

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊

はあむふるあたご



第 76 号
【発行】
2012 年 1 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



はあもにい“楽楽”LIVE♪

■デイサービスセンター柳都大橋にて■

目次

年頭のごあいさつ	2	お手軽レシピ	6
木陰亭昔語り 第 24 回	3	波田野先生のコラム 第 30 回	7
事業所だより	4~8	たくさんの出会いと、楽しいひととき	8

わたしたち はあとふるあたご は、“人”を一番大切にします。

年頭のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

2012 年、年頭にあたり、つつしんでご挨拶申し上げます。

昨年、私の 63 年間の人生にとって忘れられない年となりました。

3 月 11 日に発生した東日本大震災は未曾有の大災害となり、自然の猛威の恐ろしさを改めて深く心にきざみました。そして福島原発による放射能の災禍は、収束が未だ見えておりません。一刻も早い終息と復興を心から願わずにはおられません。その一方で、被災された方々が力強く再建に立ち上がっておられる姿を拝見し、人間の素晴らしさ、日本人の素晴らしさを再認識いたしました。

天災、人災を問わず危機はいつ訪れるか解りません。日頃の危機管理の大切さを、昨年程痛感した事はありませんでした。

又昨年は私事ではありますが、思いがけず弊社代表となりました。弊社のルーツは、平成 8 年 10 月、古町二番町のアパートの 1 階で社員 2 名で始めた介護用ベッドと車椅子のレンタル事業でございました。其の後事業領域を拡大し、介護保険制度発足と同時に、訪問介護、看護、ケアプランの作成の事業化を行ってまいりました。平成 13 年迄代表を勤めておりましたので、約 10 年振りのカムバックとなりました。

さて昨年弊社では、地域に根ざした新しい介護サービスの一環として、認知症対応型デイサービスと小規模多機能施設の併設された「日和庵」^{しもまち}を下町の窪田町に開設いたしました。又、福祉用具の発信基地としてユニゾンプラザに出店いたしました。この事によって、デイサービスセンター 9 ケ所、グループホーム 3 ケ所、居宅介護支援センター 5 ケ所、小規模多機能施設 2 ケ所、ショートステイ 1 ケ所、福祉用具センター 3 ケ所、訪問介護ステーション 1 ケ所となり、社員数も約 340 名に拡大することとなりました。

これも偏に、地域のお客様、ご家族の皆様、そしてたくさんの介護関係の皆様のご支援の賜ものと、心より感謝を申し上げます。

2012 年も役職員一同「お客様の求められる良質な介護サービスとは何か」を新しい視点に立ち、求めてまいります。辰年の今年が、皆様にとりまして幸多き年となられますよう、心より祈念申し上げ、ごあいさつといたします。



株式会社（F）あふるあひじ
代表取締役 岡本 正人

【木陰亭昔語り】第24回 ～ 白山公園 ～

経理財務部 齋藤 正明

今回は、新潟市中央区にある白山公園のお話です。

ある年の元旦のこと。木陰亭さんの茶の間では、初詣に出かける支度の真っ最中でした。

— それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう —



今年の正月は珍しく晴れたから、白山神社も賑わっておるじゃろう。坊の目当ての猿小屋も、混んでるかも知れんぞ。人波が引くまで、白山公園でも散歩するかの？ 街中であって、さほど大きくもない公園じゃが、白山公園は、日本で最初に開設された公園のひとつなんじゃよ。そもそも江戸時代には、日本に公園というものは存在しなかった。すなわち、“公園”という

言葉自体、明治になってから出来たものなんじゃ。明治6年のこと、当時の政府が、「古来から名所旧跡といわれるところは公園として申し出よ」という布告を出した。これに応じて、新潟県令（今の県知事）楠本正隆が、白山神社の周辺を申請させた。その年認可された公園は、日本中で25箇所じゃったそうじゃ。東京の上野公園、横浜の山手公園、水戸の偕楽園、^{そうそう}錚々たる公園が名を連ねておった。白山公園も、そのひとつだったということじゃな。さて、そろそろ出かけようかの。

画像は、(財)新潟観光コンベンション協会さまからお借りしました

訪問介護課

●今年の冬も、暖かくお過ごしください

訪問介護ステーションでは、先日のヘルパーミーティングで、インフルエンザの感染予防と注意点の研修を致しました（右写真）。ヘルパーが訪問したときには、手洗い・うがいのため、洗面所などを使用させて頂きたいと思ひます。宜しくお願い致します。



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。こたつやストーブが出ていると、足元が狭くなっています。灯油の補給は、ヘルパーにお任せ下さい。乾燥に気をつけ、水分などをこまめに取っていただきたいと思ひます。

訪問介護ステーション

沼田 良

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

福祉用具課

●車椅子にお勧めのクッション

車いす付属品の中でも、多く使用されるのがクッション。空気構造のもの、ジェル構造のもの、ウレタン構造のもの、さまざまなタイプがありますが、床ずれに配慮を要する方は、慎重な選定が必要になります。一般的には空気構造のものが用いられますが、1～2週間ごとに空気圧を確認する必要があります。

今回は、長時間車いすを使用する方に、空気・ウレタン2層構造クッション**ゾイドPSV**をお勧めいたします。



ゾイドPSVの特性

- 調整が簡単
- 安定感がある
- 底付きにくい
- 衝撃吸収力に優れている

※ご購入、レンタルのご相談は、福祉用具課スタッフまで

福祉用具センター新発田 吉村 正

■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松浜

●じゃがいも餅作り☆

11月の調理レクでは、『じゃがいも餅』を作りました♪♪

『じゃがいも餅』とはなにか……。気になりませんか!?!? お客様も、この『じゃがいも餅』に興味津々なご様子!(^^)!

「どうやって作るんね〜?」などのお声が聞こえてきました!!! というわけで、作り方を説明しながら、皆様と一緒に作ってみることに!!!



まずは、片栗粉とじゃがいもを混ぜた生地を手の平で薄く伸ばしていきます♪♪「どれくらいの薄さがいいんね〜?」「このくらいの薄さでちょうどいんろっか?」皆様、思い思いに生地を伸ばしていられました(´ω`)♪ 続いて、伸ばした生地をホットプレートで焼きます(*^。^*) 焼けた生地に砂糖醤油をからめ、さらに焼きます(≧▽≦) すると、食欲をそそられる香ばしい匂いがホール中に・・・!!!



焼き目がついたら完成です!!!「うんめね〜」「もう一個食べたいわ〜」大好評でした(●´ω`●) 職員も味見をさせていただきましたが、本当においしかったですよ!!! お餅は使っていないのに、弾力があって、不思議な食感でした♪♪

笑い声と笑顔が絶えない調理レクとなりました☆ 来月はなにを作ろうかなあ……。楽しみにしててくださいね!!

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

グループホーム五泉

●晩秋の行楽行事

まず最初は……。
新潟市中央区の海
沿いにある『マリニピ
ア日本海』。

「初めて来た」
「こんな所があった
のねえ」



初めて見る海の生き物達に、みなさま驚いていらっしゃいました。



もう1枚の写真は……。

五泉市蛭野（旧村松町）。

杉並木で有名な慈光寺の山門に続く地区です。

11月半ばを過ぎると、このあたりは、「黄金の里」に変わります。

樹齢100年を越す銀杏の大木が、100本以上。

ここは、県内では珍しい銀杏の名所なのです。

ということで、黄金の絨毯の上で、記念撮影。

今後も、楽しい時間を作っていきたいと思います。

グループホーム五泉

岡田 健

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

居宅介護支援課

●家に閉じこもる・・・なぜ悪いの？

どうして、閉じこもることは良くないと言われるのでしょうか？

それは……。

日中に動く機会が少ないので、

- ・体力が低下したり、弱い身体になっていく傾向があります（からだの機能は、使っていないと使えなくなってしまう）。
- ・夜、寝付けない。夜中に何回も目が覚める。朝、早くから目が覚めてしまう。そうすると、昼間寝ていて、夜眠れないという「昼夜逆転」が起こります。
- ・そんな不規則な生活が、病気になったり、病気を悪くさせてしまう、という悪循環を招いてしまいます。

朝起きる。身支度をする。歯を磨く。朝食をとる。気の合った仲間と話す。新しい出会いがあり、生きがいができる。体を清潔にする。そのようなことが、病気にもよい影響を与えると期待されています。

「私のこと？」とお思いの方は、おられませんか？



居宅介護支援センター坂井東

阿部 充子

波田野先生のコラム 第30回

丸山診療所 院長 波田野 徹



『不眠症について ～熟睡は健康のもと～』

新年おめでとうございます。皆様にとってよい1年になりますように、心よりお祈り申し上げます。

幸せな初夢を見ましたでしょうか。古来、睡眠は健康のもとと言われます。朝目覚めた時だるかったり、スッキリしない症状が続けば、不眠症が考えられます。不眠症には、寝つきが悪い（入眠困難）、途中で目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、眠りが浅くぐっすり眠った感じがしない（熟眠障害）の4つのタイプがあります。不眠症で悩んでいる人は、5人に1人の割合と言われています。特に中高年以降になると不眠症になる人が増えます。



それではどうして不眠症は起こるのでしょうか？ 人間誰でも多かれ少なかれストレスがありますが、精神的ストレスが過剰になると不眠症になります。アルコールやカフェインの摂り過ぎも不眠症の原因と考えられます。また、夜遅くまでテレビを見たり、パソコンに向かうのも睡眠の妨げとなります。夜に強い光を浴びると、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌量が減少し、睡眠障害を起こします。運動不足も不眠症の原因になります。

良い睡眠をとれるように、自分なりの日常生活の工夫が重要と考えられます。趣味を持ちストレスを減らし、日中は外出して活動的に過ごし、太陽の光を浴びましょう。体内時計のリズムが整い、質の良い睡眠につながります。生活面での工夫をしても不眠症が改善されなければ、薬物療法もひとつの方法です。がまんしないで、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。

☆☆ 睡眠障害への対処法 ☆☆

- 1) 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 2) 同じ時刻に毎日起床
- 3) 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 4) 光の利用でよい睡眠
- 5) 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- 6) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



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

★豆腐入り白玉ぜんざい★



■豆腐を入れて歯切れ良く！
■冷めても美味しい簡単おやつです！

<材料> 4人分

白玉粉	……	50g
絹ごし豆腐	……	100g
つぶあん	……	150g
水	……	150ml

<作り方>

1. 絹ごし豆腐を水切りする。
2. 「1」に白玉粉を入れて混ぜ、成形する。
3. 「2」を熱湯で茹で、浮いてきたら冷水に取る。
4. つぶあんと水を鍋に入れ、火にかける。
5. 「3」の白玉と合わせて出来上がり♪

ショートステイ水原 鈴木 麻未

窪田町多機能施設（日和庵）

●いざ！せんべい王国へ(^0^)/

11月24日（木）。午後から、北区にある『新潟せんべい王国』へ行ってきました。当日は雨が降る寒い日でしたが、お客さまも楽しみにされていたので、雨天決行となりました。

日和庵から20分ほど車に乗り、目的地に到着。まずは、工場見学。係の方の説明に、「ほ～！」「へえ～！！」と感心しきり。



見学の後は、焼き立ておせんべいの試食。まだ温かいおせんべいをほおばりながら、またまた「ほ～！」「へえ～！！」！(^ ^)！

試食後は、いよいよ楽しみにされていた、せんべい焼きの体験♪ 係の方の指導に従って、一生懸命おせんべいを返しました。おせんべいを焼くのは、とても暑いなだね……。と。味付けは、みなさんの好きなものを選びました。因みに一番人気は……。★ざらめ味★でした。



最後は、さらにお待ちかねの、おみやげ選び(*^_^*) ご家族やお友達、ご自分のおやつなど、たくさん選ばれていました。

「また、どこかへ行きたいねえ～」皆さま満面の笑顔で、『新潟せんべい王国』への旅は終了しました。

小規模多機能ホーム日和庵 成田 洋子

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)

たくさんの出会いと、楽しいひととき

この秋、たくさんのボランティアの皆様や地域の皆様が、**デイサービスセンター横越**にお越しくださいました。

見事な萬代太鼓：小学生から高校生の皆さんによる萬代太鼓の演奏は、体中に響きました。大人顔負けの迫力ある太鼓さばきは、まさに感動もの。演奏後には、お客さまと交流していただきました。真剣に太鼓を打っていた姿とは対照的に、可愛らしく、ちょっとおどけたりもする子供さん達と、楽しい時間を過ごしました。

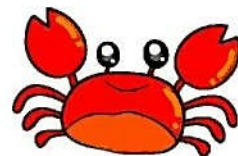


地域の中学生訪問：地元横越中学校の皆さんが、手作り紙芝居やダンスなどを披露してくださいました。ちょっと照れくさそうな皆さんでしたが、一生懸命な姿に、お客さまからは大きな拍手が起こりました。

サッカー選手訪問：われらがアルビレックス新潟の三門^{みかど}
雄大選手【MF⑥】が、来てくださいました。見事なボールさばきには、驚くばかり。お客様もボールを蹴らせてもらいました。三門選手には、レクリエーションにも参加していただき、ボール早送りゲームで盛り上がりました！ 今年もがんばれ、アルビレックス！



今回のお話し：語り部ボランティアの方が、方言を交えた昔話をしてくださいました。題目は、「猿とカニ」。ご存知のお客さまもいらっしゃったようですが、語り部の紡ぎ出す物語に、皆さま、吸いこまれるようにじっと聴き入っておられました。



この秋も、いろいろな出会いがありました。職員共々、こうした楽しいひと時を嬉しく思っています！！

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

～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