"はあと"をつなぐ情報誌



第48号 [発行] 2009年8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/町2284番地 電話 025(228)5000 FAX025(228)4000 [発行者]木村 淳



はあとふるあたご、アルビレックス新潟 協同招待活動 「はあとふるあたごスカイボックス」(関連記事は2ページ)

目次

はあとふるあたごスカイボックス・・2	木陰亭昔語り 第6回・・・・・	8
事業所だより・・・・・・・3	波田野先生のコラム 第2回・・1	1
自分で食べるを応援します!第14回・5	職員紹介・お手軽レシピ・・・・ 1	2

6月3日、今年で2年目となる、はあとふるあたごスカイボックスご招待! サッカーナビスコカップ「アルビレックス新潟 VS 横浜 F マリノス」戦を観戦に行って来ました。



車もすぐそばに停められ、混雑する人々とは無縁 の通路を通り、エレベーターでテラス付きの個室へ。 VIP ルームですよ~! いや~、はあとふるあたごを 選んで良かった~、と思うお客様と職員であります。 涼しい部屋で、早速お弁当を食べて一息つきまし た。

いよいよ試合が始まりますぞ~と、お客様。皆様と 共にテラスへ向かうと、言うまでも無〈景観は絶景で した。

少し、優・越・感を感じる一時ですが、そう思っているのはこちらだけでしょうか!?

観客(サポーター)の皆さんは、アルビレックス新 潟の応援で一生懸命です。アルビコールがスタン ド中に鳴り響きます。もちろんアルビレックス新潟 は、Jリーグの中でも1、2を争う観客動員数、今日 も沢山入ってましたね~。ワクワクしながら待って いると、選手が入場し身が引き締まります。そして いよいよキックオフ!

勝ってくれると信じて応援していたのですが..... 退場者は出るは、次から次へと得点を取られるは、

一転して敗戦ムード.....。結果は0対3でアルビレックス新潟が敗れてしまいました。 結局ナビスコカップは1勝も出来ず、グループ最 下位でした。勝ち試合と負け試合では、疲れの度 合いも違いました。帰りの車中では、心なしかお客

様の口数も少なく、ガッカリされ肩を落とされてい ました。 しかし、アルビレックス新潟は、Jリーグでは7月 19日現在、3位。優勝も夢ではない位置にいま

まだ油断は出来ませんが、今秋には優勝と言う

ご褒美がある事を期待して、お客様と共に応援に精を出して行きたいと思います。

デイサービスセンター柳都大橋 松浦 浩子 025 - 228 - 5010

す。

デイサービスセンターさかえ

花菖蒲を見に行ってきました

デイサービスセンターさかえでは、6月末、しらさぎ 森林公園の花菖蒲を見に行ってきました。

今年は、梅雨時期とは思えないほどの晴天に恵まれ、 絶好の花菖蒲鑑賞が出来ました。

しらさぎ森林公園には、92種類約2万株の花菖蒲 が植えられており、花菖蒲園内は、紫色、青色、ピン ク、白色と、色とりどりの花が満開に咲き、私達を出 迎えてくれました。



毎年ご覧になられている方も、今年初めてご覧になる方も、間近で見る花菖蒲の美しさに大変



喜んで下さり、とても良い笑顔を拝見することが出来 ました。

他にも、紫陽花や水芭蕉といった植物、池には鯉、 夜には蛍も飛び交うとのことで、多くの生き物も見る ことが出来るそうです。

大自然の中、大輪の花菖蒲に囲まれ、お客様、職員、 ともにとても充実し、癒された時間となりました。

また来年も、皆さんと一緒に見に行きたいものです。

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

グループホーム三条

星に願いを

七夕の飾り付けをする前に、毎年、短冊にお願い事 を書いていただいているのですが......。

ご家族やホームのスタッフの事などを書いて下さる 方もいらっしゃって、なかなか賑やかです。

「健康で過ごせますように」

「おいしいものが食べたい」



「京都旅行に行きたい」

「お金がたまりますように」等々。

中でも感動したのは、「しあわせです。今の所」という短冊です。 お願い事を書かずに、今が幸せだと思える気持ち。

その心が、私のことも幸せにしてくれました。 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



グループホーム新津

家族会と総会を開催しました

6月20日、家族会と総会を開催しました。



今回は、食育に力をいれている新 潟市が、産・学・官の連携で共同開 発をしたお弁当を、お昼に取り入れ させて頂きました。ご家族様、職員 が、お客様(入居者)を囲んで寄り 添い、共に親睦を図る良い機会とな りました。



食後は、ご家族様からマジックショーや歌を披露して頂き、大いに盛り上がりました。

その後、御家族のみフロアを移動して、1時間半ほどの総会となりました。

次回は更に多くのご家族 様が足を運んで下さるよう、 より魅力あるホームにして いけたらと考えています。

まずは、皆様が楽しんで いらっしゃる風景をお送り します。



グループホーム新津 渡邉 やよひ 電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

居宅介護支援課

脳トレのすすめ 👺

最近、テレビや雑誌などでも「脳の活性化」が取り上げられて、大変話題になっています。書店に行くと、さまざまな脳トレ関連本が平積みになっています。脳は、日常生活で使わなければ、 怠けて次第に衰えていきます。しかし、刺激を与えれば与えるほど、活性化するのが脳です。脳 の老化をくい止めるには、あたまを使うことです!!

が解けた時の達成感は、「最高です」。

初めは簡単なものからチャレンジすることをお勧めします。そして徐々に、 レベルアップしていくのがよいと思います。

2)			/					
6			1	9	5				
	9	8					6		
8				6				3	l
4			8		3			1	l
7				2				6	
	6					2	8		l
			4	1	9			5	l
				8			7	9	

認知症ケアでも、大脳(前頭葉)を鍛えていくことで脳を活性化し、認知症状が改善されていることが証明されています。

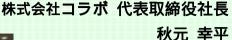


頭の体操をしながら、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事を し、健康的な毎日を過ごしていきましょう。

居宅介護支援センター柳都大橋 安中 則子

自分で食べるを応援します!第14回

「ユニバーサルデザイン(UD)とはなんぞや?」







私達は、「特定非営利法人UD21にいがた」と言う NPO法人会員企業です。参加企業はさまざまな業種で、 朝日酒造・きむら食品・コラボ・佐藤食品工業・サトミ 産業・DNP東北・北越工業・本間組・ニサコという、 新潟を代表するメーカー9社と、県内の大学です。

ユニバーサルデザイン(UD)を7年間勉強して、3年前にNPO法人に格上げしました。主な事業は、「UD

とはなんぞや?」を、わかりやすく知って頂き活用して頂くことです。

皆様ご存知のシャンプーとリンスの違いを容器のデコボコで表現したり、斜めドラムの洗濯機がUDの代表選手ですが、私たちの参加企業も、着実にUDの勉強の成果を製品化しています。お使いになる様々な方々にとって、持ちやすさ・開けやすさ・読みやすさ・安全性など、それぞれの業界でUDの考え方を加えた商品作りを研究開発しています。これからは、UDがますます大切なキーワードになってきます。

福祉用具課





いよいよ夏本番! 暑い日々が続き、汗を多くかく時期になってき ました。

汗をかく時期に大切な事の一つとして、水分補給があります。水 分補給を怠ると、屋内で熱中症になる方もいらっしゃいます。しか し、水ばかりガブガブ飲むのも味気ないものですよね。

そんな時に、「水分補給用ゼリー」はかがでしょうか?

麦茶、桃やりんごなどの果物、スポーツドリンク系の味のものなど、色々な種類があります ので、お好みの味を選んで、デザート感覚でお召し上がり頂けます。

また、ゼリーなので、水でむせる方にも、安心して水分補給をして頂くことができます。

商品によっては、**エネルギー補給やカルシウム補給などができるものもあります**ので、栄養 バランスを整える手助けが、手軽にできます。

おいしく水分補給をして、この暑い夏をのりきりましょう!



福祉用具課 阿部 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

シリーズ ヘルパーさんって!? 其の三

ヘルパーと一緒にスッキリ!

訪問介護の内容に、「口腔内の清掃」という項目があります。

最近食欲が無くなってきたように思える......。

入れ歯が合わないみたい.....。

口の中が乾き、食べ物が飲み込みづらいなど、あると思います。

そんな時、ヘルパーがお口の中をお掃除出来るのです。

お掃除と言っても、ほうきやちりとりは必要ありません!

ズバリ! 一言で言って歯磨きです。ご自分で食べたら磨く、が理想ですが……。



体が不自由な方は勿論、そうでない方でも、おっくうである、つい忘れてしまう、手がなんぎなどの時に.....。

ヘルパーがお声をかけたり、準備、またはお手伝いをさせていただく事が出来るのです。

暑くなったり寒くなったりと、落ち着かない天候の今日この頃、お口の中をキレイにして、シッカリ食べて、夏バテを予防しましょう!

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横越

お買い物に出かけました

6月の梅雨の晴れ間、近くのスーパーへ買い物に出かけました。

店内はとても広く、食品・日用品はもちろん、衣類、 寝具、かばんや靴、おもちゃなど、いろんな物が置いて あり......。

あまりたくさんあるので、「どれにしよう?」と悩まれるご様子も見られましたが、皆様真剣に、また、楽し





そうに選ばれていました。

お客様は、ご自分の物を買われたり、ご家族にとお菓子や果物を買われる方、お孫さんの物を買われる方……。 あっという間に過ぎた時間でしたが、思い思いの品物が お買いになれたようでした。

「また、連れて行ってね」と、お客様!

はい、また行きましょう!

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

瓢湖あやめ祭り&こいのぼり大作戦!!

6月7日~21日、瓢湖にて、「あやめ祭り」と「こいのぼり大作戦」が開催されました。デイサービスセンターとショートステイでも、お客様と一緒に1匹ずつ、こいのぼりを作成して参加しました。

6月16、17、19日の3日間にわたり、青空に元気よく泳ぐこいのぼりを見に行きました。なんと! 職員よりお客様の方が先に、私たちのこいのぼりを見つけ





てくださり、 「すごーい」

「上手にできたねぇ」と歓声があがっていました (*^_^*)。中には、「あそこは私が塗ったんだよ」「こうやって模様をつけたんだ」と、作った時の思い出話に花を咲かせているお客様もいらっしゃいました。

ちょうどあやめも満開で、木陰に座ってあやめもたっぷり見ることができ、皆様とても喜ばれていました。

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原 田邊 麻生

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)

デイサービスセンター柳都大橋

竜宮城へ行ってきました

6 月は「外出リハビリテーション」と題して、マリンピア日本海に行ってきました!!

「近所にありすぎて、一度も行く機会がなかったよ~! だから今日が初めてなんだ~」とおっしゃるお客様が、たくさんいらっしゃいました。マリンピアに到着すると、早速イルカショーへレッツゴー!!

間近で見るイルカのジャンプに、みなさんは大興奮され ておられました。



「イルカってホントに頭がいいんだね~。芸を教える人も大変だろうね。犬の『お手』みたいに、すぐに教えられるのかな?」と、関心されるお客様もいらっしゃいました。

イルカショーの後は、レストランでのランチタイム 皆様それぞれ、好きなメニューを選



んでおられました。あるお客様はスパゲティーを注文され、「何十年振りに食べるっ!! いや~こんなに美味しいものだったんだな~」とおっしゃっておられました。

その後は館内へ移動して、エイやウミガメなどを見ました。天気にも恵まれ、外出リハビリテーションは大成功で 終了しました

マリンピアからの帰り道、お客様が「竜宮城に行ったみ たいだった」とおっしゃっていました。

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

【木陰亭昔語り】第6回 ~「どっぺり坂」の由来~

総務部 経理財務課 齋藤 正明



古町の停留所を出た新潟交通のバスは、柾谷小路から東中通へと左折して行きます。そこを左に折れずに、柾谷小路を真っ直ぐ海の方へ向かうと、やがて急な坂に突きあたります。坂は階段になっていて、自動車は登れません。車道は、坂の手前で大き〈右にカーブしながら、斜面を斜めに登っています。この階段には「どっぺり坂」という名前がついています。今回は、この坂の由来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。

「新潟の海岸沿いには、砂丘が連なっておってな。あの坂も、その砂丘の斜面なんじゃよ。坂の階段が何段あるかわかるかな? わかるわけないって? そりゃそうじゃな。あの階段は、59 段ある。この段数には意味があってな。昔、あの階段の上には、旧制新潟高校の寮があった。で、寮生は、夜になるとあの階段を下りて、古町に遊びに行った。あまりそれが過ぎると落第するぞ、ドッペルぞ(doppeln/ドッペルン=落第する)という戒めから、「どっぺり坂」という名がついたわけじゃ。階段の 59 段というのは、及第点(60 点)に 1 段足りないという意味なんじゃよ。」

デイサービスセンター河渡本町

七夕さま

毎年、お客様のお宅から竹を頂き、七夕の日を迎えます。今年も頂い た竹に、皆さまで短冊や飾りを付けました。

短冊には.....。

「~さん (お客様) に会えると思うと、とても嬉しい。いつまでも元気にデイサービスに通いたい!」や、「家族みんな仲良く、健康で有りま



すように.....」など、お一人お一人の願いが 込められてました



女性のお客様と職員が、「短冊はもっと上に、しっかりと結ばないと……、上に結ぶのは難しいですね」などと話していると、背の高い優しい男性のお客様が飾り付けを手伝ってくださり、おかげさまで、脚立を使うことなく飾りつけを終えることができました

男性のお客様は優しい紳士的な方ばかりで、皆さまの優しさに触れると、私はいつも「もっと早くに出逢っていたら……」と、思っております(*^ ^*)

河渡本町の男性のお客様のような方と、幸せな家庭を築けます様に・・・

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

デイサービスセンター城北町

城北町産、夏野菜が実りました

デイサービスセンター城北町の畑に、夏野菜が実りました。なす、枝豆、大根菜など、無農薬でつやつやとした新鮮な野菜がたくさん実っています。

先日、「今日のお味噌汁にしましょう」と、昼食前に畑で一仕事。大きく実った茄子を、お客様と一緒に収穫しました。茄子のヘタにはトゲがたくさんあるのですが、お客様は手馴れた手つきで茄子を採られていました。

ふだんから土仕事に励んでいらっしゃる方が多い城





北町のお客様。畑やお花の育て方にアドバイスをくださる先生でもあります。

今日のお味噌汁には、採れたての茄子がたくさん入っており、「いやー、うんめねぇ(^^) v」と、みなさまで舌鼓。おいしくいただきました。

秋には、さつまいもを収穫します。葉もどんどん大きくなって、土の中では、甘い甘いさつまいもが実っていることでしょう。さて、どんな料理にしてたべましょうか?

デイサービスセンター城北町 竹内 啓泰 電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

デイサービスセンター坂井東

私は夢を見る

「お客様をどこかにお連れしたいなあ」

坂井東の職員は、お客様をドライブにお誘いし、海に町に出かけていく。

「おいしくて、いつもと目先の変わったご飯を食べていただきたいなあ」

厨房の斉藤、金子の2人は、6月21日にバイキング昼食を用意してくれた。勿論おいしいごはんでした。

「お客様に、色とりどりの花が風に揺れているのをみていただきたいなあ」



園芸ボランティアの皆様が、6月13日に花の苗を植え、

肥料をやり、草を抜き、美しい花壇に整えて下さった。今月は雨の中の作業となったのに……。今、庭はバラが終わり、夏の花が可憐に咲き誇っている。ありがとうございました。

多くのボランティアの皆様のご支援と、実行力のあるスタッフがいて、 坂井東が成り立っています。感謝し



ております。

あとは、私が正しく良い夢をみるばかり。ただ最近、爆睡ばかりしているのが気になります。

デイサービスセンター坂井東 高橋 優子 電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター松浜

6月の外出は、"せんべい王国"へ行きました



"せんべい王国"では、栗山米菓さんの工場見学と、おせんべい手焼き体験ができます。

まず、ガラス越しに工場見学をした後、味付け前のほかほかおせんべいを 試食しました。

手焼きおせんべい体験では、あっという間に金網のおせんべいは焼け、お醤油タレやお砂糖をつけて完成。「ほぉ、おいしいね」と食べた後は、試食ケー

スのおせんべいを何種類も食べながら、売店コーナーへ。 曾孫さん、かかりつけ医の看護師さん、ご近所さんへの お土産をカゴー杯に買われ、お買い物を楽しまれたお客様 もおられました。





センターより車でほんの10分の"せんべい王国"ですが、「どっかまでバス旅行に来た気分だね」「あの群馬県の団体客は、これから月岡温泉へ行ぐんだって」など、帰りの車内では大きなお土産袋をかかえ、大変にぎやかでした。

「今度は、どこ連れて行ってくれるんだね?」と、次の 外出が楽しみな松浜の皆様です。

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

グループホーム五泉

願いごとは......

6月に入り、私たちグループホーム五泉では、7月の七夕に向けて、 お客様と一緒に少しずつ飾りを作っていきました。

細かい作業も、「できないわ」と言われながらも、集中して作られて



いました。

そんな姿を見ながら、 願い事を書いた短冊を飾 り、願いが叶えられます ようにと祈りました。



「もうこの時期が来たんだね」「一年って早いもんだね」と、皆さまで飾りをゆっくりと眺め、話をされていました。

今年も、皆さまが健康で過ごせますように……。

グループホーム五泉泉 恵子電話 0250-41-1610FAX 0250-41-1611

波田野先生のコラム第2回

『アルコールと肝臓について ~ 適正飲酒とは~』

お酒を飲みすぎると、脂肪肝や肝硬変などの病気が起こることはよく知られています。体内に入ったアルコールは、肝臓で代謝酵素の働きにより、アセトアルデヒド・酢酸へ代謝され、最終的に水と炭酸ガ



スになり体外へ排出されます。アセトアルデヒドは有害物質で、頭痛、吐き気などの悪酔いを起こしたり、肝細胞を傷つけ肝細胞の周囲に線維化を招きます。大酒家(毎日、日本酒5合相当のアルコールを10年以上飲んでいる人)や常習飲酒家(3合を5年以上飲んでいる人)は、長年の飲酒により脂肪肝を通り越して、肝炎・肝線維症が続きアルコール性肝硬変に至る場合があります。そうなると肝臓の線維化が進んで組織が硬くなり、肝臓はその機能を果たせなくなります。また、硬い組織により血管が圧迫され肝内の血流が悪くなり、さらに、肝機能が低下します。一般にアルコール性肝硬変は、ウイルス(B型・C型)由来の肝硬変より発症年齢が低く、多くの場合アルコール依存症を伴っています。

お酒は、「百薬の長」といわれるように、適量を守って飲めば健康にマイナスには働きませんが、飲む量が問題です。近年日本では、アルコール消費量の増加に伴い、アルコール性肝障害、アルコール依存症が増える傾向にあります。それでは飲酒の適量とはどれくらいなのでしょうか。酒に弱い人は1合でも多すぎるし、強い人は5合でも満足しないかもしれません。しかしアルコール性肝硬変は毎日5合以上15年以上飲み続けた人に非常に多いという臨床的事実からも、強いからいくら飲んでも良いという訳にはいきません。一般に長期安全量の観点から、毎日の晩酌の適量は飲酒後肝臓で2~3時間で処理される量、「日本酒1合かビール1本」といえます。ただし、薬物による肝障害やウイルス肝炎の場合、原則としてGOT、GPTの値が前回の検査よりも高くなっていたり、150を超えている時の飲酒は厳禁です。

ここに「適正飲酒の心がけ」を掲げます。肝臓をいたわりながら、上手にお酒とつきあ いましょう。

- (1)自分のペースでゆっくりと適量を (2)食べながら飲む習慣を
- (3)週に2日は休肝日を (4)薬と一緒に飲まない (5)強いアルコールは薄めて
- (6) 夜10時には飲酒を切り上げよう





職員紹介 第32回

福祉用具課 福祉用具センター新発田 大石 沙弥香

6月18日、はあとふるあたごに入社致しました大石沙弥香です。 7月17日まで本社で研修を受けた後、18日から福祉用具センタ

一新発田に配属となりました。

実は私は、サッカーのアルビレックス新潟レディースに所属しています。

16時に退社させて頂き、そのまま聖籠にあるアルビレッジという

練習場に向かい、17時からサッカーの練習をしています。男子サッカーよりは落ちると思いますが、女子サッカーのレベルも上がってきていますし、皆が最後まで一生懸命にボールを追う姿には心を打たれると思います。少しでもレディースに興味を持っておられる方、持たれた方は、何かのついででも構いません。軽い気持ちで会場に足を運んで頂き、試合観戦して頂ければと思います。

この社会情勢の中で、私を受け入れて下さった事を本当に嬉しく思い、感謝の気持ちで一杯で す。仕事でもサッカーでも、良い働きができるように頑張ります。

また弊社の経営理念である「"人"を一番大切にします」の言葉のように、私を支えて下さる多くの方々に感謝し、大切にしていきたいと思います。



簡単おいしい お手軽レシビ

☆トマトゼリー☆



<材料>5人前

トマト(冷凍しておく)......3個

ゼラチン.....10g

砂糖.....大さじ3~(お好みで)

7K.....4 0 0 m]

旬のトマトを、甘いゼリ ーにしてみました。

つるんとのど越しなめ らか。食欲が無くても食 べられます

トマトの酸味と甘みが さっぱり。美味しいデザー トです。

- <作り方>
- 1.冷凍トマトは水につけて皮を剥き、4等分に切り分け、ヘタ・芯を取り除いておきます。
- 2.鍋に水を沸騰させ、「1」のトマトと砂糖を加え、10分ほど中火で煮込みます。
- 3.ゼラチンを水でふやかし、火を止めた「2」に加え、溶かします。
- 4. お好みの器に入れて、あら熱がとれたら冷蔵庫へ。冷やし固めてできあがり!!



デイサービスセンター松浜

佐藤 愛

~ 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