

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第 61 号
【発行】
2010 年 9 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



新潟まつり／大民謡流し 出陣式
(「デイサービスセンター柳都大橋」前にて)

目次

食の第三者評価 第7回 集計結果・・・2

バッハ先生のひとりごと 第3回・・・5

木陰亭昔語り 第15回・・・8

波田野先生のコラム 第15回・・・11

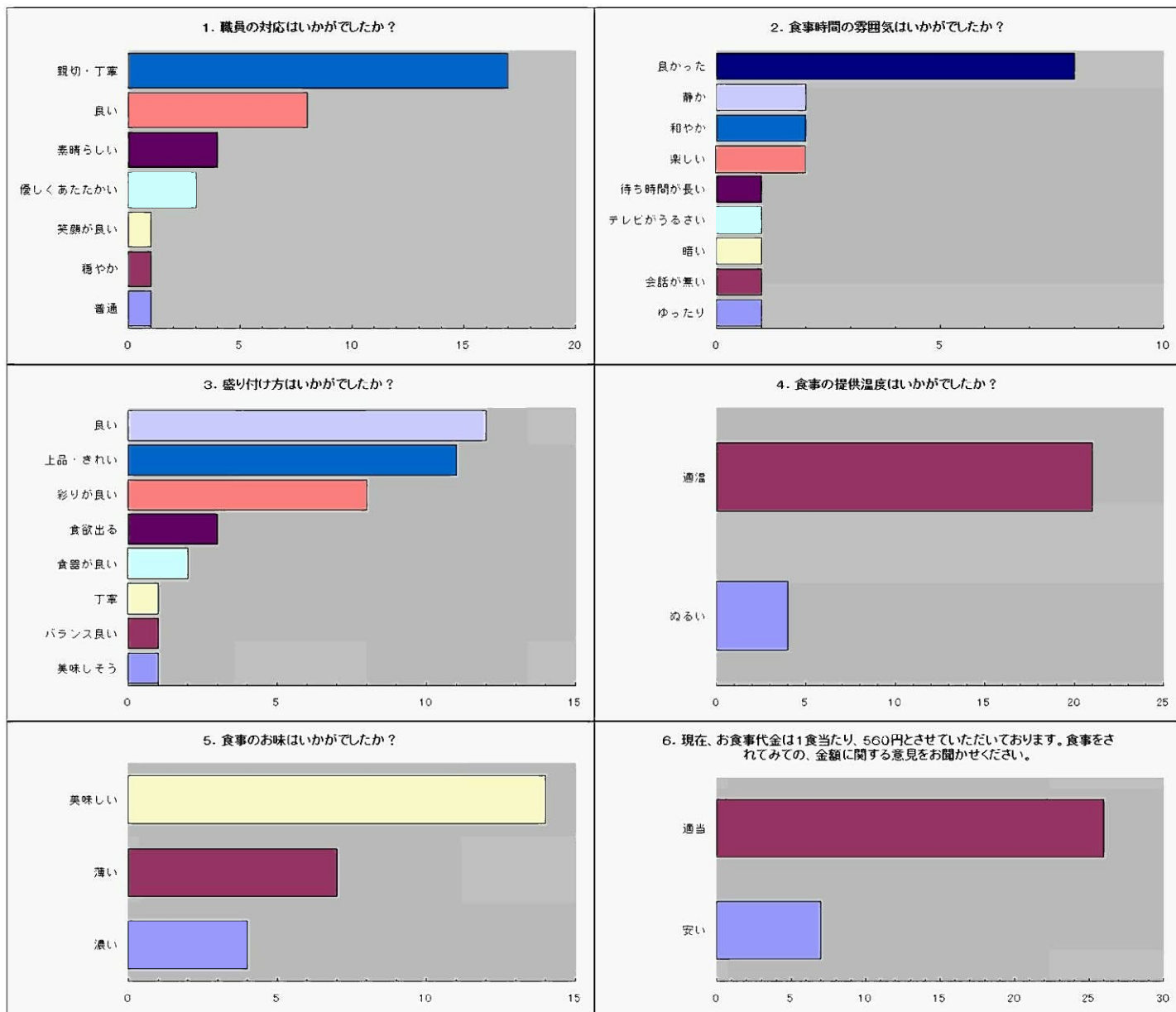
お手軽レシピ・・・・・・・・・・12

新・編集委員をご紹介します・・・12

第7回 食の第三者評価集計結果

■当社では、半年に1度、食の第三者評価を実施しております。これまでに頂いたご意見により、「具材が細かいときは、必ずスプーンを付ける」「おしぼりを手渡す前に、髪の毛等の混入が無いを確認する」などの改善を行って来ました。これからも、みなさまのご意見を元に、より満足いただけるお食事の提供を実現していきたいと思います。

■6月14日～18日にかけて、第7回「食の第三者評価」を実施しました。“はあとふるあたご”に関わって下さっている方々に、日ごろ提供している食事を評価していただきました。お忙しい中、ご協力いただきまして、ありがとうございました。



7. その他ご意見がございましたらお聞かせください（代表的なご意見）

●選択メニュー！、良いと思います。選ぶのが楽しい ●同じテーブルで、配膳時間に差があり過ぎでは？ ●お皿が使いづらそうな方がいらっちゃった ●おしぼりを開いての手渡しが良かった ●自宅での料理の参考になり良かった ●手作りの美味しさが伝わってきて良かった ●雰囲気がよく穏やかな気分でも過ごせた ●色合い、バランスがすごく良い ●主食の量が多い ●第三者評価を積極的にされ、素晴らしい ●テーブルが少し高い方がいらっちゃった ●庭のハーブを使っていて素敵

これからも、より良いお食事を提供できるよう、努力して参ります。

食彩委員長 佐藤 愛

デイサービスセンター城北町

●実りの夏！？

センターのお庭の一角にある畑が、実りの秋ならぬ、実りの夏を迎えています。

今年の野菜は……。去年も植えた“なす”や“枝豆”に加え、今年新たに、“アイコ”というミニトマト、“にんじん”など。

それが今、実りのときを迎え、お客様の目を楽しませてくれます。

先日、お客様と一緒に、立派に育った野菜を収穫しました。出来栄は上々。思わず、にっこりと笑顔がこぼれます。小さな小さな



“にんじん”にも愛おしさを感じて、手作りの良さを実感いたしました。

収穫した野菜を見て、お盆が近いせいか「お寺様に持って行けばいい」とか、「枝豆といっしょにビールが飲みたくなるね」など、会話も弾みます。

さて、収穫した“なす”や“トマト”のお味は、いかがでしたか？

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

グループホーム新津

●天まで届け

昨年から、当ホームの正面と裏には、グリーンカーテンを作っています。

昨年は“へちま”でしたが、今年は“ゴーヤ”と“朝顔”で作りました。が……。連日の暑さのためか、育て方を知らないためか、



葉っぱに勢いがありません。“ゴーヤ”は、無数の花を付けているにもかかわらず、実は悲しいかな……。たったの1つだけ。可哀相で、もげません。でも、つるだけはどんどん伸びて、2階の窓まで届いています。どなたか、育て方を教えて下さい！

それでも、窓から見える朝顔の花に、お客様ともども癒される毎日です。



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

グループホーム五泉

●梅干し作り

グループホーム五泉では、6月中旬から、梅干し作りを始めます。ホームの駐車場に大きな梅の木があり、大家さんのご好意で、その梅をいただけるのです。

梅のヘタ取りから、シソの葉もぎまで、みなさん、手際よく行ってくださいます。



大きい梅を見て、「梅にもいろいろあるんだね」と驚かれたり、「昔はよく漬けたもんだよ」と、お話しもはずみました。

おいしい梅干しができる事を、楽しみにしています。

グループホーム五泉

桐生 直美

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター松浜

●可愛らしいお客様♪

7月初旬、デイサービスセンター松浜に、とても可愛らしいお客様がやってきました♪♪

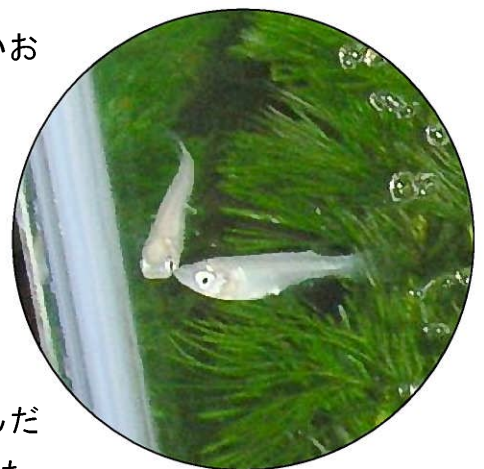
それは……。白メダカです!!!

ただのメダカではありません!!! 白いんです!!!

なかなか珍しいメダカなのです(^皿^)!!!

お客様から頂いた、このメダカ。さっそく水槽に入れ、玄関で飼うことに(●´ω`●)

白メダカを飼い始めた日から、「この水槽で何飼ってるんだね??」と、興味津々のお客様もいらっしゃいました♪♪ また、水槽の中を覗いていらっしゃるお客様も☆



飼い始めてから1ヶ月経った今では、「メダカの学校だね～」 「メダカは元気だかね～??」など、みなさま白メダカをとてに気に掛けて下さいます(*´▽`)♪

これからも、大切に飼っていこうと思います♪♪

ちなみに職員も、「エサやり当番はどうする??」「今日、メダカにエサやったっけ??」など、お客様に負けないうくらい興味津々です(≥▽≤)♪ (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

パッパ先生のひとこと 第3回

～自己紹介 その3～

新潟大学工学部福祉人間工学科 教授 工学博士／歯学博士 林 豊彦

平成 10 年、日本の高齢化に対応するために、工学部は「福祉人間工学科」を新設しました。設立者のひとりである私は、情報工学科からこの学科に教授として異動しました。

はじめの頃、新しい分野について勉強するために、アメリカの学会に参加しました。そこでびっくりしたのは、アメリカでは先端の情報技術が、障がい者の自立やコミュニケーションに生かされている事実でした。重度の肢体不自由者が電動車いすを巧みに操って移動し、音声出力コミュニケーションエイドを使って誰とでも話している姿に感動すらおぼえました。日本ではまったく見たことがなかったからです。コンピュータを中心とした情報通信機器は、じつは高齢者や障がい者にいちばん役に立つ道具だったのです。



(新潟大学五十嵐キャンパスにて)

そのとき私は心に誓いました。高齢者や障がい者が、自立して生き生きと生活するのを助ける新しい道具をつくることを。さらに、その道具を必要とする人が使える社会環境もつくることを。(自己紹介完)

地をはひし
浜ひるがほのしたたかさ
比して細やか
うす紅の花



デイサービスセンター河渡本町

●大輪の花を咲かせましょう！！



皆さん、花火大会は、もう行かれましたか？！

ある夏の午後、真剣な顔で、何かをせっせと作成されているお客様がいらっしゃいました。

何を作っておられるかと言うと……。それは、河渡本町に毎年咲き乱れる、花火です！！

空き箱、色とりどりの折り紙、きらきらのモールを用意したら……。

さあ！、花火作りの始まり始まり～☆(^_-)-☆

「私、折り紙折るわ」「私は、型を切るわネ」と分担され、皆様、まさしく河渡本町の花火師☆☆☆

「たまや～」「かぎや～」と、どこからか聞こえてきそうですね！



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

デイサービスセンター坂井東

●☆夏祭り☆

8月2日から4日にかけて、デイサービスセンター坂井東では、お祭りを開催致しました！！

センターの中は、外の暑さに負けず、ワイワイ賑わっています(〇^^〇)

ビンゴ大会、なんちゃってすいか割り、カキ氷、



綿あめ、すずカステラ。

すいか割りは大盛り上がりでした。すいかは

お客様と職員が一緒に作ったものです。

「もっと右」「もっともっと右」「そこで振って！」など、まわりの方も一生懸命に応援して下さいました！

実習生さんや、職員のお父さん、子供さんも来て下さり、盛り上げて下さいました☆

お祭り最高～！！！！



デイサービスセンター坂井東 五十嵐 萌
電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンターさかえ

●☆お買い物ツアー☆

“デイサービスセンターさかえ”では、7月の第3週に、『お買い物ツアー』を行いました。

今回の行き先は、以前にも好評だった『原信 三条四日町店』です。

お買い物ツアーに参加される方々は、毎日今か今かと心待ちにされ、チラシで前調べをされる方々もおられました。付き添いをする職員も一緒にソワソワしながら、毎日3～5名前後のお客様とお出かけしてきました。



ご家族様に頼まれた食品や日用品を間違えないように選ばれる方、大好きなお孫さんへのお土産を選ばれる方……。

どなたも、ご家族様の事を想っていらっしゃる方ばかり。“さかえ”のお客様は、本当に心の優しい方が多くて、私たちも心が温かくなります。お買い物中の笑顔も最高!!!

まだ参加された事のない方は、ぜひ一緒に、お買い物に行ってみませんか？



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

福祉用具課

●玄関手すりがレンタルできます

今回は、新製品のレンタル商品『**ゆったり手すり**』をご紹介します。



■上がりかまちに合わせ、簡単に取付けられます。

■専用バーで固定します。玄関に穴を空ける必要はありません。

■手すりの高さは、66cm～78cm まで、6段階の調整が可能。

■踏み台の高さは、12cm～20cm まで、4段階の調整が可能。

お試し利用ができる商品も用意しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。



【介護保険ご利用時のお客様負担額】
片側手すりレンタル料 月額 450 円(税込)
両側手すりレンタル料 月額 500 円(税込)

福祉用具センター新発田 小野 秀二

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

デイサービスセンター横越

●続・スイカが成った！

先月の記事の続き、畑のスイカの、その後です。

実がどんどん大きくなって……。そろそろ食べないと美味しい時期を逃してしまうと、お客様からアドバイスをいただきました。納涼祭でお出しする予定だったのですが、8月上旬、食べてみることに！



お客様の注目の中、いざ、ザックリ！ 真っ赤に熟した果肉に、「わ～！」っと歓声があがりました。

お客様に、植え方から管理の仕方まで教わり、カラスにもつつかれることなく、ここまで実ってくれたスイカに、職員も感激しました。昼食後や3時のお茶の時間にお出しし、お客様に味をみていた



だきました。

「おいしいね」「思ったより甘いね」「上出来だ」「よ～く出来たね。びっくりした」と、いろいろなお声が聞こえ……。大収穫を、お客様と職員で喜んだひと時でした。



デイサービスセンター横越

大久保 友恵

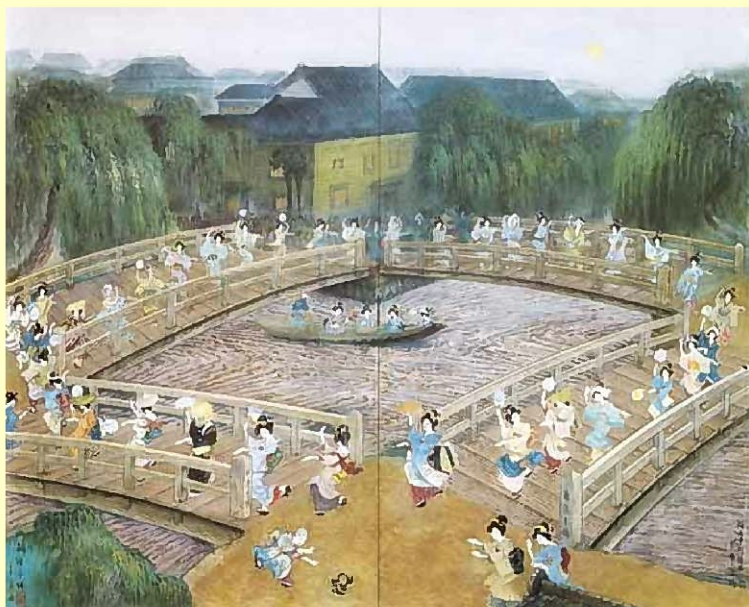
電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236

【木陰亭昔語り】第15回 ～新堀四ツ橋の盆踊り～

総務部 経理財務課 齋藤 正明

今回は、かつて新潟の町を縦横に巡っていた堀割と、そこに架かっていた橋のお話です。ある暑い日の木陰亭さんの茶の間。この日も、ちゃぶ台の上には、新潟市の地図が広げられていました。

—それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう。—



「前に“通り”と“小路”の関係を話したことがあったじゃろ？ そうそう。信濃川と平行に走る道路が“通り”、それと直行する道路が“小路”じゃったな。昔は、この道路の真ん中を、堀割が流れておった。信濃川と平行に走る堀割を“縦堀”、それと直行する堀割を“横堀”と云った。当然のごとく、“縦堀”と“横堀”は交わることになる。



昔の地図を見ると、縦の『東堀』と、横の『新津屋堀』『新堀』『広小路堀』が、十字路みたいに交差してたことがわかる。こういう場所には、四ツ橋が掛かっておったんじゃ。四ツ橋とは、ちょうど交差点の横断歩道みたいに、“口”の字形に掛かる橋のことじゃよ。祭りのときにはな、この『東堀』と『新堀』が交わる四ツ橋を、ぐるりと人の輪がつないで、下駄を踏み鳴らしながら盆踊りを踊ったものじゃよ」 画像は、『新堀四ツ橋の盆踊り』銅谷白洋・画(上図矢印位置)

水原多機能施設

●避難訓練を行いました！

7月の暑い中、阿賀野消防署さんのご指導のもと、避難訓練を行いました。

お客様も職員も、みな真剣。汗だくになりながら取り組みました。煙を吸わないようにと口元に当てたハンドタオルで、流れる汗を拭いているお客様もいらっしゃいました。

その後、消火器の使い方も教えていただきました。

阿賀野消防署のみなさん、ご指導ありがとうございました。



小規模多機能ホーム水原

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)

訪問介護課

●腰痛について

訪問に伺うお客様には、腰痛を訴えられる方が多いですが、私たちヘルパーの中でも、腰痛に悩む者は少なくありません。腰に負担をかけないよう、日々の業務では注意しているつもりでも、ついつい力まかせにしてしまっているのかも……。という反省を踏まえ、先日のヘルパーミーティングでは、腰痛体操を行いました。

足を曲げずに床にぴったり手をつけられる職員もいて、一同びっくり！ 腹筋やおしりの筋肉を鍛える体操や、全身のストレッチ。普段動かしていない部分を動かして、気分もさっぱりでした。ストレッチは、気持ちがいいところで止めるのがポイントで、無理は禁物です。自分のペースで、ゆっくりと根気よく続けることが大切だと分かりました。

腰痛にならないためには、起床直後の動作に注意が必要です。夜間に休んでいた筋肉を、準備運動なしにいきなり動かすと、突然腰痛を起こしてしまうことがあります。

重い物を持ち上げるときは、腰を落とし、荷物を出来るだけ身体に引きつけ、膝の屈伸を利用して持ち上げるようにしましょう。外出時のかばんや荷物は、両手に分けて持つようにしましょう。買物には、リュックやショッピングカートを使うと良いです。

腰痛を起こさない、ひどくしないために、日常の中で意識して動作を行っていただくよう、お客様にも声掛けしていきたいと思えます。



訪問介護ステーション

井村 領子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

デイサービスセンター柳都大橋

●～スイカ割り大会～

お客様から立派なスイカをいただいたので、「スイカ割り大会」を催しました！ 毎年スイカを届けてくださる、お客様のお心づかいに、本当に感謝しております。



目隠しをして、バスケットボールよりも大きなスイカを前に、お客様が構えます。周りからは、「そこ！そこ！」「もうすこし右！」などの声があがります。そして、みんなの期待をこめた「せーの！」のかけ声とともに、力強くバットが振り下ろされると、大歓声。おいに盛り上がりました。



今年のスイカはなかなか手強く、最後は包丁で切ったスイカが登場！ 夏の暑さも吹き飛ば、楽しい1日でした。

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

グループホーム三条

●三条夏まつりの花火を観ました

8月1日は、三条夏まつりの花火大会。

当ホームでは、例年どおり駐車場で観ていただきました。

尺玉が上がると、その音量に、「ひゃあ！」と驚かれて笑っていらっしゃる方。「去年よりいいねえ」と、うっとりされる方。皆様それぞれ、とても楽しんでいただけたようでした。



スタッフのお子さん

も遊びにいらして、賑やかな花火観覧になりました。

いつもは、午後8時ごろに「寝ようか」とおっしゃるお客様が、9時の花火終了に、「もう終わりですか」と残念そうにしておられました。「いい花火でしたね」と、笑顔で話されていたのが印象的でした。

厳しい暑さの中、お客様の体調維持のため、気の抜けない日々が続いていますが……。正に一服の清涼剤、とても良い時間を過ごさせていただきました。

グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

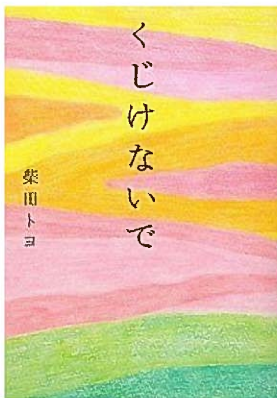


居宅介護支援課

●～心のビタミン剤～

柴田トヨさん（99歳）の詩集が、話題を呼んでいます。

どの詩も女性らしく、かわいく、そしてユーモアがあり素直な心が表現されています。



— くじけないで —

ねえ 不幸だなんて 溜息をつかないで
陽射しやそよ風は えこひいきしない
夢は 平等にみられるのよ
私 辛いことが あったけど
生きてきてよかった
あなたもくじけずに



柴田トヨ『くじけないで』飛鳥新社 2010

夫と死別してから20年近くお1人暮らし。一時は、死ぬことばかり言っていた時期もあったそうです。90歳を過ぎて出会った詩作を通して、今までの思い出と多くの人の支えに感謝され日々を送っておられるようです。

定期的に往診を受け、訪問看護、訪問介護も利用されていることがわかりました。

ヘルパーさんとのやりとりも詩になっています。

柴田トヨさんからのメッセージ、「心温まる言葉」に少し元気になれる1冊です。

居宅介護支援センター柳都大橋

橋本 多賀子

波田野先生のコラム第15回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『慢性疲労症候群について』

ストレスの多い現代において、「疲れ」はたまりやすいと考えられます。一般的な疲労は、2～3日の休養で回復しますが、休んでいるのに、1週間以上疲労が続けば、要注意です。貧血や、甲状腺の病気が見つかるかもしれません。一方、内科で検査しても異常がないのに、日常生活に支障をきたす程の疲れが続く「慢性疲労症候群」という病気があります。慢性疲労症候群は、強い疲労感や、微熱、頭痛、咽頭痛、筋肉・関節痛、睡眠障害、首のリンパ節のはれ、思考力の低下などの症状が6ヶ月以上続く病気です。



それでは、どのようなメカニズムでこのような症状が続くのでしょうか？ 慢性疲労症候群の人の自律神経の働きを調べると、寝ている間も交感神経が副交感神経の活動を上回り、睡眠障害を来して、寝ても疲れがとれないと考えられています。また、疲労が続くと体に常在するウイルス（ヘルペスウイルスなど）が活性化し、体は免疫物質を出して反応し、幸福感に関係する脳内のドーパミンや、意欲、痛みに関係するセロトニンの代謝が障害されて、不安感、抑うつ感、体の痛みの症状が発生すると推定されています。すなわち慢性疲労症候群は、ストレスによる免疫の異常により、脳の働きに障害を起こし、発症する病気と考えられます。治療として、薬物療法、カウンセリングなどがあります。

休んでもなかなか疲れがとれないなどの「慢性疲労」の症状があれば、近くの医師に相談されることをお勧めいたします。また、普段からストレスをためないような生活を心がけましょう。

☆☆ 慢性疲労症候群予防の心得 ☆☆

- 1) 疲労をためないように、睡眠を十分に
- 2) 早起きをして、朝日を浴びる（セロトニン合成を活発化）
- 3) 適度な運動をする（散歩など、免疫力の回復）
- 4) リラックスする時間をもつ（入浴、趣味など）



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

☆あずきの豆乳かん☆



■牛乳より低脂肪の豆乳を使ったおやつです。
■お彼岸のお客様のおもてなしにおすすめです。

＜材料＞ 1人分

つぶあん（市販品） … 20g
調整豆乳 …………… 50cc
牛 乳 …………… 20cc
粉 寒 天 …………… 0.4g

1. 鍋につぶあん、牛乳を入れ、泡立て器でかき混ぜる。粉寒天を加え、中火にかける。沸騰したら弱火にし、1分ほど煮立てる。
2. 「1」を火から下ろし、調整豆乳を加え、よく混ぜる。粗熱を取り、全体にとろみがついてつぶあんの粒が沈まなくなったら、器に移す。冷蔵庫で冷やし固めれば、出来上がり。

ショートステイ水原 齋藤 富士子

「月刊はあとふるあたご」新・編集委員をご紹介します

後列：渡辺伸子／川田千鶴子／齋藤正明／岡田健



前列：羽尾洋美／井村領子

先日、「月刊はあとふるあたご」の新・編集委員が、ようやく全員揃ったので、写真を撮りました。

今年度から、私、岡田（後列右端）が編集委員長を務めさせていただきます。

私以外の前年度からのメンバーは、木陰亭でお馴染みの齋藤だけで、その他はフレッシュな顔ぶれが集まりました。

今年度も、事業所の日常風景やイベントをはじめ、専門家によるコラムや旬の食材を使ったレシピなど、多彩な内容で誌面を作成

していききたいと思います。また、来年度開所予定の新規事業所の建設進捗状況なども、掲載していききたいと思います。

今後も、皆様を楽しめる誌面にしていきたいと思いますので、ご意見やご指摘等がございましたら、お気軽にお知らせください。どうぞ、よろしくお願いします！！

「月刊はあとふるあたご」編集委員長 岡田 健（グループホーム五泉）

～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)／川田 千鶴子／羽尾 洋美／井村 領子／渡辺 伸子／齋藤 正明