

まろにえ便り



～ 目 次 ～

新体制と施設長の紹介 -----	2
行事紹介 -----	3・4
いきいき健康クラブ、栄養士コラム、健康レシピの紹介 ---	5
菜園特集・災害義援金について・職員紹介・編集後記 -----	6

2014

Vol.6



施設長 あいさつ

社会福祉法人 函館共愛会 施設長 おお がみ たか し
 養護老人ホーム まろにえ **大上 高史**

平成26年4月1日付で福島安義理事長から拝命され「まろにえ」の施設長に就任しました。

大上高史と申します。

山石卓弥前施設長のご業績を受け継ぎ、「まろにえ」の更なる発展のために、全力を尽くして参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、函館市「清和荘」が共愛会に移管され「まろにえ」になって今年で4年目に成ります。今日まで、函館市当局はもとより、地域の皆さま、ボランティアの皆さま等々、高齢者施設運営へのご理解とご協力に大変感謝しております。

「まろにえ」は共愛会が初めて経営した養護老人施設ですが、介護保険も適用される施設となり、多様化する高齢者ニーズへ対応出来るようになりました。

職員一同力を合わせ「もう一つの家族」として、温かい支援とサービスの提供を行っています。今年、函館共愛会は、創設80周年を迎えます。

昭和9年に起きた函館大火、死者2,166人、市街地の1/3を焼失、甚大な被害のあと、全国から困っている人を救いたいという一心で寄せられた義捐金を基に、至公至平で、天下の名市長といわれた坂本森一氏が、設立した財団法人が始まりです。

「市民と共に生きる。愛ある奉仕」を信条として、被災者の救済活動と犠牲者の慰霊にご冥福を祈ってまいりました。

現在、函館市は65歳以上の高齢者が人口の3割近くに達して、全国平均よりも急速に高齢化が進んでおります。

一人暮らし世帯で環境上の事情や経済的事情で困窮している高齢者も増加しており、施設への入居を希望する方も増えて、待機されているのが現状です。

このような状況を背景に、私たちは入居者の、個々の自主性・社会性・プライバシーを尊重し、ほかの方々との交流を促進して自らの生活リズムにあった暮らしを実現し、安心して支援が受けられる優しい施設づくりを目指します。

これからも、初代の想いを教訓とし、入居されている方々の人生が豊かに成るよう、出来る限りのお手伝いをして参りますので、よろしくお願い申し上げます。

副施設長 あいさつ

社会福祉法人 函館共愛会
 養護老人ホーム まろにえ

副施設長 **川越 久美**

本年度4月より、養護老人ホーム「まろにえ」副施設長として勤務しております、川越久美と申します。

この場をお借り致しまして、簡単ですがご挨拶させていただきます。

昨年度まで、同法人の特別養護老人ホームに勤務させて頂いておりましたが、入居者の皆様方のお元気な様子に驚かされました。そして、笑顔で皆様方に迎えて頂いたことに深く感謝致しております。季節は変わり、施設周辺も秋の気配が深くなっており、入居者の皆様方が精を出して植えた野菜も収穫の時期を迎え、生活感がしみじみと伝わってまいります。

勤務いたして数ヶ月ではありますが、「安全で安心できる施設」との施設理念の基、微力ではありますが入居の皆様方の生活の支援をさせていただきますので、今後共宜しくお願い致します。

行事

* 敬老会 *

入居者の皆さんへ、感謝の気持ちと、これからも健康でいきいきと過ごしていただけるように願いを込めて、まろにえから記念品の贈呈をさせていただきました。また催し物として日本舞踊協会の皆さんが、素晴らしい舞踊を披露して下さいました。最後には入居者の皆さんも一緒になって踊りを楽しみました。これからも毎日笑顔が絶える事無く過ごす事が出来ま



* 収穫祭 *

まろにえの畑で収穫された野菜を美味しくいただきました。畑で獲れたじゃがいもとかぼちゃを、芋の塩煮や、かぼちゃ団子にして食べ、大変好評でした。食事を楽しんだ後は、職員による伴奏で、「一緒に「たき火」や「もみじ」「夕焼け小焼け」を合唱し、収穫祭を楽しみました！

* 観楓会 *



秋といえれば紅葉。綺麗に彩られた紅葉を観に行ってきました！バスに乗ってみんなで楽しくドライブをしたい、久しぶりにJRに乗車して車窓からの景色を眺めたい、紅葉を楽しんで美味しい食事を食べたい、ライトアップされた美しい紅葉を観たい等、秋ならではの楽しみ方を満喫してきました！

* クリスマス会 *



毎年恒例のクリスマス会！普段とはまた違ったクリスマスならではの食事を楽しみ、今回はスペシャルゲストで、リッチー佐藤さんとアスタリスクのお二人が駆け付け、バンド演奏を披露して下さいました。更にリッチー佐藤さんの歌声に合わせて職員がマツケンサンバを熱演し、クリスマス会は大いに盛り上がりました！

* 遺愛幼稚園交流会 *

とってもかわいいこどもたちが、楽器や踊りをつけながらのクリスマスソングを発表してくれたら、先生のピアノに合わせて、入居者さんと一緒にタッチをしながら歌をうたってくれました。自分の孫？ひ孫？と触れ合うかのように、微笑ましい、こころ温まる時間でした。



* 新年交礼会 新年居室訪問 *



2014年、年が明け、皆さんの健康を祈願し、「松前神楽保存会」の皆さんに松前神楽を奉納していただきました。太鼓や笛の音色に乗せ舞う獅子の迫力にたじ。職員、入居者全員が手を合わせ今年の無病息災を祈願しました。松前神楽保存会の皆さんありがとうございました！



* デザートビュッフェ *



栄養士が「おいしいデザートをお腹いっぱい食べてもらいたい」と考え、まろにえ初の企画として「デザートビュッフェ」を行いました！白玉やシュークリーム、せんべいやケーキ等様々なデザートをお腹いっぱい食べる事が出来て入居者の皆さんも大満足でした♪



* JJバンバンコンサート *

JJバンバンのお二人にコンサートを開催していただきました！まろにえの入居者の皆さんは、すっかりJJバンバンが奏でる音色の虜になり、素晴らしい音色を聴くだけではなく、一緒に音楽が楽しめるように、楽器の仕組み等の説明をしながら音楽の魅力を伝えてくれました。またJJバンバンの演奏を聴く事が出来る日をお待ちしています。ありがとうございました！



* 開設記念式典 *

入居者の皆さんと、ご家族、地域の皆様のおかげで、まろにえも開設して4年が経ちました。式典では入居者代表の挨拶をいただき、余興として石丸典子様と後町久子様素晴らしい歌声を披露していただき、式典をお祝いして下さいました！式典後は開設記念式典として皆さんでケーキ等お菓子を美味しくいただきこの1年の出来ごとを写真をしながら振り返りました。



いきいき健康クイズ

毎日を健康に



熱中症とは

体温調節機能を超える高温環境の影響で身体に熱がこもり、様々な症状が出る事です。

高齢者が熱中症になりやすい原因は3つ

- ① 体温調節能力の低下
- ② 水分摂取量が少ない
- ③ 水分が出てしまう

どうすれば良いか

- ・入浴し、身体の表面を覆っている皮脂を落とし汗を出しやすくする
- ・こまめに水分を摂るようにしましょう
- ・冷房を嫌がらず暑さに対する身体への負担を軽減するようにしましょう。



主任看護師 平出昭子



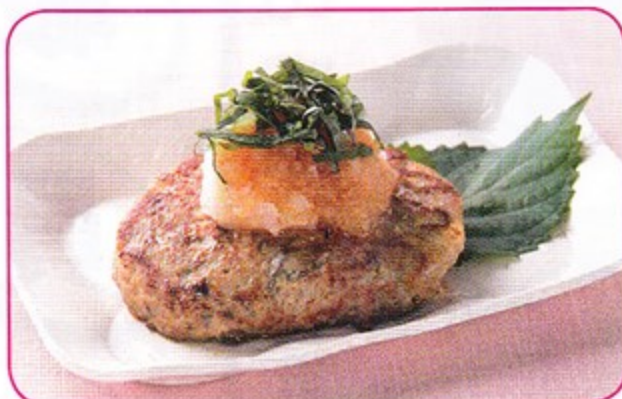
お肉を食べましょう

飽食の時代と言われている今、高齢者の栄養状態が悪化しているとして、厚生労働省が13年ぶりに国民の健康づくりの指針を見直しました。健康で長生きするた

めには、肉などの動物性たんぱく質をしっかりと食べるのが大切と言われています。肉には転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きもあります。「肉が体に悪い」と食べない方もいますが、肉を控えた方がよいのは太りやすい40代50代の話。肉と魚を一日おきに交互に食べるのが理想的です。バランスの良い食生活で健康な毎日を過ごしましょう！

栄養士 工藤百々子

健康な体作りに!! 豆腐ハンバーグの作り方



〈材料・一人分〉

豆腐	100g
鶏挽肉	50g
玉葱(みじん切り)	25g
片栗粉	7g
塩・こしょう	少々
大根おろし	40g
あさつき	適宜
ポン酢	適宜

①豆腐は厚みを切り、ペーパータオルに包んで水切りしておく。

②ボウルにAを入れ、手でよく混ぜ合わせ、ハンバーグの形にまとめる。

③フライパンに油を熱し、Aをいれハンバーグをフタをして中火で5〜6分焼き、きれいな焼き目がついたらひっくり返し、さらに5〜6分焼く。中央が盛り上がりつつ中に火が通るまで焼く。

④器にハンバーグ・大根おろし・あさつきを添え、ポン酢をかけ出来上がり。



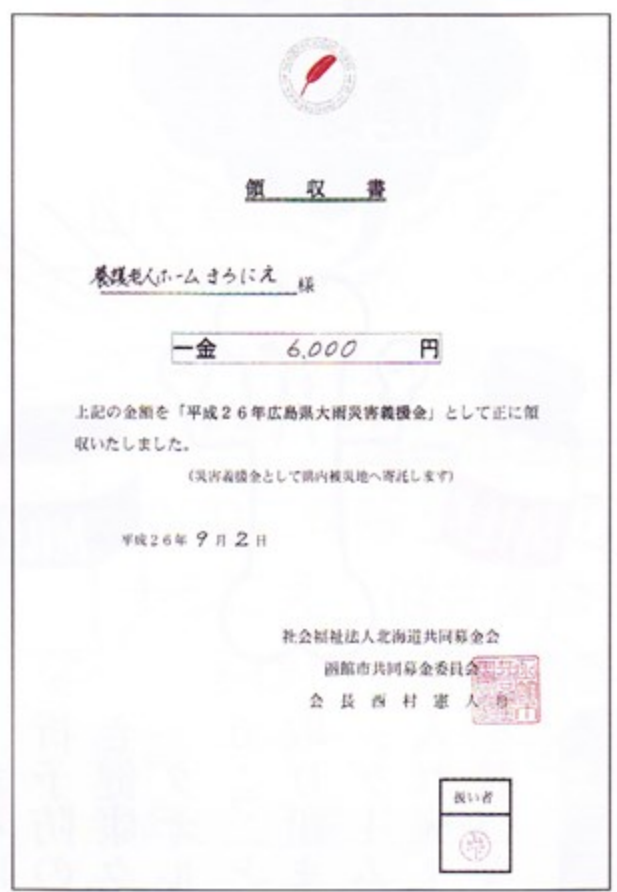
まろにえでは毎週金曜日、運動・体操・骨折予防の為の身体作りを目的として、いきいき健康クラブという活動を行っています！タオルを使用したタオル体操や、「パタ・カ・ラ」という嚥下機能訓練等に皆さん真剣に取り組まれています。ゲームも行っていて、今年からは新たに玉入れゲームを取り入れチームに分かれて点数を競いながら楽しく、運動しています♪



広島県大雨災害義援金について

8月30日にボランティアの皆様や地域住民の皆様方の御協力もあり、まろにえ、夏の一大行事である「まろにえ納涼祭」を開催しました。

会場の場をお借りして「広島県大雨災害義援金」の募金箱を設置しました。開催にあたっての御協力、そして募金活動への参加に心よりお礼申し上げます。皆様本来にありがとうございました！



菜園特集

長い冬が終わり、すっかり暖かくなってきたので、今年もまろにえの菜園を開始しました！今年には花を植えたという方が多くいた為、昨年よりも花のスペースを多くとり苗や種を植えました！きつときれいで新しいまろにえ菜園になると思います♪

職員紹介

平出 昭子【主任看護職員】

入社年月日：平成26年4月1日

4月からまた看護職員として働く事になりました。まろにえで健康に過ごせる様にお手伝いしていければと思っています。

渋谷 美穂子【介護職員】

入社年月日：平成26年4月1日

今年の4月まろにえに配属になりました。少しでも皆様のお役に立てればと思っています。気軽に声を掛けて下さい。

畔田 かおり【生活相談員】

入社年月日：平成26年4月1日

皆さまが、一日一日を安心して楽しく生活できるよう、お手伝いさせていただきます。どうぞよろしく願いたします。

西山 幸奈【事務員】

入社年月日：平成25年11月8日

前職の医療事務経験を活かし、入居者さんのお力になれるよう、頑張ります。よろしく願いたします。

編集後記

平成26年度も既に折り返しとなり、少しずつ秋の匂いが感じられる季節となりました。まろにえでもこれから収穫の秋を迎えます。秋になれば収穫祭をはじめ、観楓会など紅葉を楽しむ行事等の企画が目白押しです。少しでも入居者の皆さんの笑顔が生まれる事を願います。これからのまろにえをよろしく願いたします。

広報誌編集委員

- 岡本 美貴夫
- 畔田 かおり
- 西山 幸奈
- 久保田 由香子
- 金澤 千彰
- 高森 由美子