



月刊 はあとふる あたご

第74号
【発行】
2011年10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
Tel.025(228)5000 Fax.025(228)4000 URL: <http://www.heartfull.jp/> E-Mail: post@heartfull.jp



事業所夏祭り！

■左上／グループホーム五泉 ■右上／デイサービスセンター河渡本町
■左下／デイサービスセンター松浜 ■右下／デイサービスセンターさかえ

目次

お手軽レシピ・・・・・・・・・・・・・	4	木陰亭昔語り 第23回・・・・・・・・・・	8
事業所だより・・・・・・・・・・・・・	3～10	波田野先生のコラム 第28回・・・・	11
バッハ先生のひとりごと 第16回・・	5	フリーマーケットに出店しました	12

福祉用具課

●足湯はいかがですか？



3,400 円 (税込)

■AG フットバス (足湯バケツ付)

- ～天然ラベンダーの香り～
- ・重曹泉の効果で角質軟化
 - ・銀イオン効果で除菌消臭

■足ってそんなに大切なの？

全身を流れる血液中には、栄養分や酸素などのほか、代謝によって生じた老廃物なども混じっています。足にたまった老廃物は、やがて血行を阻害し、さまざまな病気のもとになります。足を温めて血の循環を良くすることが、病気を予防する第一の手段なのです。



15,000 円 (税込)

■フットバブ モカ

- ・パワフルなジェット噴流と回転アタッチメントが、疲れた足を癒します。

■風邪のときだけでなく足湯を習慣に！

風邪をひいたときなど、お風呂に入れない時でも、足湯なら大丈夫。

■スチームフットスパ

- ・お湯を入れるタイプではありません。
- ・遠赤外線とスチームのW温熱パワーで足先から全身温まります。



35,000 円 (税込)

ちょっと熱めのお湯に足をつけて、

20 分。足を温めることで、暖かい血が全身をめぐり、入浴とほぼ同じ効果が期待できます。

福祉用具センター柳都大橋 坂上 和美

■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
■福祉用具ショップ・ユニゾンプラザ店 (土日営業しています) 025-281-5755

デイサービスセンター柳都大橋

●祝！100 歳

先日、100 歳を迎えられたお客様、お 2 人のお祝いをさせていただきました。

お 2 人は、お名前も同じノブ様、お誕生日も一緒の 8 月で、日にちもなんと一週間違い！

よく似ていらっしゃいます。

綺麗な冠を頭に載せて、花のバスケットに飾



られた

ろうソクを、一緒に吹き消していただきました。

ほかのお客様が、お祝いの歌を歌って下さり、踊り好きのノブ様が、踊りを披露して下さいました。

とても、100 歳には見えませんね^-^

皆さんからも、拍手喝采でした。

これからも、益々お元気でお越し下さい。



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

グループホーム三条

●新任のご挨拶



初めまして。この度、グループホーム三条のホーム長（管理者）として勤務することになりました、渡邊裕之と申します。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

この紙面をお借りしまして、少しでも自己紹介をさせていただきます。私はこれまで、特養、デイサービス、ショートステイ、グループホームでの勤務経験があります。グループホームでは、7年ほど管理者をしておりましてので、こうして再びグループホームで勤務できることに、大きな喜びと感謝の日々を送っております。

休日は音楽三昧で、ミュージシャンに変身しますが、読書を楽しんだり、海や山でボーッと過ごしたりすることもあります。

今後は誠心誠意努力しまして、お客様に対するサービス向上に励みたく存じております。前任者の難波同様、御支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

●納涼会「いかったよ」「楽しかったね」

8月28日の日曜日、グループホーム三条では、納涼会が行われました。



お客様のご家族も大勢お越しくださり、一緒に焼きそばやデザートなど、沢山のご馳走を召し上がっていただきました。歌やゲームも盛り上がり、夏の楽しいひと時となりました。



グループホーム三条

渡邊 裕之

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

デイサービスセンター城北町

●劇団がやってきた！

9月2日、デイサービスセンター城北町に、「あおぞら劇団」がやってきました。

演目は、“舌切りすずめ”。

幼いころから知っている童話に、皆様、お芝居を観ながら懐かしんで

おられました。

合間には、手

品やフラダンス、歌なども盛りこまれており、お客様も職員も、笑顔で過ごした楽しい時間でした^.^

あおぞら劇団さん、ありがとうございました！

デイサービスセンター城北町

川俣 藍

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335



☆スイートポテト☆



■いつものスイートポテトを可愛くしてみました！！
■お茶菓子にいかがですか？

＜材料＞ 8 個分

さつまいも …… 300～400g

バ タ ー …… 30g

砂 糖 …… 60g

ラム酒(もしくはバニラエッセンス) 適 宜

溶 き 卵 …… 1 個分

黒ゴマ・アーモンドスライスなど(トッピング材)

＜作り方＞

1. さつまいもの皮を剥き、1センチ幅くらいに切って、レンジで柔らかくする。
2. そのままラップをして、1 分ほど置いてから(しっとりと仕上がります)、潰す。
3. ボールに「2」と砂糖、バター、ラム酒(バニラエッセンス)を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
4. なめらかになったら、楕円形に丸める。
5. 表面に溶き卵を塗り、黒ゴマ・アーモンドスライス・さつまいもの皮などで、耳や目をつける。
6. 180℃のオーブンで、20～25 分焼いたら出来あがり！。

デイサービスセンター松浜

佐藤 愛

デイサービスセンター河渡本町

●エンヤー エンヤー チョイサー チョイサツと！！

夏祭りの季節到来！！

河渡本町にも、20 日（日）21 日（月）22 日（火）の 3 日間、お祭りがやって来ました！！

お祭りといえば……。

おみこし！ 盆踊り！ かき氷！
魚釣りならぬ、駄菓子釣り！ たこ焼き風の、別名「まるも焼き」！！

どれもお祭りには欠かせないアイテムですよ(#^.^#)

この他に、21 日限定で、長岡よりはるばる岩塚製菓さんが来られました(^o^)/♪

お客様の前で揚げるふわふわのおせんべいの良いニオイ♡♡

当然、お客様に大人気。皆様美味しそうに“ふわっと”せんべいを召し上がられ、ニコニコ笑顔が止まりません(●^o^●)

かき氷、まるも焼きも「おかわりー！！」と威勢の良い声が飛びかい、お祭りの 3 日間は大盛況となりました(*^_^*) ♪♪



デイサービスセンター河渡本町

苗代 美里

電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

パッパ先生のひとこと 第16回

～電子情報支援機器（その2）点字ピンディスプレイ～

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

今回も視覚障がい者のための支援機器を紹介したい。視覚障がいと聞いたらまず思い浮かべるのが点字だろう。1824年にフランスのルイ・ブライユ（Louie Braille、1809-1852）が発明した「文字」だ。これまで、点字を書くためには点字器が、紙に印刷するには点字タイプライターが使われてきた。



先回紹介したスクリーンリーダーは、コンピュータのテキストをすべて音で聞けるようにするソフトウェアだ。が、点字が使える人ならば、点字でも確認できたほうが便利だ。そこで登場したのが写真の「点字ピンディスプレイ」だ。一行分のテキストを点字で表示する装置で、ひとつひとつの点を電子的に上下動かすことにより、点字をリアルタイムに表示できる。重度の視覚障がいと聴覚障がいを重複している盲聾者にとっては、このディスプレイが利用できる唯一の表示装置だ。

てきた。

先回紹介したスクリーンリーダーは、コンピュータのテキストをすべて音で聞けるようにするソフトウェアだ。が、点字が使える人ならば、点字でも確認できたほうが便利だ。そこで登場したのが写真の「点字ピンディスプレイ」だ。一行分のテキストを点字で表示する装置で、ひとつひとつの点を電子的に上下動かすことにより、点字をリアルタイムに表示できる。重度の



けぶり立つ
阿蘇中岳の火口より
生くる地球の
鼓動ひびきたり

水原多機能施設

●あっちゃあっちゃ水原♪

8月24～26日は、水原まつりでした（*^艸^*）

24日の民謡流しには、職員一同で参加してきました！（^^）！一生懸命練習したので、上手に踊る事が出来ました♪♪♪

お客様も見に来て下さり、「頑張ってー」や「上手に踊れてるよー」と、笑顔



で話しかけて下さいました（^0^）



25日は、地域の方々が当施設に来て下さり、かぐらや子ども神輿を披露して下さいました（*^^）v 夜には、瓢湖の花火大会もありました☆彡 トウモロコシやスイカ、わたあめを食べながら花火を見ました（^◇^） やっぱり花より団子ですネ（笑）

来年もまた楽しい夏祭りにしたいです＼（^ロ＼）（／ロ^）／♪

小規模多機能ホーム水原 松本 唯

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）

デイサービスセンター松浜

●～ござれや（いらっしやい）～

8月25日、新潟市を代表する夏の風物詩、松浜の“阿賀野川ござれや花火”がありました。

デイサービスセンター松浜でも、ちぎり絵で花火を作成しました。



と～っても素敵で鮮やかな絵が完成 \(`o`)／ センターの中でも花火を鑑賞できます！！

当日は、ご当地グルメ“ござれやきそば”を作りました！(^ ^)！
みそ味の焼きそばに鮭を載せて、センターオリジナル！出来たてのおいしい焼きそばを、みんなでいただきました。

デイサービスセンター松浜 番場 恵子
電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

グループホーム新津

●1日中納涼会

8月20日、グループホーム新津の納涼会を行いました。
まずは、ホームでスイカ割り。

車イスのお客様・介助する職員も目隠しをして、スイカまでに辿り着くのに四苦八苦。

辿り着いても、スイカが割れない(^_^;)



「割れないよ」「もっと、思いっきりしていよ」

数人がかりで、やっと割れました。

スイカは、おやつに皆様に頂きました。

「はい、あーんして」「うん。おいしいね」

お客様同士、いい雰囲気。

そして夕方、地元の荻野町納涼会へも参加しました。

締めくくりは、ホームで花火。

「綺麗だねえ」「眩しいね」

花火を見ていたお客様の、懐かしそうに眼を細めている表情が、印象に残った納涼会でした。



グループホーム新津 土田 恵子
電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

居宅介護支援課

●「圧迫骨折」を知っていますか？！

介護保険を申請するきっかけに「圧迫骨折」が原因となることがあります。

骨粗鬆症（骨に含まれるカルシウム・マグネシウム・ミネラルの量が少ない）が進むと、比較的軽い力が加わっただけで脊椎圧迫骨折（背骨がつぶれる）をおこすことがあります。

個人差はありますが、3ヶ月位で痛みは軽減されます。しかし、神経が圧迫されることによる痛み、シビレが残る場合もあります。

骨が癒合するまで、安静にすることが治療になりますが、それにより、さらに足腰が弱くなる・食欲がなくなる・不眠・便秘など、さまざまな弊害がでてくる場合があります。痛み止めを使いながら、ゆっくり起きて食事をする、トイレに行くなど、寝たきりにならないように支援することが大事です。

偏らない食事・外に出る機会をつくり歩く・無理な姿勢や重たいものを持たないなど、気をつけましょう。定期的に骨密度を測定し、予防に努めることが大事です。

骨量を指標とした原発性骨粗しょう症診断基準



(日本代謝学会骨粗鬆症基準委員会/2000)

居宅介護支援センター柳都大橋

橋本 多賀子

デイサービスセンターさかえ

●熱い熱い5日間

今年の夏祭りは、多くのお客様に参加していただきたいとの思いから、8月25日～29日の5日間、開催致しました。

夏祭りに向け、“はあもにい楽楽”皆川の指導のもと、よさこいソーラン踊りの特訓が続きました。

その披露をはじめ、ボランティア様による津軽三味線演奏会、栄凜会様のよさこいソーラン踊り鑑賞会など、日替わりでイベントを企画致しました。

津軽三味線の勇ましい音色には、お客様も職員も大興奮！ お客様から多くの拍手喝采が飛び交い、夏祭りの熱気ムンムン！！

よさこいソーラン踊りでは、お客様も飛び入りで参加され、踊れ踊れのお祭り騒ぎに！！

若いころ、舞をされていたというお客様、やはり体が覚えていらっしゃるんですね♪



よさこいのスピード感ある踊りも何のその、リズムもピッタリ、とてもお上手でした！

それに比べて、職員のよさこいソーラン踊りは…
…！？

この誌面でお伝えするのは憚られますので、ご覧になった方々だけの秘密ってことで！（笑）

笑いあり涙ありの、熱い熱い5日間でした！

デイサービスセンターさかえ 富樫 亜希子
電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

【木陰亭昔語り】第23回 ～ 旧小澤家住宅（新潟市文化財）～

総務部 経理財務課 齋藤 正明

今回は、今年 7 月から一般公開が始まった「旧小澤家住宅（新潟市中央区上大川前通十二番町 2733 番地）」をご紹介します。

旧小澤家住宅は、江戸後期から新潟町で活躍していた商家・小澤家の店舗兼住宅です。母屋は、1880 年（明治 13 年）の大火直後に再建されたものと推測され、旧新潟町に現存



する町家では最も古い建物の一つです（左図は、明治 26 年頃の外観）。日本各地から材を集めた和風庭園も見所です。平成 18 年、建物（延床面積 860 m²）と敷地（1,600 m²）が、新潟市文化財に指定されました。



小澤家は、江戸時代には米穀商を営んでいましたが、明治に入ると回船業に乗り出します。以後、運送業、倉庫業、回米問屋、地主経営、石油商など、さまざまな事業に進出し、新潟を代表する商家となりました。歴代当主は、政財界の要職でも活躍しました。自民党田中派の大幹部だった小沢辰男は、西厩島町（新潟市中央区）の呉服商・真保家からの入婿です。

座敷や蔵の一部は、貸室として利用できます。駐車場が無いのでご注意ください。月曜休館です（祝日を除く）。問い合わせは、Tel.025-222-0300 まで。



窪田町多機能施設

●初めての納涼祭

8 月 25 日、日和庵“初”の納涼祭が行われました。施設長のあいさつから始まって、全員でカンパイ！



お客様同士の会話も、ワイワイと盛り上がりしました。

食事の後は“カキ氷”！
「久しぶりに食べるよ」
「おいしいね～」

最後は、“スイカ割り”！

目隠しをして、「右！」「左！」。見事割れたスイカも、みんなでいただきました。

お客様のお腹がちょっと心配……でしたが、笑顔たくさんの一日になりました。



小規模多機能ホーム日和庵 石平 裕美子

電話 025-229-2530（デイサービスセンター日和庵）／025-229-2532（小規模多機能ホーム日和庵）

FAX 025-229-2540（共通）

グループホーム五泉

●笑顔の一日



グループホーム五泉では、今年も納涼際を開催しました。

当日は雨の予報も出ていましたが、楽しみにされていたお客様の願いが届き、見事な快晴となりました。



御家族や地域の子供たちも参加され、子供たちの無邪気な姿には、皆様ニコニコ(^-^)

的当てや紐くじゲームの景品を見せ合いっこされたり、焼きそばやフランクフルトを「おいしいね」と堪能され、笑顔の一日となりました。

ご参加くださった御家族様、地域の皆様、ありがとうございました。

グループホーム五泉

牛腸 佑子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター坂井東

●坂井東の夏祭り

デイサービスセンター坂井東では、8月8～10日の3日間、毎年恒例の「夏祭り」を行いました。

景品が当たる『大ビンゴゲーム大会』。

かき氷やたこ焼きを食べながらの白熱した『スイカ割り』。

最後には、手作りのお神輿を担ぎながらの、職員による『お祭りマンボ』の踊り！！

おかげさまで大盛況！

ただひとつ残念だったのは、綿あめ機が不調で、作り始めた途端に煙と火を吹いたことです……。 (きゃー、大変！)

『お祭りマンボ』もギリギリの仕上がりでしたが、私達も楽しめました。

皆様にも、夏バテを吹き飛ばすほど楽しんで頂けたと思います。

また来年も、お楽しみに！(*^_^*)



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

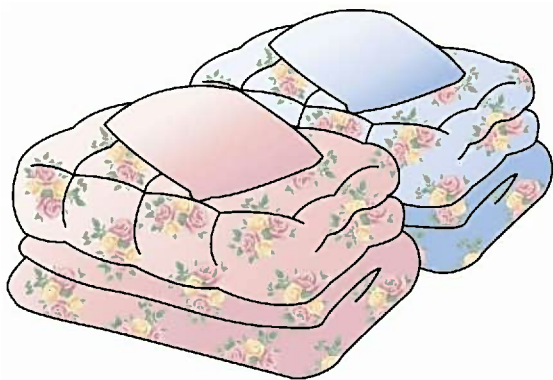
訪問介護課

●お布団のご準備はお済みですか？

秋の風が身にしみる季節となり、朝晩の温度差も大きくなってきました。

夜もめっきり涼しくなって、薄手のお布団では肌寒く感じられるのではないのでしょうか？

そんなときは、いつも訪問しているヘルパーに、お声をかけてください。



ご要望があれば、お天気の良いうちに、ヘルパーが毛布やお布団を準備させていただきます。

秋は、夏の疲れが出る季節でもあります。

柔らかく暖かなお布団で、ゆっくりとお休みいただきたいと、ヘルパー一同思っております。



訪問介護ステーション

沼田 良

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

デイサービスセンター横越

●☆ワッショイ、ワッショイ～♪

8月18・19日、横越の暑い夏がやって来ました。

納涼祭です！！

昼食は、横越特製ラーメン。午後には、射的・水ヨーヨー・かき氷・フルーツポンチ・チョコバナナ・おでん、などの特設ステージもありました。

射的はもちろん景品付き！ 皆様、1位を獲ろうと真剣です！

暑い夏に食べるおでんも意外と好評で、皆様、「おいしいよ」と召し上がってくださいました。

ゲームを終え、お腹も満たされたところで、最後は職員による余興です！

仮装相撲から始まり、マジック、踊りなど。

皆様、笑ったり驚いたり、表情豊かにご覧になって

くださいました。

この笑いのエネルギーで、

まだまだ続く暑さを吹き飛ばし、共に元気に過ごしましょう。

皆様の素敵な笑顔が、私たち職員の活力です！

デイサービスセンター横越

小澤 淳貴

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236



波田野先生のコラム 第28回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『めまいについて』

「めまい」には様々な症状があります。自分がグルグル回転しているように感じたり、ふわふわと浮かんでいるように感じたり、目の前が急に暗くなったりもします。めまいが強くなると、吐き気がしたり、立つことや歩くことが難しくなり、体がぐらついて、倒れてしまうこともあります。誰でも程度の差はあれ、めまいの経験があると思います。



「めまい」はなぜ起こるのでしょうか？ めまいは、耳の中の「内耳」の部分か、もしくは「脳」のどちらかに障害が起きて、発生します。内耳の障害で、平衡機能の流れに乱れが生じ、体のバランスがとれなくなり、めまいが起こると考えられます。耳の病気として、メニエール病や内耳炎、内耳循環障害、頭位性めまい、前庭神経炎などがあります。脳の病気では、小脳や脳幹の出血・脳梗塞、一過性脳虚血発作などがあります。めまいのあった時、手足や口がしびれる、ものが二重に見える、言葉がでにくい、などの

緊急な症状があれば救急搬送が必要です。一般的にめまいが起きたら、めまいが起きた時の行動を止めて、休んで楽な姿勢をとることが大切です。また、めまいは急に立ちあがって発生する起立性低血圧や、ストレスや自律神経失調症に伴って起こる場合もあります。不規則な生活で疲労やストレスがたまると、自律神経に障害が起きて、めまいが起こりやすくなります。一度、生活習慣を見直して、健康管理をすることが「めまい」の予防につながります。

☆☆ めまいの予防 ☆☆

- 1) 十分な睡眠をとり、規則正しい食事を。
- 2) 散歩など、適度な運動を。
- 3) ストレスとうまく付き合い、趣味などでストレス解消を。



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

フリーマーケットに出店してきました！

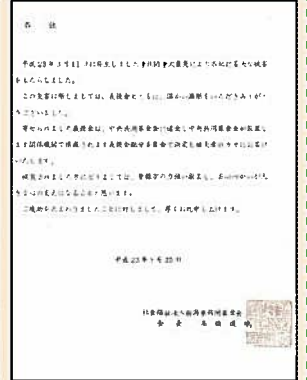


先々月の「月刊はあとふるあたご 第72号」でご案内させていただいたとおり、8月21日（日）、エコプラザで行われたフリーマーケットに出店してきました。

当日は、わたしたちの想像を超えるお客様の人数で、“はあとふるあたご”の社員から集まった品物が、あっという間に売れていきました。結果、目標としていた10,000円を大

26,204円 を売り上げることができました！ 皆様のご協力のもと、無事成功で終えることができ、とても嬉しく思っています。

売上金は、社会福祉法人新潟県共同募金会に寄付して来ました！



■出店を企画した、平成22年度新卒入社の3人■

山本 幸枝「初のフリーマーケットで不安もありましたが、当日は多くのお客様が来てくださいました。あまりにもすごい勢いで売れていくのでびっくりしましたが、大変楽しかったです。社内からも多くの方が来てくれて、ほとんどの品物を売ることができました。企画から準備、そして当日と、苦労も多かったのですが、同期の2人と皆様のご協力のおかげで、無事に募金まで終えることができました。改めて“いいことしたなあ”と思いました。」



五十嵐 麻衣「多くの方々にご協力して頂き、目標金額を上回る募金をすることができました。当日、出店の準備をしている段階でお客様が集まって下さり、どんどん商品が売れていきました。真剣に商品を選ぶ方、面白そうに眺めている方など表情も様々で、お客様とのふれあいもとても楽しいものでした。今回のことを通して、ひとつのことを企画、実行する難しさを学ぶことができました。同期の2人と、協力して下さった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました」



刈田 みゆき「初めてのフリーマーケットで、最初は不安でしたが、たくさんのお客様、社員の方々が遊びに来てくださり、とても嬉しかったです。



目標売上金額の1万円を大きく上回り、ほんとうに驚きました。3人で計画を立てているときには、大変な思いもありましたが、この計画を成功できたのも皆さんの協力があったからだと思います。

本当にありがとうございました」



～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 FAX 025-228-4000

<編集委員> 岡田 健(委員長) / 川田 千鶴子 / 明田川 伸史 / 沼田 良 / 齋藤 正明