

# まろにえ便り

Vol.5



## ～ 目 次 ～

施設長挨拶-----	2	納涼祭-----	4
誕生会-----	2	いきいき健康クラブ-----	5
外出企画-----	2	畑特集-----	6
まろにえに加わった新しい仲間たち--	2	スタッフ紹介-----	6
行事		行事予定-----	6
4月・5月-----	3	編集後記-----	6
6月・7月-----	4		



# 「夢をかなえる」



施設長  
山石卓弥

「利用者」の夢をかなえる」を基本理念としています。

「夢」と言うとき大げさに聞こえるかも知れませんが、高齢者施設からはイメージしにくい言葉かも知れませんが、しかし、「夢」を持つことは、年齢に関係なく非常に大切な事であると考えます。

すぐにはかなうもの、段階を踏んでかなえることが出来るもの。将来に向けたもの、過去の出来事に対するものなど、「大きさ」や「時間」は人それぞれで異なると思いますが、もちろんそれで良いのです。

「夢を持つ」と目的や目標が持てます。「目的や目標を持つ」とワクワクします。「ワクワクする」と、楽しみが増えます。「楽しみが増える」と心が元気になります。「心が元気になる」と、体が元気になります。「体が元気になる」と毎日の生活に楽しみが生まれます。「毎日の生活に楽しみが生まれる」と「明日を生きる」ための大きな糧になるのです。まるでえでは、これからも利用者一人一人が夢を持った生活ができるよう、お手伝いさせていただきます。

# 誕生会



一年に一度ある、入居者の記念すべき日を私たち職員も一緒にお祝いさせていただきます。まるでえでは、担当の職員が誕生会企画をして、ご本人の希望した場所への外出や食事と一緒に出かけたり、またはご希望の物をプレゼントお祝いをさせていただきます。お待ちしております。

皆さんそれぞれ、食べたい物や行きたい場所等があり、ここではその一部を写真にて紹介させていただきます。みなさんとても素敵な笑顔です。皆様お誕生日おめでとうございます。



等があり、ここではその一部を写真にて紹介させていただきます。みなさんとても素敵な笑顔です。皆様お誕生日おめでとうございます。



# 外出企画

まるでえでは、誕生会以外にも入居者の気分転換等を目的に担当の介護職員の企画で外出援助を行っています。

## イカ釣り体験

7月に旬のイカを食べに行こう！という事で朝市に行きイカの釣り堀体験に行ってきました！



## さくらんぼ狩り

旬のさくらんぼ狩りの体験に行きたい！という事で七飯町にある築城秋紅園へさくらんぼ狩りに行ってきました！



## カラオケ

歌う事が大好きで、まるでえの外に出てたまにはおもしろい声で歌い、踊り、騒いで気分転換をしよう！という事でカラオケボックスにも行ってきました！



## 桃狩り

秋はもぎたての桃が食べたい！という事で今度は桃狩りにも行ってきました。沢山な桃を美味しく食べるべく、中にはハシゴを使って一生懸命に手を伸ばす入居者もありました。



# まるでえに加わった新しい仲間たち

## アトレー (公用車)

まるでえでは病院受診や外出企画、職員の出勤等に使用する、公用車を用意しています。この度新たにダイハツアトレーも1台追加しました。



## カラオケ機器

これまで、まるでえで使用していたカラオケ機器は少し古いタイプのものだったので、皆さんの曲のリクエストに中々対応できない事もありましたが、新たに最新鋭のカラオケ機器が導入されました！



# 行事

## 4月

### \*開設記念\*

まろにえは、4月で3周年を迎えました。記念式典では、入居者代表より挨拶を頂きました。「早いもので、まろにえが開設して丸3年が経過しました。行事に参加、外出するなどしてまろにえでの生活を楽しんでいきます。今後も、健康に注意送っていききたいと思います。」

余興では、合唱団「森の会」の皆さまに来て頂きました。とても一体感のある素晴らしい歌声でした。



### \*避難訓練\*

4月19日、日中に2階ユニット食堂からの出火を想定した避難訓練を行いました。



↑初期消火の失敗を受けた職員が館内放送を行いました。



↑職員も入居者様も緊迫した雰囲気の中でも迅速に避難出来ていました。



↑旭岡町会の方々も避難訓練に参加して頂きました。

## 5月

### \*花見\*

5月8日、事前に希望を取り散策コースとドライブコースに分かれ、散策コースは五稜郭公園の散策や奉行所を見学した方も居りました。

ドライブコースは、啄木小公園〜函館八幡宮〜ともえ大橋、散策とは違い、ゆつくりと自然の景色を堪能することができて入居者の皆さんも大変喜んでいました。

桜は、満開ではなかったのですが、散策・ドライブどちらも帰ってきてからも「楽しかったー！」と入居者の皆さんは満げでした。



↑施設で行われた避難訓練とは別に、まろにえの職員2名が1日消防体験をさせて頂きました。函館市消防本部の皆様、ありがとうございました！



→消防車からの放水を実際に行ったり、クレーン車を使って屋上にいる人を救助したりと本番さながらの訓練でした。



これらの避難訓練の様子は、NCVとNHKで放送されました。



### \*端午の節句喫茶\*

このねりきりは、吉田食品さんで作っている「鯉のぼり」です！綺麗なえんじ色で、可愛い鯉のぼりと先生方の点ててくれた抹茶は相性抜群で「おいしい！」と笑顔で食べていました。



# 6月

## \* 屋外昼食会 \*

1日目

3階(こども・ほうせんか)

1日目は、天候に恵まれ屋外で行うことができました。みんなでイカ踊りを踊ったり気温も丁度良く外で食べるご飯は、とっても最高でした！



2日目

2階(はなみずぎ・ゆずりは)

2日目は残念ながら天候に恵まれず屋内で行いましたが、そんな天気を吹き飛ばそうと職員がサングラスで変装し、みんなが沢山踊って盛り上がりました。



当日のメニューは、イカ・ホタテ・ししゃも・ジンギスカン・おにぎり・枝豆・三平汁で皆さんとてもおいしそうに頬張っていました。

# 7月

## \* 七夕 \*

みんなで、短冊に願い事を書いて笹に飾りました。子供たちが元気に七夕祭りの歌を歌い、お菓子を手渡す入居者の顔はとっても嬉しそうでした。



## \* 声徳会 \*

尺八と太鼓を使って「秋田おぼこ」「江差追分」等、民謡を披露してください、入居者の皆さんも時々、口ずさんだりと楽しんでいました。



# 納涼祭

8月31日、まろにえ納涼祭を行いました。残念ながら天候に恵まれず当日急遽、屋内で行ったのですが、歌謡バンド「アスタリスク」、各地のカラオケ大会に出場している白鳥美幸様と、大門にてカラオケ喫茶、夜はBARを経営されている吉田秀昭様の2名による歌謡披露、トラベリングバンド「ひのき屋」に出演して頂き楽しい時間を過ごしました。特に、「ひのき屋」ライブでは、入居者は手拍子をしながらリズムののって最初から最後まで盛り上がり賑やかでした。



ボランティアでは、臨床福祉専門学校・大谷短期大学・職員家族の方々が手伝ってくださいました。ご協力ありがとうございました！

メニューは、やきそば、太巻き・いなり寿司、チキンステーキ、いか焼き等、特に入居者の皆さんには太巻き・いなり寿司が好評でした！



「いきいき健康クラブ」というクラブ活動を行っています。入居者の体力、健康維持、増進、気分転換、そして転倒による骨折を防止する為に楽しく運動する場を提供する事を目的としたクラブ活動です。音楽に合わせたタオル体操や、嚙下



健康促進、転倒防止への取り組みの一環として、屋外への散歩にも取り組んでいます。まろにえには春先から敷地内で行っている、菜園畑があつたり、周囲は緑に囲まれている為、皆さん

## 散歩



散歩もさることながら、周囲の景色を楽しめると好評をいただいております。歩ける方だけではなく、気分転換として車椅子の方も一緒に外にて散歩を楽しまれています。

**骨粗鬆症とは**  
骨粗鬆症は骨の量が減り、骨がスカスカの状態になる病気です。気付かないうちに進行し、ちよつとした事で骨折してしまいます。今年度から骨折予防の参考にしてもらえるように健康診断の項目に「骨密度測定」も新たに行い、皆さんの健康管理の手助けをさせていただきます。骨折や転倒の予防としては生活習慣の改善があります。運動をして骨を刺激し骨を強くしていきます。まろにえで取り組んでいるいきいき健康クラブや散歩は効果的な運動となるので皆さん積極的に参加していきます。

主任看護職員 舞良 めぐみ



機能訓練(のどつまり防止)、その他にも輪投げや、ボールダーツを各チームに分かれて点数を競いながら行っています。職員も一緒に参加していますが、入居者の皆さんはかなりの上手でゲームをする時には拍手や声援、笑い声が聞こえ、いつも楽しく運動されています。



## 骨を丈夫にする食事について



骨を丈夫にする栄養素というと、まず思いつくのはカルシウムではないでしょうか?一番効率が良いのは牛乳等の乳製品です。しかし乳製品だと好き嫌いが多く食べ残しがあつたので、牛乳の他にヨーグルトを取り入れた事により、以前よりも効率的にカルシウムを摂取していただけてるかと思えます。更にカルシウムと一緒にビタミンDをとることでより吸収率を高めます。ビタミンDはきのこ類に多く含まれるので、乳製品と組み合わせたクリーム煮やグラタンは理想的です。残さず食べて骨を丈夫にいきましょう!

栄養士 工藤 百々子

## 健康な体作りに!! 簡単!きのこシチューの作り方



〈材料・4人分〉

① しめじ…60g エリンギ…40g  
② 生椎茸…16g 鶏むね肉…50g  
③ 人参…50g 玉葱…80g

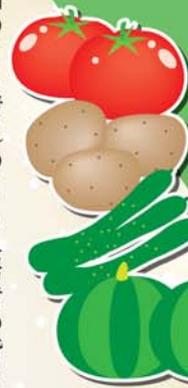
④ 小麦粉…20g 脱脂粉乳…4g  
⑤ 牛乳…180g

⑥ バター…16g  
⑦ コンソメ…8g  
⑧ 塩・こしょう・粉パセリ…各少々

- ①Aの材料を食べやすい大きさに切る。
- ②Bをダマにならないように混ぜておく。
- ③熱した鍋にバターをいれ溶かし、Aの人参・玉葱を炒める。(バターが焦げないように注意)
- ④人参・玉葱を炒めたら、鶏肉をいれ、色が変わってきたら、きのこ類をいれサツと炒める。
- ⑤Bを鍋にいれ、中火で火にかける。
- ⑥この時、鍋の底が焦げない様にたまにかき混ぜる) 味を調べて、粉パセリをかける!



# 菜園特集



雨の日も晴れの日も入居者の皆さんがこまめに草取りをする等、毎日愛情を持って菜園を気にかけてくれました。皆さんの苦勞があつて菜園畑の野菜は写真のように大きく成長し、沢山収穫する事が出来ました！



↑かぼちゃ、じゃがいもの他にも、きゅうり、トマト、枝豆等、収穫出来ました

これらの野菜はじやがいの塩煮やみそ汁ささぎの油炒め等に調理し、給食や行事の収穫祭の時に皆さんで美味しく味わいました。食べきれなかつた野菜はまるにえを支援センターの皆さんに提供しました。今年も一生懸命菜園に取り組んでいただきありがとうございました！

## スタッフ紹介



高森 由美子 看護職員

5月から新しく看護職員として働く事になりました。皆さんと楽しくお話していければ嬉しいです。いつでも声をかけて下さい。



石川 育子 介護職員

今年3月からお世話になっております。勉強の毎日ですが、今後も一層皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

## 行事予定

- 11月 観楓会
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年交礼会

## 編集後記

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。早いもので平成25年も半分以上が過ぎてしまいました。今回の広報誌「まろにえ便り」では今年度より新たに取組み始めた個別の誕生会や外出企画、散歩等の様子を掲載させて頂きました。普段なかなか外出が出来ない方も誕生会や外出企画によってお出掛けされ楽しんでる様子が窺えるかと思えます。これからも、より入居者の皆さんの生活の活力となるような行事や企画をしていき、皆さんと楽しい時間を共有していきたいと思えます。3周年を迎えたまろにえを、今後ともよろしくお願ひします。

### 広報誌編集委員

- 岡本 美貴夫
- 清水 麻衣子
- 坂田 志帆
- 久保田 由香子
- 田村 利美子
- 松田 琴美