"はあと"をつなぐ情報誌





【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



新潟アルビレックスBB(プロバスケットボール) **竹野 明倫 選手、来たる!** 「デイサービスセンター城北町」にて

目次

年頭のごあいさつ・・・・・・2 木陰亭昔語り 第 10 回・・・・8 事業所だより・・・・・・3~10 波田野先生のコラム 第 7 回・・1 1 自分で食べるを応援します! 第 19 回・5 新年の抱負・・・・・・・1 2

年頭のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。新春を迎え平素のご厚情を深謝し皆々様のご多幸を お祈り申し上げます。

昨年は、年明け早々の1月に黒人初のオバマ米大統領が誕生。就任演説の「Yes We can(わたしたちはできる)」「Change(変革)」など心に残る言葉が印象的でした。

またわが国では政権選択が最大の焦点となった第 45 回衆院選で、過半数を上回った民主党が 圧勝し自民党が結党後初めて第 2 党に転落しました。

世界にも日本にも大きな変化が起きた一年でしたが、私たちはあらゆる変化にしっかりと対応できる力を身につける必要があると思います。

一昨年来の景気後退による雇用問題は相変わらず深刻です。政府は、この機に介護業界における人材不足解消を図ろうと各種施策を相次いで打ち出しました。この結果、介護現場に相当数の 無資格未経験の職員が流入することになり、ますます教育研修の重要性が高まりました。

弊社では、従来から職員の教育研修に力を入れてまいりましたが、昨年は特にリーダークラスなど次代を担う中堅職員の育成に注力しました。また、新たに訪問介護員研修センターを設置しホームヘルパー2級講座を開設、介護人材の養成事業にも参入しました。今後も教育研修の充実に努め、職員の質と意識の向上を図ります。

さて弊社は昨年7月に東京都板橋区を中心に北区、練馬区などで在宅サービスを提供する「株式会社ベスト・ケアー」の全株式を取得しました。今後、同社のノウハウも最大限に生かしてサービスの充実に努めてまいります。

本年は、阿賀野市において初の小規模多機能型居宅介護事業所となる「小規模多機能ホーム水原」を開設いたします。また、各地にあるデイサービスセンターに泊まれる機能を追加して、皆様からご要望が多かった「泊まれるデイ」を実現する予定です。

昨年導入してご好評を博した鍼灸サービス、365 日音楽に合わせて楽しく体操ができる介護予防 DVD、新発田市のデイサービスセンター城北町におけるガーデニング、各グループホームにおける地域交流の推進などなど… はあとふるあたごは、これからもつねに変化を続け、お客様の視点で、皆様への感謝の気持ちを忘れず、サービスの質、職員の質の向上に本気で取り組んでまいります。



株式会社 はあとふるあたご 代表取締役

木村 淳

テイサービスセンター城北町

●☆☆メリー・クリスマス☆☆

デイサービスセンター城北町から望む、二王子岳 のてっぺんも白くなり、お客さまのお迎えの車中か らは、白鳥の朝食風景が見られる季節となりました。

街は、すっかりクリスマスムード一色。デイサー



ビスセンター城 北町では、お客様 とご一緒に、クリ スマスツリーを 作りました。



材料は……。松ぼっくり。キレイなビーズやきらきらモールでおしゃれをした、松ぼっくりツリーがたくさんできました。 最後に、白色のマニキュアで雪を積もらせたら完成です。

それをステキにラッピングして、ご家族さまへのプレゼント。 喜んでくださる笑顔を思い浮かべながら、嬉しそうにラッピン グをされたお客様です。(*^^*)

> 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

グループホーム五泉

●紅葉見物をしてきました

今回は、同じ五泉市ですが、旧村松町の蛭野まで、 紅葉見物に出かけてきました。

蛭野では、この時期、銀杏の紅葉が見事です。慈 光寺というお寺の門前には、「黄金の里」という茶 屋があり、うどん、そば、山菜、川魚などの食事も 楽しめます。

本日は、限定オープンの喫茶店「ぎんなん茶屋」





にとまったので、そちらに立ち寄ることに……。

お店からは、里芋の煮っころがしや、炒った銀杏をいただき、お茶休憩をとりました。街の喫茶店では味わえない雰囲気、あたたかさがあり、お客様も、この季節ならではの味に舌鼓。「おいしいねー。お土産も買っていこうかしら」と、満足の一日となりました。

プループホーム五泉 岡田 健 電話 0250ー41ー1610 FAX 0250ー41ー1611

グループホーム三条

●運動会開催

高らかにラジオ体操の音楽が鳴り渡り、今日は運動会の開催日です。

玉入れ、大玉送り、パン食い競争。懐かしく且つお馴染みの競技に、皆様結構エキサイト。

借り物競走も趣向を凝らしたもので、笑いと熱気に包まれ た競技会となりました。

最終結果は、なんと同点引き分け。



なんとも「のどか」な結果になりましたが、お客様は満足そうに ニコニコ。

「勝ったり負けたりで、とても面白かったです!」とのお言葉に、 納得しました。

みんなで一緒に盛り上がることの楽しさを、堪能させていただき ました。

参加いただいた皆様、準備や実行に奔走したスタッフの皆さん。 お疲れ様でした。有難うございました。

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



※一介護保険制度の新たな年明けー※

超高齢社会の到来により介護の一般化・家族の介護機能低下(核家族・老人世帯)・病院の社会的長期入院等の理由により生み出された介護保険制度も10年目を向かえます。

H12年初年度は「そんな保険いりません!」と認知度が低かったこの制度も、今では「デイサービスに行きたい」「ヘルパーさんを利用したい」「ベッドが必要です」「施設の申し込みをしたい」そんな問い合わせが普通になりました。

しかし、高齢者にとって制度を理解したり自ら申請することは難しいようです。入院中に主治 医の先生から…近所の民生員さんから…子供さんが心配して等、介護保険を申請されることが多 いのが現状です。

H21 年度の改正では「認知症」「お1人暮らし」「医療との連携」の面から見直しがなされ「支援者間の連携」や「途切れない支援」の必要性が求められています。

H13年から担当させていただいているお1人暮らしの83歳のN様。

「娘には迷惑をかけられない。できることは自分でしたい。」と、ご飯を炊いたり、ゴミ出しや洗濯は頑張って行っています。昨年は娘様の家の近くにお墓を購入し少し安心されたようです。介護保険では、ヘルパーによる買い物と調理支援・デイサービスを週3回休まずに利用されています。"自分の力で生きること"を教えていただいています。

安心して生活ができるように、連絡を取り合い支援していきたいと思います。

居宅介護支援センター柳都大橋

橋本 多賀子

自分で食べるを取録します!第19回

「介護食の売上が伸びています!」

株式会社コラボ 代表取締役社長 秋元 幸平

その訳は、介護食の業界で「ユニバーサルデザインフード」の基準 をつくり、その基準にのっとった商品を販売しはじめたからです。

食材の形態は、4つの区分に分かれています。



区分		祭 容易にかめる	第2 歯ぐきでつぶせる	景色 舌でつぶせる	景4 かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや大きいものは やや食べづらい	かたいものや大きいものは 食べづらい	細かくてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安		普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの 目安 ***********************************	ごはん	ごはん~やわらかごはん	やわらかごはん~全がゆ	全がゆ	ベーストがゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)	白身魚のうらごし
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し(具なし)
	調理例 (肉じゃが)				
物性規格	かたさ上限値 N/m²	5×10 ⁵	5×104	ゾル:1×10⁴ ゲル:2×10⁴	ゾル:3×10 ³ ゲル:5×10 ³
	粘度下限值 mPa·s			ゾル:1500	ゾル:1500

区分 1 は容易にかめる。 区分 2 は歯ぐきでつぶせる。区分 3 は舌でつぶせる。 区分 4 はかまなくてよい。 一般の方にも、簡単でわ かりやすい表現です。

味付けも、素材を生かして美味しく、塩分もひかえめで、不足がちなタンパク質・食物繊維・カルシウムもしっかり含まれています。

おかずの容量は 100g程度で、食が細くなったお年寄りにも、無理なく食べて頂けそうです。 しかし、お値段はまだお高いようで、一般的には 260円位。安いものは 150円程度。 毎日これを食べるわけではなく、上手に使い分けをすることがポイントのようです。 私たちもいろいろ試食をしましたが、自分の奥さんの手料理より美味しいものもあるのでビックリしました。

福祉用具課

●あゆみシューズでおなじみの"㈱徳武産業"より、新商品のご案内です

今回ご紹介いたしますシューズは、古着を再利用して作られた室内用シューズ、「エコオープン」です。 特徴は……。

- ① 甲の部分がマジックテープになっており、甲高に合わせて調整が可能
- ② Lサイズ片方で、約70gと軽量
- ③ 左右のサイズ違いでの販売が可能
- ④ 古着を粉砕してつむいだ糸から作ったエコ商品



定価 両足 2,835 円 (税込) 片方のみ 1,470 円 (税込)

脚にむくみの出る方や、外反母趾のある方に特にお勧めです。サイズは、M (22.0~23.0) ~3L (26.5~27.5) の 4 種類。外観はやさしい風合いのチェック柄になっており、色は、グレー、ピンク、ベージュの 3 色をご用意 (ピンク、ベージュは M~LL)。

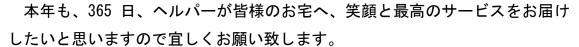
サイズのご相談やご用命は、お気軽にスタッフまで!

福祉用具センター柳都大橋 榎並 利夫 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

●新年明けましておめでとうございます

旧年中は、大変お世話になりました。





さて、お正月ともなりますと、おせちや、訪ねて来られるご家族やご親戚の



方々のおもてなし料理を、ご用意される場合があるかと思います。ただ、残念ながらヘルパーは、そういった特別なお料理を作る事が出来ません。介護保険法で、ヘルパーは「日常的に行われる家事の範囲を超える行為はしてはいけない」、「お客様以外の家事をしてはいけない」と定められているからです。ですが、普段通りの調理にも、お客様と新年を迎えられる喜びを込めて、作らせていただいておりますので、どうかご理解の程よろしくお願い申し上げます。

訪問介護ステーション - 同 電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

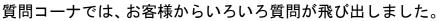
テイサービスセンター坂井東

●アルビレックス BB・バークス選手、来たる!

11 月 29 日、DS 坂井東に、アルビレックス BB (プロバスケットボール) のアントニオ・バークス選手と、マスコットのアルード君が訪問されました。

バークス選手は、アメリカ出身。身長は 195 cm。お客様は、 顔を見上げながら、体の大きさにビックリされていました。ち なみに足のサイズは、34 cmだとか。

バークス選手は、自己紹介の後、スピードがあり見応えのある素晴らしいドリブルを披露して下さいました。お客様も、その姿に圧倒されたご様子。バークス選手が投げるボールを、上手くキャッチされたお客様もいらっしゃいました。







「日本食で好きな食べ物は何ですか?」の問いには、「海老と焼きそば」。「納豆は好きですか?」の問いには、「まだ食べていないので、食べてみようと思います」。箸を使って食べているそうで、「娘にも使い方を教えてあげたい」とのこと。

最後は大きな手でハイタッチ。お客様も大喜びで した。

記念撮影では、お客様の素敵な笑顔が見られました。また機会があったら、来て頂きたいと思います。

デイサービスセンター坂井東 長 真貴子 電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

テイサービスセンター松浜

●南国リゾートとバースデーケーキ

11 月 17 日、ボランティアでアロハメイツの方々が来られ、フラダンスや歌などを披露してくださいました。

素敵な歌声と華麗なダンスで、南国リゾートへ旅行に来た気分になり、ここがデイサービスセンター松浜だということを忘れてしまいました♪♪ お客様も、手拍子されたり、途中からフラダンスに参加されたり、 笑顔で楽しんでおられました(≧∀≦)♪

少し話しが変わりまして……。

『ハッピーバースデートゥーユー♪』

いくつになっても、誕生日を迎えることはおめでた

いですよね。デイサービスセンター松浜では、今まで以上に皆様の心に残る誕生日となるよう、

ケーキを新しくしました☆☆ 厨房さんの手作りです!!



お客様には、これから何度も誕生日を迎えていただき、ローソクの火を吹き消していただきたいです。(ullet α) 皆様元気で長生きしてくだ

注) このケーキは、もちろん 食べられませんよ~(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



テイサービスセンターさかえ

さいね!!

●昔を思い出して

"デイサービスセンターさかえ"では、昔を懐かしん で頂けるようなレクリエーションとおやつ作りを行い ました。

回想法レクリエーションと称し、昭和初期に流行した女性の髪型や、テレビ、農機具、洗濯機などの写真、懐かしい遊具を用いて、その当時の思い出を語り合っていただきました。

「あ一知ってる」「懐かしいな一」などと、お客様同士で会話が弾み、職員にも楽しそうにお話してくださいました。





遊具を使い、子供時代に返ったかのように、楽しく遊 ばれる方もいました。

おやつの時間では、お客様に"きなこ菓子"を作って 頂きました。皆様、慣れた手つきで、きなこ菓子をこね たり、丸めたり、伸ばしたり……。

色んな形のきなこ菓子が完成し、ご自分で作られたお菓子を召し上がられ、「懐かしい味だな一」「甘くてとってもおいしい」と笑顔が溢れ、楽しいひとときを過ごしました。

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

【木陰享普語り】第10回 ~日和山と天気予報~



総務部 経理財務課 齋藤 正明

前回に引き続き、湊小学校の裏手にある日和山のお話です。

―それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう。― 「"日和"の意味を知っておるかな? ほれ、『良いお日和で』とか言うじゃろ? ほっほっほ。こんな挨拶を言うのは、わしらみたいな年寄りだけかの? この挨拶では、お天気のことを"日和"と言ってるわけじゃが……。もともとの"日和"の意

味は、海上の天気のことじゃった。で、この天気を見ることを"日和見(ひよりみ)"と云ったんじゃな。実は、"日和山"という名前がついた山は、日本中の港町にある。"日和見"をする山を"日和山"と云ったからじゃ。この前、港の水先案内をする"水戸教"の話をしたじゃろ? その水戸教のもう一つ大きな仕事が、この"日和見"じゃった。港を出た船が、急な嵐で転覆したりすれば大変なことになる。天気予報には、たくさんの人の命がかかっておったから、責任重大じゃ。 実際、新潟港近辺だけの超ローカル予報じゃが、水戸教の天気予報は実によく当たった。測候所ができてからも、遠足の日の天気なんか、測候所に聞かずに水戸教に聞きに行ったそうじゃよ。その水戸教じゃが……。昭和4年、職務が県に移管され、200年続いた長い歴史に幕を下ろしたんじゃ」写真は、天保2年(1831)の日和山:長谷川雪旦「北国一覧写(新潟県立図書館蔵)」より

テイサービスセンター横越

●話題を3つ



最初の話題。

買い物リハビリに、横越にある大型スーパーへ行ってきました。洋服を選ばれたり、日用品や食品、ご家族にお茶菓子など……。皆様、どれにしようかと迷いながらも、楽しそうに買い物されていました。

次の話題。

クリスマスツリーの 飾りつけをしていただ きました。「昔は、こん

なのなかったよ」と、お客様。そうですよね。でも、今では すっかり定着して、日本の冬の風物詩になりました。12 月 には、センターでクリスマスの行事がありますので、次回の



記事で紹介したいと思います。



さて、最後の話題は……。

午後のおやつに、スイートポテトを作りました。皆様手際がよく、あっという間に形ができました。ホットプレートで焼くと、香ばしさとさつま芋の甘い香りが、ホールー杯に広がりました。味はもちろん!おいしかったですね~。

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

テイサービスセンター水原・ショートステイ水原

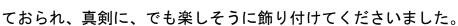
Merry X' mas ☆ **:...:*** ☆

12月に入り、冷たい風が吹き、いよいよ本格的な 冬到来です。

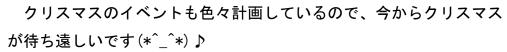
12 月と言えば、クリスマス。デイサービスでもシ ョートステイでも、クリスマスに向けて準備をして おります。クリスマスツリーにイルミネーションな どなど、お客様と一緒に飾り付けをしました。ピカ



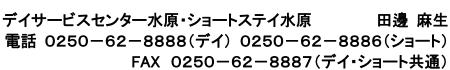
ピカキラキラの飾りにお 客様の目もキラキラ輝い



クリスマスが待ちきれず、BGM もクリスマスソングをかけ、サンタ やトナカイに扮した職員もチラホラ出没しています(^ ^;)



楽しいクリスマスを過ごしましょう。





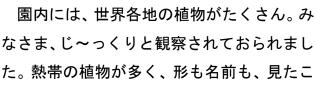
テイサービスセンター柳都大橋

▶植物園に行ってきました



11 月に行った、外出レクリエーションに ついてお伝えします♪♪

場所は、新津の植物園★☆ お天気も良く、 外出日和でした。







とも聞いたこともないものばかりでした。大きな葉っぱの樹や、綺 麗な原色の花に、「こんなのホントに咲いてるの~?」「外国にはこ んな花が咲いてるんだね~。不思議だわ」との声が……。

昼食は、レストランで外食♪♪ 「普段食べた事のないものが食べ たいから~スパゲティにするつ!!」などと、皆様思い思いのメニ ューを注文され、ランチを楽しまれていました。

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

テイサービスセンター河渡本町

●Merry Christmas ♪ & Happy New Year ♪

みなさま、クリスマスはどのように過ごされましたか?

今年も河渡本町は、大きなクリスマス ツリーを飾ってお祝いをしました☆

男性も女性もサンタクロースに変装したり、大好きなお仲間とツリーの前で記



念撮影をし たり…… 皆様、楽しま れたようで す♪



今年は、レクリエーションや外出リハビリを通して、お客様の色々な表情を見る事ができました。来年も、皆様と楽しい思い出を、たくさん作っていけたらと思います♪

今年一年、大変お世話になりました。新しい年も、宜しくお願い 致します。

> 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

●消防署も参加し、避難訓練を実施しました!

11月30日、消防署員5名が見守る中、夜間想定の訓練 をいたしました。

刻々と迫る開始時間に、職員は超緊張。主役は、夜勤者 2名、保安要員6名で、安全確保に万全を期しながら、全 員避難しました。



終了後に、「声が良く 出ていて、通報もはっき

りと分かりやすかった。少ない人数で良くやっていました」と の講評を頂き、ホッとしました。私からも一言付け加えれば、

職員の緊張感と緊急性が良く伝わり、素晴らしかったと思います。気づいた点もあったので、今後の訓練に活かし



消防署からは、「火災原因の第 1 位が放火であることから、 放火されない為の環境づくりもして下さい」という、意外なお 言葉をいただきました。早速皆様も、家周りの点検を……。



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

波田野先生のコラム第7回

『逆流性食道炎について』

忘年会や新年会の季節となってきましたが、食事をした後に、みぞおちから胸にかけての不快感、胸やけはありませんか? また、にがい水(胃酸)が胃から上がってきたり、食道にジリジリした痛みを感じたり、ゲップが出やすくなったといった症状はないでしょうか?



この様な症状があった場合、"逆流性食道炎"という病気が考えられます。

食べ物は咀嚼によって細かくされ、食道を通って胃に運ばれます。胃は、食べ物を消化するため、胃酸によって強い酸性の状態になっています。食道と胃の境界部は、通常は筋肉の働きで、胃酸が食道に上がって来ないように、バルブの様に閉じられています。しかし、この仕組みは、様々な良くない食習慣や生活習慣、肥満、あるいは日常のストレスによって、働きにくくなることが分かってきました。バルブの働きが悪くなると、胃酸が食道に逆流して食道に炎症を起こし、食道にびらんや潰瘍ができてしまいます。これが逆流性食道炎です。最近の調査では、逆流性食道炎は年々増加傾向がみられ、高齢になるほど多くなっています。

逆流性食道炎は、症状が重い場合、まれに手術を行うこともありますが、ほとんどの場合は、内科的に薬で治療することが可能です。また、食生活や、生活習慣を改善することにより、かなり予防することもできます。症状があったら我慢しないで、早めにかかりつけの医師に相談することをおすすめします。

☆☆ 逆流性食道炎を防ぐための心得 ☆☆

- 1) 脂っぽいもの、甘いもののとりすぎは控える
- 2) 食べすぎ、食後すぐ横になることは避ける
- 3) 背筋を伸ばし、正しい姿勢を心がける
- 4) 太りすぎないように注意する
- 5) ストレスをためない生活を心がける





グループホーム新津 齋藤 渉



■09 年春に入社し、あっという 間に月日が経ちました。何も分 からなかった私も、今では自分 から行動できるようになりまし た。常にお客様と笑っていられ た気がします。今年は、常にお 客様が笑顔でいられるよう、笑 顔を絶やさず、明るく元気にが んばっていこうと思います。

デイサービスセンター柳都大橋 佐藤 弘康



■新年明けましておめでとうご ざいます。今年は、笑顔の絶えな い1年にしたいと思います。スタ ッフ、そしてお客様、私の周りの 人たちの笑い声が溢れた年にし て行きたいです。初心を忘れず、 日々の業務に取り組んでいきま すので、本年も皆様、宜しくお願 い致します。

ショートステイ水原 壷屋 直樹



■新年おめでとうございます。 私事ですが、昨年からヘルパー2 級講座を受講させて頂いており ます。

資格を取得出来ましたら、講座で 学ばせて頂いた知識と技術を、お 客様のために活かしていきたい と思っています。

訪問介護ステーション 末竹 美子



■はあとふるあたごにお世話に なって、3ヶ月。新米の私を、あ たたかく優しい眼差しで見守っ て下さる職員の皆さまに、感謝し ながら迎えた新年です。今年も 「笑顔」を忘れずに! お客様か らも笑顔がこぼれる様な、気持ち を込めたサービスを心がけてい きたいと思います。

デイサービスセンター松浜 金子 ひろみ



■昨年 4 月より、松浜でお世話 になっております。松浜のお客 様の生きの良い声に、毎日楽し く仕事をさせて頂いておりま す。お客様と昨年から少しずづ 続けていた手芸の作品を、今年 もセンター内に飾りたいと思っ ています。「今年は寅年!! し まじろうに、私の作った洋服を 着せてみました」

はあもにい"楽楽" 渡辺 郁男



■早いもので、入社して丸3年が 経ちます。最初はやり方も分から ず、真剣に悩んだ時期もありまし た。でもそんな時、いつも支えて くださったのはお客様の笑顔で した。これからも、お客様に心か ら喜んで頂けるクラリネットセ ラピストを目指して、頑張ってい きたいと思います。

福祉用具センター柳都大橋 佐藤 洋



■4月の入社から、もう少しで1 年がたとうとしています。昨年 は、私にとって変化の多い 1年 でしたが、とても充実した年に なりました。今年も新たな気持 ちで、常に新しいことにチャレ ンジし、より良いサービス提供 ができるよう、努めていきたい と思います。

厨房(デイサービスセンター柳都大橋)



■3 人で働き始めてから 2 年 とちょっと。あれで良かった のか、これでいいのかと、今 も試行錯誤の毎日です。これ からも、お客様にとって何が 一番良いのかを考えて、仕事 をしていきたいと思います。

左:伊藤明子右:小嶋幸子 中:高橋佳代子

~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