

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第 57 号
【発行】
2010 年 5 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松浜

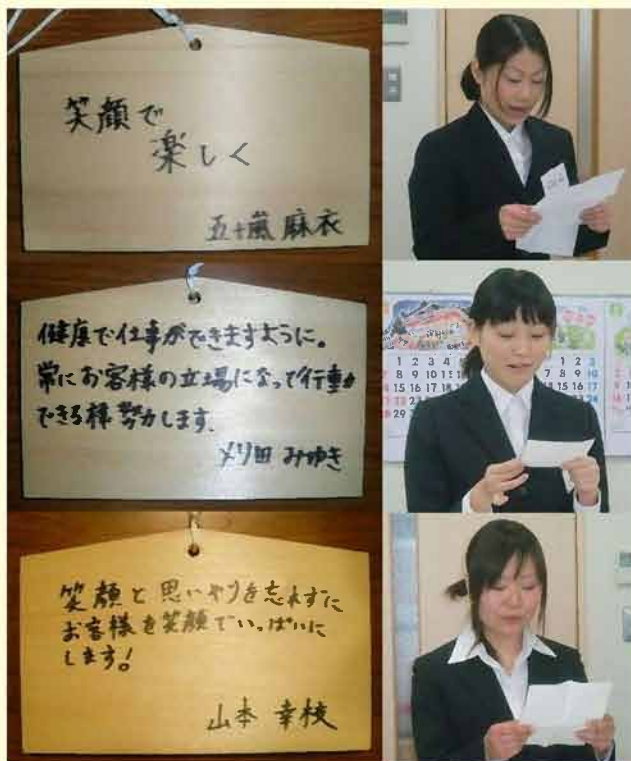
「はあとふるあたご松浜 5 周年記念感謝祭」(関連記事は 12 ページ)

目次

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 新入社員紹介・・・・・・・・・・・・・ 2 | お手軽レシピ・・・・・・・・・・・・・ 9 |
| 自分で食べるを応援します！第 23 回・5 | 波田野先生のコラム 第 11 回・・・ 11 |
| グループホームにスプリンクラー設置完了・・・ 8 | 松浜 5 周年記念感謝祭・・・・・・・・ 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22年度 新入社員紹介



お客様に満足していただけるようなサービスを、心がけていきたいと思います。1日も早く、一人前の社員になれるよう、先輩方のアドバイスを受けながら頑張ります。 DS 柳都大橋 ^{いからし まい} 五十嵐 麻衣

お客様から信頼していただける職員をめざし、1日1日を大切に、仕事に取り組んでいきたいと思っています。笑顔を忘れず、心のこもった介護サービスを行うことが目標です。 DS 河渡本町 ^{かりた} 刈田 みゆき

お客様の笑顔を増やせるよう、毎日笑顔と思いやりを忘れずに頑張ります。

GH 新津 ^{やまもと さちえ} 山本 幸枝

新入社員3名が、初めて内定者研修に集まった日は、2月上旬の大雪の日でした。あっという間に4月を迎え、無事入社式を終えることが出来ました。

3名共、とても礼儀正しく、入退出の際には必ず一礼と一声があり、挨拶を欠かすことはありませんでした。それまでの躰がしっかりしていたのだと感心させられました。



神明宮にて



弥彦山にて(入社後研修)

とかく新しく入った方には、「教える」「指導する」ことを意識しますが、こちらが教わるこ

と、思い出すことも多くあります。彼女達と接する度に感じさせられたことです。

まだまだ緊張の日々が続いているでしょうが、感心させられた挨拶を忘れずに、精進してください。

関係者一同、心よりエールを送ります。

総務部人事課 課長

森山 一成

デイサービスセンター横越

●別れの季節

3月といえば……。別れの季節でもあります。

当センターでも、残念ながらお別れがありました。センター長の小菅が、実家のある佐渡の施設に移るため、退職したのです。センター長が辞めることを知ったお客様からは、「残念だわ」「寂しい」という声が多く聞かれました。

そこで、センター長の退職当日に、お別れ会をしました。

お別れの饗別に、みんなで歌を歌い……。前センター長の小菅が、お客様お一人お一人と握手をすると、お客様の目には涙が……。



更に、小菅からの挨拶では、涙が止まらないお客様也大勢いらっしゃいました。帰る時間になっても、別れを惜しまれるお客様も……。

別れは本当に寂しいものですが、ますますの活躍を皆様と願いましょう！そして、またいつの日か、会える日を楽しみに、お客様も、元気で過ごしてまいりましょう！！

デイサービスセンター横越

小林 彩

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236

グループホーム三条

●スプリンクラー工事完了！

スプリンクラーの設置にあたり、お客様には大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございませんでした。

季節の変わり目ということもあって、体調不良を訴えられる方もおられ、「ニコニコされていていらっしゃるけど、結構ご負担をおかけしているな……」と考えておりました。



しかしながら、いつもはユニットごとに行うお誕生会を合同で行いましたら、いつにない賑やかさで、皆様楽しんでいただけたようです。

スプリンクラーは、いざという時の頼りにはなりますが、それ以前に、作動するような状況にならないようにすることが大事です。これからも、訓練を重ねつつ、皆様の生活を支援させていただきたいと思います。

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

●力の発揮

3月の春休み、またまた、学童たちがやって来てくれました。

子供たちの元気な踊りに、お客様も元気を頂きました。

お礼に、わがホームのお客様で、ホームきっての「かたりべ」である伊藤様に、紙芝居を読んで頂きました。



「ん～、さすが……、国語の先生！」
「素晴らしい！」

すっかり子供たちの心を引きつけていました。

この次は、紙芝居を持って出前サービスに行きますよ！

勉強も教えるぞ！

これこそ、「参加」「活動」で、元気100倍！

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

●施設での入浴について

デイサービスやショートステイを利用する目的の1つに、入浴があります。

入浴の効能としては、

1. 全身の血行が良くなる
2. 皮膚が清潔になる
3. 筋肉や関節の痛みがやわらぎ、動きやすくなる
4. 気分がさわやかになる

などがあり、入浴を楽しみにされる方は多いようです。

デイサービスセンターなどの入浴設備は、銭湯のように大きな浴槽から1人用まで、さまざまなサイズがあります。また、椅子に座ったままリフトで浴槽に入れたり、寝たままでも大丈夫なものまで、その人に合った入浴方法を選ぶこともできます。

さらに、展望浴室になっていたり、坪庭を眺めながら入れたり、人工的に炭酸ガスを溶け込ませたり、ミネラルイオン鉱泉のお湯を使用しているところもあります。

施設によって設備面に違いがありますので、詳しくお聞きになりたい場合は、ケアマネジャーにご相談下さい。それぞれの特徴を理解したうえで利用されると、入浴がより快適になり、楽しみが増えるかもしれません。

居宅介護支援センター河渡本町

川田 千鶴子

自分で食べるを応援します！ 第23回

理想の病院

株式会社コラボ 代表取締役社長

秋元 幸平



私は仕事の関係で、1年に2～3回ほど、浜松市の^{せいれいみかたがはらびょういん}聖隷三方原病院を訪問します。担当の先生と、スプーンの共同開発をしているからです。

ここは、テレビでもよく紹介されていますが、数年前の日経新聞で、「全国で一番安全な病院ベスト5」に報じられた病院です。ドクターヘリから終末医療施設まで、様々な設備が揃っていますが、介護食一つをとっても、チーム医療体制が充実しています。患者様の状態に応じ、「今日は調子が良い」とスタッフが判断すれば、すぐに次のステップの食事を調理場から持ってきます。さらに、ドクターやST（言語聴覚士）までベッドサイドに駆けつけ、患者様の様子を確認するそうです。

全国の医療機関から見学者が絶えませんが、「ここは理想の病院だね！」と言って、ため息をついて帰っていかれるそうです。



不況が続いていますが、県内の病院もがんばってください。

福祉用具課

●スプリングキャンペーンのご案内

春になり、何かを新たに始めるという方もいらっしゃると思います。

そこで、健康管理のため、血圧を測り始めるというのはいかがでしょうか？

福祉用具センターでは、スプリングキャンペーンとして、2種類（手首式と上腕式）の自動血圧計を、特価でご用意しました。

どちらの商品も、操作は簡単です。初めてお使いになる方でも、安心してご使用になれます。

今年の春は、手軽にできる血圧測定から、健康管理を始めてみませんか？

福祉用具センター柳都大橋 梨本 友紀

OMRON



手首式
HEM-6200
5,800円(税込)



上腕式
HEM-7114
5,000円(税込)

24時間・365日、いつでもお電話下さい！▶

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

●松鶴荘

訪問介護ステーションでは、新潟市の養護施設『松鶴荘』でお仕事をさせていただいております。

最初は、『黄色い洋服の人！』で覚えていただきましたが、最近では、スタッフの名前を呼んでいただける事が多くなりました。

今では、

『〇〇さ～ん！ 今日は何時に帰るの？』

『今日のお風呂頼むね！！』

などのお声掛けのほかにも、

『どうしたの？ マスクして……。大丈夫？』

『遅くまでご苦労様！ いつもありがとね！』

と、私たちを気遣ってくださるお言葉をいただく事も……。

私たちを温かく見守って下さるお客様に、感謝の気持ちでいっぱいです☆

これからも、笑顔が絶えない雰囲気作りを、スタッフ一同で心掛けていきたいと思っております！！



訪問介護ステーション

北村 絵理

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

デイサービスセンターさかえ

●“活弁士” 池上様登場!!!

3月の締めくくりに、活弁士の池上様が、“デイサービスセンターさかえ” にいらして下さいました。

活弁士は『声が命！！』と、まずはお客様と一緒に「あ～～～」と発声練習。

お客様も私達職員も、なかなか息が続きません。

ところが、さすが活弁士さん！！ 長～く、長～く、続きます。

その後、『まぶたの母』と『血煙り高田の馬場』を披露して下さいました。



皆様、真剣な眼差しで、興味深そうに聞き入っておられました。そして最後は、お得意の手品と南京玉すだれで、場を盛り上げて下さいました。

「あ～、さて～、さて～、さては南京玉すだれ～♪」

南京玉すだれを初めてご覧になれるお客様も多く、どなたも大変喜んでおられました。

池上様。お忙しい中、楽しい1日をどうもありがとうございました。

デイサービスセンターさかえ

大橋 栄美

電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739



デイサービスセンター柳都大橋

●塗り絵がいっぱい♪

今回も、お客様の塗り絵を飾らせていただきました！

お客様の貝様は、1日のノルマは2枚！とご自分で決められ、毎回熱心に取り組んでいらっしゃいます。

題材も、四季の花や風景、人物など、色々なものに挑戦されています。

素晴らしい作品の中から、自ら厳選された20点ほどの作品を、ホール内に飾らせていただきました！ 他のお客様からも、「きれいだね～」の声が……(^_^)

デイサービスセンター柳都大橋には、塗り絵の上手なお客様が他にもたくさんいらっしゃいます。皆様の色鮮やかな作品で、ホール内が華やかになるといいな～と思っています☆

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



デイサービスセンター城北町

●春野菜、収穫したよ！

プチヴェールという野菜をご存じでしょうか？ 今話題の野菜で、スーパーの店頭でも見かけるようになった新種の野菜です。

昨年の秋、お客様と一緒に植えたプチヴェール、例年はない大雪に負けず、青々とした葉を芽吹かせてくれました。

お天気の良い日に新葉を摘み、さっそくその日の昼食にいただきました。(^^)v

とてもやわらかく、甘みがあっておいしかったです。



今、庭にあるレイズドベッド（高床式花壇）では、パンジーやビオラが、黄色や紫色のかわいらしい花を咲かせています。花壇ではチューリップも芽を出し、もうすぐ、色鮮やかな花がたくさん咲きそうです。

これから畑では、「じゃがいも」を植えます。畑も耕し、準備は万端です。秋には、肉じゃがにポテトサラダ、じゃがバターなど、城北町の昼食を賑わせてくれそうです。厨房さん、期待していまあ～す。(^^*)

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

すべてのグループホームに、スプリンクラーを設置しました



“はあとふるあたご”のグループホーム（三条・新津・五泉）では、法律で義務付けられたスプリンクラー設置工事が、このたびすべて完了しました。

これは、数年前に九州のあるグループホームで火災が発生し、入居の高齢者が多数犠牲になるという痛ましい事故をきっかけに、国が消防法を改正したことによるものです。また、最近

では札幌でも同様の事故が発生し、衝撃を与えております。

工事は日常生活をしながらでしたので、お客様、ご家族様には、たいへんなご不便、ご迷惑をおかけしてしまいました。この誌面をお借りし、改めてお詫びとご協力のお礼を申し上げます。

さて、当社のグループホームでは当たり前の話ですが、定期的な避難訓練の実施など、万が一に備えた体制をとっております。今回のスプリンクラーは強い味方となりましたが、火災に限らず、災害対策をきっちり行い、安全・安心なサービスを提供できるよう心がけてまいります。



グループホーム課 課長 阿部 克則

グループホーム五泉

●❀桜は咲いたかな～？

三寒四温。寒かったり暖かかったりを繰り返しながら、春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。桜の便りは、まだかな～？

今日は、かなり暖かかったので、近くの栗島公園まで行ってきました。残念ながら桜はまだ蕾でしたが、梅の花が満開でした。これからの季節は、お客様と「今日は天気がいいね」「出かけますか？」「どこに行こうかね？」と、楽しい会話が弾みます。



今年もお花見ができる事を喜びながら、今が健康で楽しいひと時であることに幸せを感じています。今年も、お客様と楽しい思い出作りをいっぱいしたいな！、ちょっと遠くにも行ってみたいな！、と、今からウキウキです。

ところで、五泉市では現在、“ごせん花めぐりスタンプラリー”なるものを実施しています。「五泉の“花シリーズ”」イベント会場などで、スタンプを5個集めて応募すると、抽選で五泉の特産品が当たります。皆さんも、どうぞ花を愛でに、五泉へおいで下さい。

グループホーム五泉

斎藤 久美子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

水原多機能施設

●ホワイトデー

ホワイトデーのこの日、おやつ時間に、お客様とホワイトチョコレートホンデュをしました。

皆様、チョコレートホンデュは初めてのご様子。ホワイトチョコと果物を前に、「何だこれ?」「どうすればいいの?」と、最初は戸惑われていらっしゃいました。

「串に刺して、チョコに浸けて食べるんですよ」とお伝えすると、「こんなの初めて!!」「楽しいし、おいしわ～」と、皆様笑顔に。美味しそうに召し上がってくださいました。

楽しく、盛り上がったホワイトデーになりました。



水原多機能施設

五十嵐 貴徳

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)

簡単おいしい☆お手軽レシピ

☆抹茶ういろう☆



■混ぜて蒸すだけ
■もちもちのういろうが
簡単にできます。

<材料>1人前

薄力粉…30g

砂糖…40g

抹茶…小さじ1

水…100cc

1. 薄力粉と砂糖と抹茶を合わせてふるう。
2. 「1」に水を、ダマができないように気をつけながら少しずつ加え、泡だて器で混ぜる。
3. 「2」を一度こし(ザルに通せばOK)、バットなどに流しこむ。蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。
4. 表面が固まったら常温で冷まし、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり♪

デイサービスセンター城北町

諏訪 律子

デイサービスセンター坂井東

●格好がいいんです！



3月20日、詩吟と剣舞の会の6名さまが、坂井東を訪問してくださいました。

メンバーは、20代から80代まで。

袴姿でうち揃い、見事な太刀裁きを披露して下さいました。長太刀を華麗に振り回し、ポーズが決まったときのかっこよさ！

中でも、袴姿も勇ましいロシア人女性メンバーの、凛々しく美しい剣舞には目をみはりました。

そして圧巻は、80代の代表の方の、朗々と謳いあげる詩吟です。さすがに、日頃から鍛えられた見事な声でした。お客様も大いに感心され、「これはプロだ」「すばらしい」と、喜んで下さいました。

ロックもクラシックもいいけれど、日本を見直すのも良いなあ。

詩吟、始めてみようかしらん！？



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河渡本町

●♪♪ハッピーバースデー♪♪

この日は石井様の誕生日。

当センターの男性職員と、記念撮影☆☆

健康支援トレーナーの体操に参加されている石井様は、「体操の時間は賑やかで、気持ちが明るくなって若返るようだ」と、おっしゃっておられます。



これから夏に向け、“よさこいソーラン”の

踊りを覚えるため……。両手に鳴子、ハリキってハッピーをはおられました♪♪

普段からお肌もキレイで、いつもオシャレな石井様♪

女性職員一同、見習いたいと思います！！



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

波田野先生のコラム第11回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『異所性脂肪と肥満について』

“^{いしょせいしぼう}異所性脂肪”とは聞きなれない言葉ですが、いったい何でしょう？

最近、新しく報道され、興味をひかれましたので紹介したいと思います。

肥満の原因として、皮下脂肪や内臓脂肪があり、皮下脂肪型肥満や内臓型肥満を引き起こします。ですが最近、太っている痩せているに関係なく、誰でも蓄積し得る第3の脂肪、“異所性脂肪”の存在が分かってきました。この異所性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪とは異なり、むき出しで存在します。エネルギー貯蔵庫である皮下脂肪に蓄えきれない脂肪が、異所性脂肪となり、臓器の中に入り込み、直接悪影響を及ぼすとされています。

それではどのような臓器に影響を及ぼすのでしょうか？

異所性脂肪は毒性が強く、心臓の周囲に蓄積すると、心臓の冠動脈の動脈硬化を悪化させ、心筋梗塞を引き起こします。また、膵臓に付着すると、膵臓の細胞を死滅させ、糖尿病を引き起こします。さらに、肝臓に対しては脂肪肝を発症させます。また、一般に日本人は、欧米人に比べて皮下脂肪の貯蔵能力が低いため、すこし太っただけでも異所性脂肪が蓄積しやすく、早い段階で臓器の障害を受け易いと考えられています。

このように報告されると、異所性脂肪はたいへん恐ろしいと思われそうですが、運動により、比較的短期間に減らせるという事実も分かってきました。ここで、生活習慣の見直しを図り、異所性脂肪から、身を守りましょう。

☆☆ 異所性脂肪を減らす心得 ☆☆

- 1) 食事の見直し（脂ものを控える）
- 2) 適度な運動を（できれば1日1万歩を目標に）



丸山診療所[新潟市江南区丸山 472-1] Tel. 025-278-5100

和み ～あふれる笑顔～

デイサービスセンター松浜は、2月15日を持ちまして、5周年を迎えることができました。そこで、翌月の13日、日ごろ支えて下さっているお客様やご家族様、地域の方々やボランティアの方々をお招きし、5周年記念感謝祭を開催させて頂きました。

当日は少し雪も降り寒い日となりましたが、たくさんの方にお越し頂きました。なかには、とても綺麗なお花を持って来て下さった方もいらっしゃり、「5周年おめでとうございます」と笑顔で声を掛けて下さる皆様に、職員一同、とても心が温くなりました。



感謝祭開催前には、廊下やホールに飾られてある『祝5周年 思い出のアルバム』と題した写真展をご覧になっておられる方が、たくさんいらっしゃいました。お花見などの外出レクリエーション、センター内で行なった夏祭りなどを写真で振り返り、皆様に楽しんで頂けたかと思えます。

お食事は、厨房職員が腕を振るい、心を込めて作った、カニとオクラの寒天寄せ、お赤飯、天ぷらなどを召し上がって頂きました。

お食事のあとは、スライドショーの上映。お客様の楽しそうな笑顔がたくさん映し出されました。「感動した」とおっしゃってくださる方もいらっしゃり、とても嬉しく思います。



その後の、はあもにい“楽楽”のメンバーによる尺八やクラリネットの演奏には、皆様聴き入ってくださいました。健康支援トレーナーと当センター職員による“よさこいソーラン”では、お客様も鳴子を振りながら、「どっこいしょ～、どっこいしょ～♪♪」「ソーラン、ソーラン♪♪」と声を掛けて下さり、会場が一体となって、とても盛り上がりしました。

そして、職員全員による『時代』と『ふるさと』の合唱。歌い終えた後、皆様からとても温かい拍手を頂き、感謝の気持ちでいっ



ぱいになりました。ありがとうございました。

6年目がスタートしたデイサービスセンター松浜ですが、日頃支えて下さっている皆様へ感謝の気持ちを忘れず、今以上に笑顔溢れるデイサービスセンター松浜となるよう、そして、10周年、15周年……と迎えることができるよう、職員一同、より一層努力して参りますので、これからも宜しくお願い致します。

6年目がスタートしたデイサービスセンター松浜ですが、日頃支えて下さっている皆様へ感謝の気持ちを忘れず、今以上に笑顔溢れるデイサービスセンター松浜となるよう、そして、10周年、15周年……と迎えることができるよう、職員一同、より一層努力して参りますので、これからも宜しくお願い致します。

デイサービスセンター松浜 大久保 優



～ご意見・ご感想をお寄せ下さい。～

<連絡先>(株)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>岡田 健(委員長)/齋藤 正明/川田 千鶴子/羽尾 洋美/北村 絵理/渡辺 伸子