

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第 64 号
【発行】
2010 年 12 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



～ 宿泊研修 in 岩室 ～

【関連記事は 2 ページ】

目次

宿泊研修 in 岩室 2

事業所だより 3～10

バッハ先生のひとりごと 第6回 . . . 5

木陰亭昔語り 第17回 8

波田野先生のコラム 第18回 . . . 11

職員紹介／お手軽レシピ 12

～宿泊研修 in 岩室～

宿泊研修も3年目、すっかり秋の恒例行事となりました。
今年の研修場所は、“越後の奥座敷”、岩室温泉。
お宿は、女性に人気の「ほてる大橋 館の湯」(→)。
今年も、9,10,11月と、3班に分かれての開催です。
今回は、10月に行われた2回目の研修をレポートします。



14:00、「チームビルディング研修」

の開始です。今年は初めて、東京の研修会社(株)チームビルディングジャパン)から、2名のプロ講師をお招きしました(←)。

チームビルディングとは……。

「仲間が思いを一つにして、一つのゴールに向かって進んでゆける組織作り(株)チームビルディングジャパンのホームページより)」。

座学ではなく、実際にチームを組んで課題に挑戦する、体験型研修です。

各自ニックネームを書いたプレートを下げ、まずは肩慣らしのゲームから研修が始まりました。3人組を次々と変えていく“タコ・タコソボ”ゲーム。講師の拍手の数と同数の、人の輪を作るゲームなど。そして、このゲームが、次なる課題のチーム分けとなっていたのです。

55名の参加者で、5名ずつ11のチームが作られ、いよいよメイン課題の開始です。
その名も、“バベルの塔”。



優勝した「はあとふるあたごの城“ラピュタ”」チーム

左から: 神田“リンダ”/永野“るーたん”/
小林“えみちゃん”/長谷川“きいさん”/鷺山“さぎ”

やることは、簡単なんです。風船を積み上げて、塔を作っていくというもの。風船の接着に使えるのは、1巻きのセロハンテープのみ。いかに高く美しい塔を作れるかを、チームで競います。

いざ始めてみると、これが思いの外難しく、各チームとも悪戦苦闘。そこそこで、風船の割れる音が聞こえました。

タイムアップと共に、高さの計測。そして、美しさをアピールするプレゼン合戦。他チームからの1票が、このプレゼンにかかっています。

さて、結果ですが……。

勝つために歌まで歌った神田“リンダ”(↑)の活躍により、見事「はあとふるあたごの城“ラピュタ”」チームが、栄冠を手に入れました。

17:00、研修終了のころには、初めて顔を合わせた職員たちが、しっかりとチームになっていました。

研修終了後は、お楽しみの懇親会(→)。すっかり打ち解けた職員は、話も尽きない様子。「ほてる大橋」の夜は、こうして更けていったのでした。



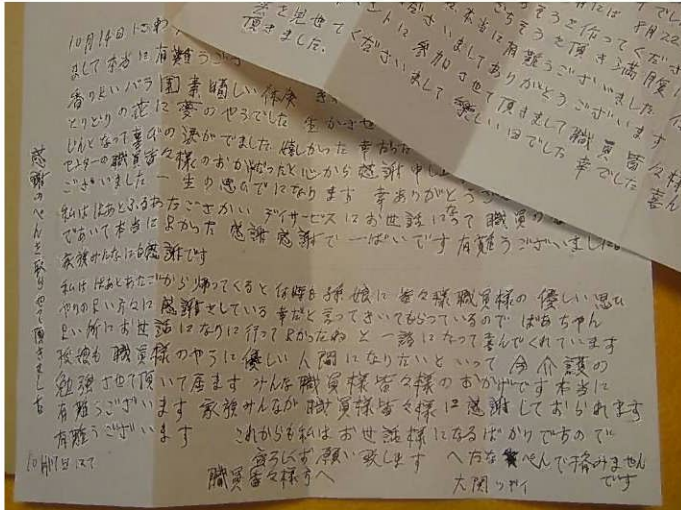
総務部 齋藤 正明

デイサービスセンターさかえ

●お手紙

先日、あるお客様より、お手紙を頂きました。封筒には、『職員様』と書いてありました。

このお客様からは、以前にも職員宛にお手紙を頂きました。今回が、2度目です。お手紙を手にした時、すでに涙が出そうになりました！！！！職員皆、感動しきりです。



写真は、その現物です。

夏祭り、感謝祭、外出リハ、……などなど。行った日付まで書いて下さっていました！！職員さえ忘れていたようなことまで細かく記されてあって、しかも職員に対しての感謝のお言葉がつづられていました。

何度読んでも、感動、感動！！！！です。このお手紙を励みに、職員一同、これからもお客様の“笑顔”のために、全力を尽くしてまいります！

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

デイサービスセンター城北町

●♪ぶどう狩りへ♪

毎年恒例のぶどう狩りに、聖籠町の高橋巨峰園さんにお邪魔してきました。

さわやかな秋の風が吹き抜ける中での外出となりました。

ぶどう園では、おいしいぶどうをたくさん試食させて頂きました。店頭には、ぶどう以外の秋の味覚も並んでおり、お土産選び



も、とても楽しそうでした。何より、体でおいしい秋を感じて頂けたひとときでした。

高橋巨峰園の方々には大変お世話になり、感謝しております。

また来年、お客様と一緒に、伺わせて頂きたいです。

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

福祉用具課

●玄関、掃きだし口に最適です

今回は、置くだけ手すり「たちあっぷ」の矢崎化工から、「**手すり付きステップ台**」をご紹介します。

状況に合わせてオーダー可能ですので、使う人・使う場所に合わせて導入いただけます。付属の固定金具を取り付けるだけで設置できます。

天板には、滑りにくい土足マットが施されており、安心して

お乗りいただけます。手すりには、メーカーオリジナルのイレクターパイプを使用しています。プラスチック樹脂を被覆してありますので、夏は熱くなりにくく、冬も冷たくなりにくく、強度も抜群です。

外出のとき、手すり付きの安全な踏み台があれば、安心して出入りできるのに……、とお考えの方は、是非ご相談ください。



工事費(設置費込) 80,000円(概算・税込)
■介護保険ご利用の場合、お客様のご負担額は8,000円になります■

福祉用具センター柳都大橋

関川 奈美絵

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坂井東

●今年も行ってきました、ぶどう狩り(^-^)

デイサービスセンター坂井東では、毎年の恒例行事“ぶどう狩り”を、10月6,7,8の3日間行ないました。皆様、毎年楽しみにして下さっている行事です。

少し天気の悪い日はありましたが、3日間雨も降らず、「白根グレープガーデン」で楽しく過ごして来ました。

ウサギやヤギと触れ合い、記念写真を撮り、



甘いぶどう

を、おやつと共に頂き、おみやげを買う！

今年は、夏の暑さのおかげで、ぶどうの甘さは格別。只一つ残念だったのは、おいしそうなジェラートが食べられなかったことですが……。お客様も楽しそうに過ごしていらっしゃいました。



また来年も、元気で行きましょうね(*^_^*)

デイサービスセンター坂井東

原島 淳子

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

パッパ先生のひとこと 第6回

～国際福祉機器展 その2～

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

この十年間、国際福祉機器展では多くの新しい機器に出会い、驚かされた。

介護施設の浴槽といえば、大型でリフトなどの機器も使わなければならない。ところがある年、車いすのまま入浴できる小型浴槽が現れた。壁にコンパクトに設置でき、前の扉を閉めるとあっという間に浴槽はお湯で満たされた。これならば場所もとらないし、利用者も快適で介助も楽だ。

アメリカのメーカーが開発した二輪で立ち上がる電動車いすもインパクトがあった。その立ち上がり動作はコミカルですらあった。階段の昇り降りもできた。現代の制御技術でできることを理解はしていても、実際に動くところを見るとびっくりしてしまう。



(国際福祉機器展にて)

今年は一部が車いすになるベッド(写真)が参考出品されていた。ベッドの半分がそのまま介護用車いすに大変身する。これを使えば、力が必要で手間のかかる移乗介助が要らなくなる。考えられなくもないアイデアだが、ベッドの面が4つにくねくねと折り曲がる様子は、なんともユーモラスで楽しかった。

あなふしぎ 寝台がそく車いす
移乗のてまや 技が消しさる



グループホーム三条

●手洗いうがいで、いつも元気に

グループホームは、少人数で一緒に生活しているため、一度感染症が発生すると、なかなか歯止めがきかず、あっという間に拡大しがちです。

インフルエンザの季節を前に、予防接種はもちろんですが、普段の手指清潔、うがいなども大事になってきます。手洗いの機会は、トイレの後、外出の後、食事の前、おやつの前など、たくさんあるため、お客様には「さっき洗ったよ」と言われてしまうことも少なくありません。うがいなどがうまく出来ないお客様も多いため、口腔ケアには緑茶を用いたりもしています。

急に寒くなると、体調を崩されてしまうお客様もいらっしゃいます。基本を大事にして、お客様の健康管理に努めていきたいと思います。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

デイサービスセンター横越

●10月の行事といえば……

毎年、お客様が楽しみしてくださっている『運動会』！

今年も多くのお客様にご参加いただきました。

紅白各チーム、趣向をこらした【応援合戦】に始まり……。『ほら～、早く～。来たよ！』と、お互い声を出し合った【大玉送り(→)】。お口で取って見事ゴールした【パン食い競争(↓)】。



カードをめくって書いてある事柄（バンザイ 3 回・輪投げなど）を行なってゴールする【横越オリジナル競技】。そして、お客様と職員選抜による【リレー】。

皆様、どの競技にも張り切ってご参加くださいました。皆様、ゴールした後は、とってもすがすがしく、晴れやかな笑顔を見せてくださいました！

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

デイサービスセンター柳都大橋

●緑の王国！

10月の8～11日に、外出りハビリテーションとして、新潟県立植物園に行ってきました。

園に到着し、大きな熱帯植物ドームが目の前に現れると……。

「わあ～！」

感嘆の声があがります。

そして、いよいよ園内へ。

ドームには、天井まで届く程の岩山から、滝が流れ落ちていました。ジャングルのような園内を、皆様「外国にいるみたい」と、探検気分で楽しまれていました。

昼食は、園内のレストランで。メニューを見ながら、好きなものを選ばれていました。

午後は、植物園に隣接した「新津フラワーランド」に立ち寄りしました。大きな店内には、花や盆栽が所狭しと溢れていて、「記念に……」と、カゴいっぱいのお土産を買われるお客様もいらっしゃいました。

今でも送迎に行くと、お客様がお土産の花を、「ほら、こんなに元気よ～」と玄関口で見せて下さいます。

いつまでも楽しめる秋の行楽となりました。



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

デイサービスセンター河渡本町

●おいしい♪ 楽しい♪ 外出リハ♪

10月29日(金)、外出リハビリテーションを行ないま



した！！

行き先は……。

「白根グレープガーデン」と「新潟ふるさと村」
です☆☆☆

心配していた雨も、ど
こへやら(^-^♪



秋晴れに恵まれました！！ さすが皆様、晴れ男に晴れ女ですね♪

午前中は、「白根グレープガーデン」へ。とっても美味しい葡萄と、とっても濃厚な葡萄ジュースに、手が止まりません(>_<)☆

葡萄を堪能した後は、昼食も兼ねて「新潟ふるさと村」へ。葡萄は、別腹だったんでしょうか？ ふるさと村での昼食は、美味しく頂きました。“秋味重(さんまの蒲焼き・松茸)”や、“秋の恵味わっぱ膳(栗ご飯)”で、秋を堪能(^0^)/



そして最後は、お土産タイム。

みなさま、ご家族の顔を思い浮かべながら、思い思いにお土産

を購入されてたご様子♡ あっという間の一日でした～(*^_^*)

これからも、皆様に喜んで頂けるような外出リハビリテーションを企画してまいります！！



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

居宅介護支援課

●はじめまして！

今年の8月16日より、居宅介護支援センター水原で、ケアマネジャーとして勤務しております、**坂上真由美**と申します。今は、遠く聖籠町より通って来ております。

私が介護の仕事をして頂くようになったのは、介護保険制度がスタートしたばかりの頃でした。あれから約10年、介護を必要とされる方々を取り巻く環境も、大きく変化いたしました。高齢者だけの世帯や、お一人暮らしの増加。それを支える地域力の低下。遅れている福祉政策。世界に類を見ない速さで進む高齢化。介護に関する問題は山積みです。

私は、まだ駆け出しのケアマネジャーですが、一日も早く仕事を覚え、会話を大切にして、皆様が安心してご自宅で生活を続けていけるように、一生懸命勉強して行く所存でおります。これからも、皆様どうぞ宜しくお願い致します。



居宅介護支援センター水原

坂上 真由美

[木陰亭昔語り] 第17回 ～「堀通」と「堀前通」～

総務部 経理財務課 齋藤 正明

前回は、『西堀』『東堀』という呼び名についての話題でしたが、今回は、通りを挟んだ地名についてのお話です。この日も、木陰亭さんの茶の間では、ちゃぶ台の上に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 —



「古町通りの両側は、どちらも『古町通』という地名じゃな。これは、本町通りも同じじゃ。しかし、西堀通りの両側はどうじゃ？ 片側は『西堀通』、もう一方は『西堀前通』。別の地名がついとる。東堀通りも一緒じゃ。なぜだと思う？ それでは、ヒントをやろう。昭和30年代までの西堀通りと東堀通りは、古町通りや本町通りとは、大きな

違いがあった。それはなんじゃ？ ほれ、新潟の街を、縦横に流れていたもの……。そうそう、堀じゃ。古町通りと本町通りが、昔から1本の通りだったのに対し……。西堀通りと東堀通りには、道路の真ん中を、堀が流れておったんじゃ。つまり、堀を挟んで、通りが2本あったわけじゃな。西堀を挟んだ2本の通りが、西堀通りと西堀前通り、東堀を挟んだ2本の通りは、東堀通りと東堀前通りと云った。で、それぞれの通りに面する地域には、通りと同じ地名が付けられていたというわけじゃ。この地名の違い、通りが1本になってしまった今では、ちょっと不思議に思えるかも知れんの」

デイサービスセンター松浜

●新緑自治会祭り & おにぎり作り

日曜日のある日、自治会のお祭りに参加しました（→）。輪投げをしたり、水ヨーヨー釣りをしたり……。地区の皆様や子供達と、楽しいひと時を過ごしました。

またある日は、皆でわいわい、梅干おにぎりを握って、お昼に美味しく頂きました（↓）。この梅干しは、お客様から頂いた梅



を、厨房職員が梅干にしたものなのです。

「すっぱいけど……。おいしいねえ」(>^0^<)



普段はお粥を召し上がるお客様も、この日ばかりは、おにぎりを頬ばり、素敵な笑顔で一杯でした。

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

訪問介護課

●ホームヘルパー ～アンケートシリーズ ②～

前号に続き、登録ヘルパーさんへのアンケート結果をご紹介します。

「ホームヘルパーの仕事を選んだ理由は？」

ホームヘルパーは、自宅からお客様のお宅に伺い、また自宅に帰れる

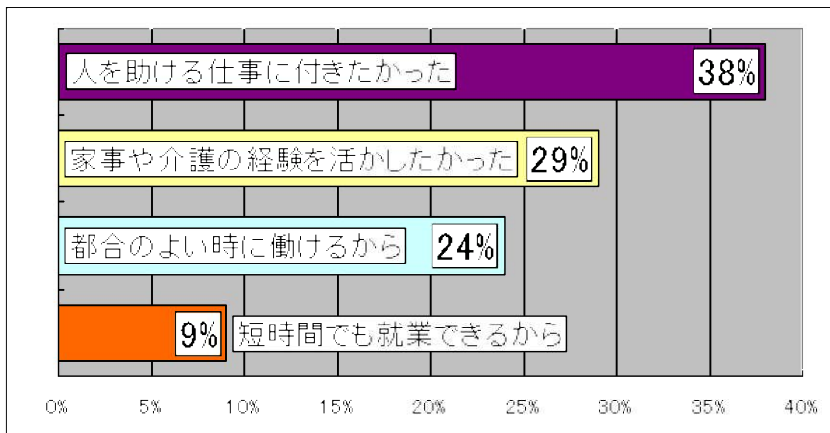
仕事です。自分の都合のよい時間で、短時間でも就業できるという特徴があります。思い起こせば、仕事を始めた頃、子供たちが幼稚園児だった私にとっても、これが一番の理由でした。

ヘルパーは、家事や介護の経験、資格を活かして、お客様が在宅で安心して過ごせるよう、生活を支えるお手伝いをしたいと考えています。お客様から喜んでいただける仕事に更なるやりがいを感じ、この仕事を選んでよかったと思える瞬間を、たくさんつくっていきたいと思います。

訪問介護ステーション

井村 領子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000



グループホーム五泉

●お誕生日おめでとう！

10月25日、89歳を迎えられるお客様のお誕生日を、みんなで祝いしました。



職員の手作りケーキのロウソクに火を付けると、「あー綺麗だね」と、お客様から声があがりました。

「ああ、おいしいね」

「うんめえ！ もっと！」

作った甲斐がありました♪

誕生日を迎えられたお客様は、周りの方から、「おばあちゃん。おめでとう」「何歳になったの？」などと訊ねられたりしていました。

お客様がとても喜んでくださり、皆様の笑顔もたくさん見ることができ、とても良いお誕生日会になりました。

グループホーム五泉

地濃 寛子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611



グループホーム新津

●恒例“秋のぶどう狩り”

ようやく秋の猛暑から解放されたと思いきや……。このところの冷え込みに、慌ててストーブを出した人もいたのではないのでしょうか？

さて、当グループホームでは、楽しみにしていた“ぶどう狩り”を、10月8日から実施しました。行先は、“いちご狩り”でもおなじみの「白根フルーツガーデン」です。

久し振りの外出で、秋の風をたっぷりと肌に感じて来ました。帰りの車中、採りたての“ぶどう”を味わっていただき、「今のことを忘れないでね！」と、会話を繋げながらホームに到着。



「ただいまー！」
「お帰りなさい！」
どこまで行って来たの？」
「……??」

そこで、“ぶどう”をお見せすると……。

「ん、これこれ！」

思い出してくださいました。

いやはや、いつもながら楽しい外出なのであります。



グループホーム新津

渡邊 やよひ

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

水原多機能施設

●食欲の秋♪ 文化の秋☆

今年の秋、水原は色々なイベントを行いました。

まずは、デイサービスで盛大に開かれた大運動会！ 玉入れ、借り物競走、パン食い競争。どの競技も、白熱の戦いでした、(^o^)

そして、10月の半ば、ショートステイ+小規模多機能ホームのお客様で行った、きのこ狩り☆(→)

「三川観光きのこ園」にお邪魔して、広い園内を散策しながら、マイタケやブナシメジをたくさん採りました♪



ました♪

お昼も、きのこ尽くしのきのこ定食を、お腹いっぱい頂いて、大満足(●´ω`●)

最後に、ハロウィンにちなんだ、1日仮装パーティー。最初は職員だけが仮装していたのですが、そのうち、お客様にも帽子やツノをつけてもらい、仮装を楽しんで頂きました♡ おやつも、カボチャのケーキをお出ししました。ハロウィン気分を満喫して、楽しい1日でした♪

ショートステイ水原

田邊 麻生

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)



波田野先生のコラム 第18回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『認知症の予防について』

認知症とは、どんな病気なのでしょうか。「たった今、ごはんを食べたことを覚えていない」「自分のいる場所がどこか分からない」ふつうの人なら当たり前に分かっている事が、分からなくなる状態を認知症といいます。「認知症」は病名ではなく、認識したり、記憶したり、判断したりする能力が障害され、社会生活に支障をきたす状態のことと考えられます。認知症は高齢になるほど、発症の危険が高まります。特別な人に起こるものではなく、歳をとれば誰にでも起こりうる身近な病気と考えたほうがよいでしょう。現在、日本の認知症患者は約 170 万人にのぼるといわれており、25 年後には2 倍以上になると予想されています。

それでは、認知症を引き起こす病気には、どのようなものがあるのでしょうか？ 圧倒的に多いのは、アルツハイマー病と、脳血管障害の 2 つです。原因はよく分かっていませんが、アルツハイマー病になると脳が萎縮し、ベータアミロイドという異常タンパクが作られ、「老人斑」という“しみ”が脳に広がり、脳機能が障害されます。脳血管障害では、脳梗塞などで脳の血管が詰まるため、脳機能障害を起こします。アルツハイマー病を完全に治す治療法はありませんが、症状の進行を遅らせる薬があります。また、脳血管障害についても、脳梗塞の再発防止で、認知症の悪化を防止することができます。

アルツハイマー病は、突然発症するわけではありません。はっきりした認知症の症状が出る一歩手前の段階で、対策を取り、予防する事が重要です。適度な運動など、ライフスタイルの改善は認知症予防になります。また、気になる症状があれば、早めに医師に相談しましょう。

☆☆ 認知症予防の心得 ☆☆

- 1) 散歩など、適度な運動をする（脳の血流を良くする）
- 2) 青魚（サンマ、イワシ、サバ）を食べる（脳の活性化に良い）
- 3) 趣味（将棋やゲーム、俳句、短歌）を持つ（脳の機能の活性化）
- 4) ストレスをためない（休養を大切に）



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

職員紹介 第37回

(株)ベスト・ケアに出向中 榎並 利夫

8月に、東京都板橋区の関連会社、(株)ベスト・ケアに出向となりました。早いもので、4カ月が過ぎようとしています。新潟時代と同じく、福祉用具のレンタル、販売、住宅改修などを行っています。

東京でも、福祉用具を必要としているお客様は大勢いらっしゃいます。少しでも生活上

の不便を解消できれば

と、お客様のお宅へお邪魔し、お話を伺う毎日です。

東京へ来て一番大変な事は、自分に東京の土地勘が無いことです。道路が複雑で、苦慮しています。でも、新潟とは違い、自転車で訪問する事も多く、少しずつですが道路を覚えられるようになってきました。

より多くのお客様の“不便”や“困った”を解決すべく、頑張っていきたいと思います。



(株)ベスト・ケアの仲間たちと(右端筆者)

簡単おいしい☆お手軽レシピ

☆りんごケーキ☆



■このレシピは、
お客様のご家族
から教えていただき
ました♪

<材料> 20～24 カット分

た ま ご	…… 2 個	
砂 糖	…… 1 カップ	A
サ ラ ダ 油	…… 1/3 カップ	
小 麦 粉	…… 1 カップ	
ベーキングパウダー	…… 小さじ1	B
シ ナ モ ン	…… 小さじ1	
塩	…… 1 つまみ	
り ん ご	…… 2 個	

1. りんごは 8 等分にカットし、更に銀杏切りにしておく。

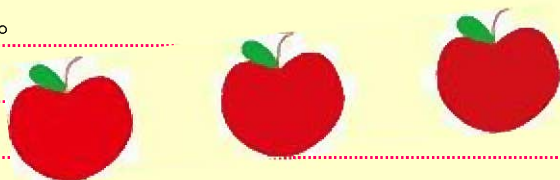
2. ボールに A を入れ、混ぜる。

3. B をふるいにかけて、塩を加える。

4. 「2」に、「1」と「3」を入れる。

5. オーブン天板にクッキングシートを敷いて「4」を入れ、160℃で 40～50 分焼いたら出来あがり♪

デイサービスセンター坂井東 金子 和美



～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