

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第 72 号
【発行】
2011 年 8 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



息子さんの結婚式にご出席

■グループホーム五泉■
(関連記事は4ページ)

目次

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 日和庵でリゾート気分・・・・・・・・・・2 | バッハ先生のひとりごと 第14回・・5 |
| 事業所だより・・・・・・・・・・3～10 | 波田野先生のコラム 第26回・・11 |
| お手軽レシピ・・・・・・・・・・4 | フリーマーケットに出店します・・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。

窪田町多機能施設（日和庵）

●日和庵でリゾート気分♪

6月某日、空は青空。気温も暖かったので、お客様と一緒に、日和庵名物の足湯に入りました。

足湯は、服を脱がなくても、手軽に入浴を楽しめます。体を温め、血行が良くなることで、疲労回復、心身のリラックス、さらには免疫機能にも効果があります。

そんな青空の下での足湯では、自然と会話も弾み、お客様も



素晴らしい笑顔を見せてくださいました。

「気持ちよかった～」

「ずっと入っていたい～」

日和庵名物の足湯は、2階ベランダにあり、景色も楽しむことができます。御利用の際は、ぜひ足湯と景色を楽しんで下さい。お待ちしております。



デイサービスセンター 日和庵

昔の日本を思わせる
空間でゆっくり下ささい。



ひのきの香りを堪能しながら、ゆっくりのんびりと
お入りいただけます。



懐かしい…
何だかほっとする…
ひとつひとつお客様に
懐かしくていただけるように
なっています。



『和風リゾート』

蔵をイメージし、壁には漆喰(しっくい)を使用しています。
漆喰の壁は、それ自体が湿度の調整と空気の浄化作用をもっています。
懐かしい風合いだけでなく、
お客様の身体にもとても優しい空間をご用意致しました。



海風の風を感じながら、新しいながらもどこか懐かしい空間で、
ゆったりと思い思いの時間をお過ごしいただきたい。
これが私たちの想いです。



暖かな灯りのもとで、気持ちもほっと温かくなり、
和やかな時間が過ごせます。



小規模多機能ホーム 日和庵

プライベート感を大切に
あなただけの特別な時間を。



日本海と空…
自然を感じながら、
お好きな時間をお過ごしいただけます。



海風の風を感じながら…
のんびりとお話をしながら…
お茶を飲みながら…
足湯を楽しんでいます。



ひのきの温もりを感じながら、
お一人おひとり
入浴をしていただけます。

小規模多機能ホーム日和庵 長谷川 進

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)

福祉用具課

●暑い夏、ひんやりグッズで乗り切りましょう！！

夏の暑さを和らげる、とっておき商品のご紹介です。今年は、6月から30度を超える猛暑が続く、熱中症の危険性が報道されています。そこで、電気を使わずひんやり涼しく感じられる商品と、水分補給が手軽にできる商品をご紹介します。



定価 945円(税込)

■凍らないやわらかな保冷枕。頭にフィットする2層構造で、冷たさ長持ち！冷凍庫で凍らせて、何度でも使えます。(やわらか雪枕W・写真右上)

■冷凍庫で凍らせて、首筋ひんやり。凍っても硬くならないジェルとジャージ生地で、心地よく肌にフィット。冷感60～90分続きます。何度でも使えて便利です。外仕事、スポーツをされる方にもおススメ！

(ネックールW・写真左)

■体液に近い電解質組成の水分補給ゼリー。さっぱりした“りんご”味で、不足しがちな水分を効果的に補給できます。ノンカロリーで、嚥下困難な方にも飲みやすい成分でできているため、体に負担なくお飲みいただけます。

(ラクーナ飲むゼリー3Sりんご風味・写真右下)

全国的に節電が心がけられているこの夏。ひんやりグッズを賢く使って、健康的に過ごしたいものですね。



定価 1,155円(税込)



定価 85円(税込)

福祉用具センター柳都大橋 佐藤 洋

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城北町

●満開のあやめ園

わが町、新発田市にある五十公野公園のあやめ園は、日本四大あやめ園のひとつに数えられています。そのあやめ園では、毎年6月、「あやめまつり」が開催されます。

お客様に季節を楽しんでいただこうと、あやめ鑑賞に出かけましたが……。職員の心、あやめ知らず。開花が遅れ、なんと二分咲きでした。一週間後、今度こそ大丈夫！！、と仕切り直していざ出発。お客様を迎えてくれたのは、300種類、60万本の色とりどりのあやめでした。陽光を浴びた花は豪華で、雨つぶの残る花は情緒いっぱい。なんとも美しく咲き競っておりました。お客さまも、「こんなにたくさんの花を見るのは初めてよ」と、大変喜んでくださいました。センターに戻ってから、他のお客様に楽しそうにお話しされている様子を見て、暑さもどこかに飛んでいった職員でした。



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

☆ひすい豆腐の肉みそかけ☆

—ソフト仕様—



<材料>

木綿豆腐	40g
グリーンピース	8g
卵 白	10g
鳥むね挽肉	10g
サラダ油	0.5g

片栗粉	1g	} A
薄口醤油	1g	

味噌	2g	} B 肉あん
醤油	1g	
砂糖	2.5g	
みりん	2g	
だし汁	2g	
酒	1g	

<作り方>

1. 手で千切った木綿豆腐を、沸騰した湯で15分間湯通しし、ザルにあげ冷やす。
2. グリーンピースを、100℃で5分間蒸す(もしくは柔らかく茹でる)。
3. 「1」「2」に「A」を加え、フードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
4. 卵白を、角がピンと立つまで泡立て、メレンゲを作る。
5. 「3」に「4」を加え、泡立て器で、素早く満遍なく混ぜる。
6. “巻き簾”にラップを敷き、「5」を載せて棒状に巻き両端を輪ゴムで留める。100℃で15分ほど蒸す。
7. サラダ油で炒めた鳥むね挽肉に「B」を加え、仕上げにしょうが汁を加える。
8. 「6」を食べやすい大きさに切り、「7」をかければ出来上がり。

■ひと手間かけることにより、柔らかな食感が味わえます■

デイサービスセンター柳都大橋 高橋 佳代子

グループホーム五泉

●グループホームの素晴らしさ

当ホームに入居して、7年になるお客様がいらっしゃいます。この5月、息子さんの結婚式に出席されました(写真右と表紙)。久し振りの礼服を纏い、息子さんの晴れ姿をご覧になられ、父親の顔をされた山口様。ご親族からお祝いの言葉をかけられ、とても嬉しそうでした。

6月には、池田様の誕生日がありました。この方は入居されて4年目になります。今でもご友人との交流が続いており、毎年、誕生日には、ご友人と一緒に旅行へ出



かけておられます。今年はご本人の希望で、「弥彦、寺泊方面」でした(写真左)。

グループホームに入居をされても、馴染みの人達との交流を継続できます。グループホームの素晴らしさはこういうところだと、つくづく感じさせられました。今後とも、ご家族、ご友人との関係を継続し、“その人らしさ”を更に輝かせていけるよう、努力してまいります。

グループホーム五泉 岡田 健

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611



パッパ先生のひとこと 第14回

～大佐渡原生林の杉巨木群～

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



象牙杉

6月に実現した。農学部技術職員の案内で原生林をトレッキングして、名のある天然杉の巨木群をすべて見る事ができた。

写真を見ていただければ、説明は不要だろう。冬の激しい風雪と積雪に耐えた杉の生命力が数百年かけて作り出した造形には、神々しささえ覚えた。それに比べたら、人間の社会や文化はなんと弱々しいことだろう。



金剛杉

幹のふとさ
すがた誇りたる
金剛杉
地に根ざすさま
われ見習ひたし

(佐渡市、新潟大学農学部附属演習林にて)



たこ杉



千手杉

デイサービスセンター坂井東

●☆丸寿司ツアー☆

6月20日～24日の5日間は、お昼に回転寿司を食べに出掛けました。

普段、お客様から「お寿司、また食べにいきたいわ～」との声が上げておりました。お寿司好きな方は多いですね☆★

というわけで、今回、2度目の開催でした♪♪

『丸寿司』さんは、なんと、お味噌汁・サラダ・コー



ヒーがサービ

スなのです！！ 職員も一緒に楽しませて頂きました。

「なかなか食べる機会がないから、行けて良かった」
「外で食べるのもいいね！」

もちろん、お客様も喜んで下さいました(〇^^〇)

『丸寿司』ツアー、大成功！ また企画しますので、楽しみにして下さいね。



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

水原多機能施設

●★We Love 阿賀野市★

6月18日、「瓢湖あやめまつり」に行ってきた！！色々な種類の“あやめ”がたくさん咲いていて、とても綺麗でした。

そしてっ！今年も“はあとふるあたご水原”では、「こいのぼり大作戦（瓢湖の空に手作りのこいのぼりを泳がせるイベント）」に参加しました(*^_^*)



お客様と協力して、素敵なこいのぼりが出来上がりました。

瓢湖の空に、コイも楽しそうに泳いでいました(*^▽^*)

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さかえ

●笹団子と三角ちまきを作りました！

“デイサービスセンターさかえ”では、6月に笹団子やちまきを作りました。毎年行っている恒例行事です。

ご自宅でも、笹団子やちまき作りをされていたお客様が多く、笹や“すげ”を見るなり、「笹団子作るの？」と興味津々のご様子。材料が揃うと、職員が説明する前に既に作業が始まっていました。

笹団子の生地をこねる作業は力があるので、男性のお客様が一生懸命こねて下さいました。中には、細い体で一生懸命にこねて下さる女性のお客様もいらっしゃいました。大勢の方々がお手伝いして下さいだったので、たくさんあった材料もあつと言う間に笹に巻かれ、あとは蒸かしてできあがり！！



できあがった笹団子やちまきは、3時のティータイムに召し上がって頂きました。「みんなでワイワイ言いながら作ったちまきはおいしいね～」「この笹団子はもちもちしていて、今まで食べた中で一番おいしいよ！」などの声が聞かれ、皆様とてもおいしそうに召し上がられていました。

来年の笹団子とちまき作りが、今から楽しみです♪

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



デイサービスセンター横越

●今月は二題



◎昼食は外食で！◎

6月。梅雨の某日、外食に出掛けました。「久しぶりの外食！」とおっしゃるお客様が多く、予定をお伝えしてから、この日をとても楽しみにしておられました。料理が運ばれると、「おいしそう！！」との声。召し上がって、更に笑顔がほころびます。お仲間との会話も弾み、楽し



いひと時をすごされたご様子。みなさま、また出掛けましょう♪

◎今年も綺麗に！◎

センターにあるハーブ園のラベンダーが、今年も見事に咲きました。紫の色が道沿いに列をなし、目も心も癒されます。飾っても素敵ですが、香りも良いので、芳香剤として、また入浴剤としても利用できます。センターでも、お風呂に浮かべたりして、香りを楽しみながら入浴していただいています（疲労回復や美肌効果があります）。



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

居宅介護支援課

●『残念ながら今のままですと 日本から難民が出ます』

こんなショッキングな見出しに引きこまれた記事をご紹介します。

2025年問題は、団塊の世代が皆75歳以上になり、日本が超超高齢社会になるという、こわ〜い話です。この年は、昭和100年問題など、色々と問題のある年ようです。

2025年ころの日本は、少子化が更に進み、労働人口が激減していて、国民は今までの国の借金返済、医療費の増大、消費税10〜15%などで、ひと月の国民年金6万円程度では生活が困難になり、日本から出て行く人が現れる……。そこで今考えられているのが、東南アジアなどへ渡り、物価の安い所で生きて行くという選択肢だそうです。

衛生環境や医療の問題は？、と心配を抱く方もいるでしょうが、日本人は素早く日本人村を作り、あっという間に整備して問題をクリアしていくのだそうです。日本という国を、日本人が見捨ててしまう時が来るかもしれないと言うのです。

2025年と言えば、あと14年です。その間、今のペースでいくと、総理大臣が14〜15人も変わるのでしょうか？それもまた、想像もつき難い、こわ〜い話ですね。

いずれにしろこの先、大変な時代になりそうです。東南アジアのリサーチ、早めに始めましょうか……。



居宅介護支援センター水原

坂上 真由美

グループホーム新津

●地域や家族に支えられて

地域密着型サービスのグループホームでは、運営推進会議が義務付けられています。当ホームでは、6月15日に、30回目の開催を迎えることとなりました。今回の参加者数は11名で、様々な情報交換ができました。議題はもちろんのこと、会議終了後の世間話でも盛り上がります。



また、6月18日には、家族会総会が開催されました。

13家族16名という、多数の方からご参加いただきました。また、金子家族会会長さまの計らいで、たくさんのボランティアさんのご協力も頂きました。多くの方々に支えられて、今日のグループホーム新津があります。本当に感謝しております。

グループホーム新津

土田 恵子

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

デイサービスセンター柳都大橋

●新潟ふるさと村へしゅっぱーつ！

さあやって来ました、皆さんお楽しみの外出リハビリ。今回の目的地は、新潟ふるさと村です。

でも、その前に腹ごしらえ。ファミリーレストランに向かいます。久しぶりのレストランでメニューを見ながら、「何がいいかね〜」「どれもおいしそう」と決めかねているご様子。ようやく決まった料理を、美味しそうに頬張ります（いつもよりたくさん食べておられましたね）。

お腹も膨れ、いよいよふるさと村に出発です！ 到着してみると、ふるさと村の中は懐かしいものがたくさん！ 古い写真を見て、「この辺りに家があったよ」と、昔の事を教えてくださいませんか。さらに進むと、『運転手さんによる新潟弁講座』『新潟の四季についての上映』『新潟の昔話』と、イベントも盛りだくさんでした！

そして皆さんのノドも渴いたころ、ふるさと村特性アイスを発見！ みんな並んでアイスを「パクリ！」。あっという間に完食でした。



でも、楽しい時

間はあっという間、帰る時間が近づいてきました。ふるさと村との別れを惜しみつつ、最後の恒例、おみやげを買い始めます。食べ物から日用品まで、思い思いの品を買って帰ります。

帰りの車中では、「楽しかった」「また来たい」と、満足そうな声を頂きました！ ありがとうございます。皆さん、次回の外出リハビリをお楽しみに！

デイサービスセンター柳都大橋

梁取 諒

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335



デイサービスセンター松浜

●お買いものツアー

6月、お買いものツアーで100円ショップに出掛けて来ました(^_^.)



お買いものに出かける機会はありません。



あまりないので、皆様、とっても楽しみにしておられた様子！！(ワクワ♪♪＼(^o^)/

100円ショップが初めての方も、たくさんおられました。欲しい物が決まっている方、ご家族やお仲間に頼まれてる方、全く決まってない方、「何がいいかなあ〜」と、見て、考えて、迷っている方、さまざまでした(*^_^*)

「これも100円なの？」「あれも100円なの？」

見てみると、欲しくなりますねえ！(^~)!

「えっ！これ何だろう」

色々ありすぎて迷っちゃいますよね。

「あんたも買いなせやー」

職員を気遣う方もいらっしゃいました<(_ _)>

夏らしく、“ござ”“イ草枕”“扇子”を買った方もおりました（涼しそうですね）。

「今、いくつ買った？」「まだ、買えるかな？」

予算内で、上手に買い物されてました！



松浜のお客さまは、お花が大好きです❀ 皆さん揃って造花を買われてました！(^~)!

「私も〜」「俺も〜」

残ったお金でもう一度レジに並びました。

「また来たいねえ」

楽しいお買い物となりました♪

申し込み多数のため、来月も行きますよー！！

まだの方、お楽しみに(*^。^*)

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

デイサービスセンター河渡本町

●赤勝て！！ 白勝て！！ フレーフレー！！！！！！

今年もやって参りました！！ 恒例、河渡本町大運動会の開催です！！ 皆様、頭に紅白のハチマキで気合十分！！ アフロかつらもかぶって準備OK♪♪

玉入れでは、カゴめがけて真剣なまなざしで投げている方、笑顔が止まらずニコニコ顔で投げている方、様々いらっしゃいます(^_^)/☆

パン食い競争もあり！！ ……ですが、なんとっ！！ (>_<) 残念なことにカメラのバッテリーが無くなり、撮影出来ずじまい(・_・;)

紅白一步も譲らず、白熱した争いが繰り広げられました！！ 熱気ムンムン♪♪ フレッシュな応援団長（赤組：村山／白組：金子）率いる各チームの応援合戦も採点されるとあって、互角の戦いっ！！

さあ～て、平成 23 年度の勝者は……？！



わずかな差で、赤組の優勝でした！！ おめでとうございます！！

す！！ 大いに盛り上がった最後は、全員で記念撮影をパチリ♡♡ 素敵な写真ができました☆シ

あ～、楽しかった、(^o^)/ 皆様、大変おつかれさまでした(*^_^*)

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



グループホーム三条

●梅雨空と花菖蒲

蒸し暑い梅雨がが続いています。

ホームの花壇には、今年も紫陽花が咲きました。「この紫陽花は俺が植えたんだ。うちから持ってきたんだ～」というお話を伺いながら、一緒に花を切って、活けました。

そんなおり、三条市内のしらさぎ荘と、しらさぎ森林公園にお出かけしてきました。



今回は 2 階のお客様だけだったのですが、しらさぎ荘で入浴されたり、お昼にホームから持参のノンアルコールビールを飲まれる方もおられたり。しらさぎ森林公園の花菖蒲もいっぱい咲いていたので、そちらを楽しまれた方もいらっしゃいました。普段あまり外出する事の無いお客様も参加され、ユニット全員でお出かけできました。

いつもと変わらない日常の中と、その中でのちょっとした刺激は、安心と楽しみにつながりますよね。

雨模様の中、やがて来る夏の足音を感じながら、皆様と毎日を過ごしております。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

波田野先生のコラム 第26回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『熱中症について』

記録的猛暑となった平成22年夏、熱中症による救急搬送は5万人にのぼり、167名の方が亡くなりました。今年も6月下旬より気温が高く、猛暑による熱中症に罹る人の増加や重症化が危惧されます。熱中症とは、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。人の体は皮膚からの放熱や汗によって体温を下げますが、気温が皮膚温より高い時や湿度が高くと、放熱や発汗が妨げられ、熱中症を引き起こします。熱中症は、頭痛、めまい、吐き気、疲労感など、「暑気あたり」といわれる初期の症状から、脱水症状に伴う熱けいれん、体温が40℃を超え、意識障害が起こる（重症の熱射病）など、様々な症状を呈します。



それでは、熱中症の応急処置は、どのようにしたら良いのでしょうか？ まず安静にして、衣服をゆるめます。次に、風通しの良い日陰や、エアコンの効いた部屋に移動します。そして、氷嚢などで、腋の下、頸、大腿の付け根などの血流の多い部位を冷やします。意識がはっきりしていれば、水分補給（塩分が入ったスポーツドリンクなど）を行います。意識障害があれば、すみやかな救急搬送が必要と考えられます。熱中症の予防には、暑さを避けて、こまめに水分を補給する事が重要です。その際、水だけでなく塩分もあわせて摂りましょう。特に高齢者は温度に対する皮膚の感受性が低く、暑さを自覚しにくくなるので、家の中にいても注意が必要です。天気予報や最高気温の情報を参考にして、エアコンなどで早めに部屋を涼しくするなど、対策を立てましょう。また、睡眠を十分にとって、体調の管理に配慮して、暑い夏をのりきりしましょう。

☆☆ 熱中症の予防 ☆☆

- 1) 日中の暑い時には外出や運動を避ける。
- 2) 水分をこまめに摂取する。
- 3) 塩分補給も忘れずに。
- 4) エアコンを適正に利用する。



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

被災地支援のフリーマーケットに出店します！



わたしたちは、平成22年度に新卒入社した3人です。写真左から、山本幸枝(GH新津)、五十嵐麻衣(DS柳都大橋)、刈田みゆき(DS坂井東)、と申します。

二年目新卒者が企画して、何かイベントをやろうと考えていましたが、先日の東日本大震災を受け、被災地支援を行いたいと強く思うようになりました。そこで、8月21日(日)、新潟市資源再生センター・エコプラザ(新潟市東区下木戸3-4-2)で行われるフリーマ

ーケットに、わたしたち3人で出店する計画を立てました(出店希望多数の場合は抽選となります。抽選に漏れた場合は、9月に出店する予定です)。

フリーマーケットでの売上金は、東日本大震災の被災地に義援金として送らせて頂きます。

■3人の意気込み■

山本 幸枝「フリーマーケットへの出品は初めてなので、とても楽しみにしています。同期の2人と力を合わせ、盛り上げたいと思います！」

五十嵐 麻衣「この企画を通して、少しでも被災者の力になれるよう、精一杯頑張りたいと思います」

刈田 みゆき「3人でイベントを考えて行うことは初めてで、不安もありますが、このような機会はなかなかないと思うので、一生懸命頑張りたいです！」

微力ではありますが、少しでも被災地に貢献できればと思っています。ぜひ、お問い合わせのうえ、ご来店ください。お待ちしております。

【出品予定品目】

◆衣類◆食器◆タオル等日用品◆玩具◆絵本◆他



僕も手伝います！
米内山寛規 (GH新津)



～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 / 明田川 伸史 / 沼田 良 / 齋藤 正明