-5000 FAX：025-228-4000

～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