

星の夢百聞

～ 第 125 号 ～

発行日：2016年 7月1日
発行：有限会社 おいらーく
札幌市東区北 25 条東 20 丁目 7-1
発行人：星野 二三江

銭函

シニアフロント

輝楽

10周年!!



5月28日、シニアフロント輝楽設立10周年を入居者の皆さん、職員と共に祝いしました。10年の感謝を込めて夕食には豪華三段重を始め美味しいものがどっさり。有名寿司店の仕出しは特に握り寿司や天ぷらが絶品で皆さん美味しいと喜ばれていました。途中ビンゴゲームでハラハラドキドキしながら景品を当てたり、喝采を受けながらカラオケを熱唱したり、にぎやかに楽しく過ごしています。「今日は本当に良かった!」という満足の声も多く聞かれ嬉しく思います。

昔話に花が咲き色々なことが懐かしく思い出されましたが、一口に10年といってもあんなこともこんなこともあり、振り返ればあつという間だった気がいたします。決して順調に來たわけではありませんせんが、事あるごとと精一杯対応し経験を重ね10年目にしてようやくこの地域での基盤のようなものが出て來上ったと思っています。当時よりの入居者様はもちろん職員の顔ぶれもずいぶんと変わっています。変わらなないのは目の前の銭函の海だけでしょうか。

めでたき今日は皆様のおかげと感謝しつつ、この先もまた共に輝楽で幸せに過ごしたいと願っています。新しく加わったディサービス、訪問介護、居宅とも協力し地域貢献できるよう努力してまいります。どうぞ皆様今後ともよろしくお願いいたします。



祝 設立10周年!!



てんやわんや夢!

人気のプログラムをご紹介します!

「デイサービスセンターてんやわんや夢」が開設して間もなく一年が経ちますが、今回は利用者さんに人気のプログラムを紹介したいと思います。

当デイサービスにはウォーキングコースや東屋が設置された豪華な庭があります。春の到来と同時に庭には小鳥のさえずりが聞こえ、草花が咲き、利用者さんや職員の心を癒してくれます。そんな庭での『散歩』は大好評で天気の良い日には10人前後の方が『散歩』を選択します。この小さな公園のような大きな庭は、てんやわんや夢の最大の特徴といえるでしょう。

もう一つはデイサービスではおなじみの『パン教室』です。てんやわんや夢のパン教室には様々なメニューがあります。レーズンパンや豆パン、コーンパンにメロンパン、くるみパンと、作る以外にも選ぶ楽しみもあります。もちろん、具材を持ってくる方もいらっしゃいます。また、私達職員も色々な材料を試し、新メニューの開発に取り組んでいます。

このように我がてんやわんや夢にはその名の通り、たくさんの方の夢が詰まっています。このあふれんばかりに詰まった夢を今後は会社や利用者さんに還元していく所存です。まだまだ発展途上のてんやわんや夢ですが、みなさん、厳しくも温かい目で見守っていただければ幸いです。

介護職員 鈴木 健士



配食

菜園便り

札幌にも短い夏が到来しました。北海道の短い夏・・・それぞれに楽しみ方はあると思いますが、入居者様の中には以前御自宅に住まわれていた時に、家庭菜園を楽しまれていた方もいらっしゃると思います。家庭菜園の楽しみは野菜がすくすくと育っていくのを眺め、時には雑草や害虫と戦い、そして満足のいく作物を収穫した時の喜びがそれまでの苦勞を全て吹き飛ばしてくれることだと思います。そして何と云っても採りたて新鮮な野菜を食べることが出来る!これに尽きるのではないのでしょうか?雪が溶け春の日差しの中で土を起し、堆肥や肥料を入れて土づくりをし、暖かくなるのを待つて種をまき、苗を植え、水やり、追肥、支柱立て、脇芽かき・・・。沢山の作業がありますが、全ては美味しい作物を収穫するため。毎日毎日せつせとお世話をすると後の喜びもより一層大きくなります。私も数年前から高齢になった母に代わり、庭で数種の野菜を育てていますが、私の菜園は次号以降紹介する機会があればという事にして、今回は我が配食事業部()の東雁来寺番館の菜園をご紹介します。

建物の東側にあるこの菜園は代々厨房職員に引き継がれていて、実は私も一度育てたことがあります(当時は何もわからず、今思えば恥ずかしい限りですが・・・)今年には志野原主任を中心にあつた5月3日、職員の実家から耕耘機をお借りし、汗だくになりながら高橋ホーム長に耕して頂き、13日にきゅうり・かぼちゃ・ミニトマト・なす・さつまいも・大葉・ししとうの苗を植え、枝豆・とうもろこし・絹さやの種をまき、16日にズッキーニ・小松菜の種をまき、今年の菜園作りがスタートしました。5月中旬までは暖かい日が続いていましたがその後天候不順となり、雨・風で最初に植えたきゅうりは枯れてしまいました。再び新しい苗を植えました。

他の野菜は去年に比べると生育は遅いみたいですが何とか大丈夫の様子。これから暑くなり大きく育って美味しい作物を沢山収穫し、壺番館の入居者様に召し上がって頂く日が今から楽しみです。

配食担当:栗林 実



特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作：松田 郁美

学童期の思い出

芦別市新城町で生まれ育った0さん。八人兄妹の次男で学童期には弟や妹の面倒を見ながら家業の農家を手伝っていました。

農繁期には忙しく学校に行くことができなかつたそうです。そういった中でも楽しみなお祭りには力士として参加していました。

体格が良く身長が27人中後ろから2番目で相撲が強かつた0さんは、相撲のために各部落を回って歩き賞金を稼いでいたそうです。

札幌へ…仕事は

中学校卒業から25歳頃まで農業をさっていました。が廃業をきっかけに札幌へ移住。

それから間もなく、お姉さんの紹介で物流関係の会社にアルバイトで入りました。当時(昭和35年頃)1日500円で働いていたということです。「なかなか正社

員にしてくれなくて、なるのに5年くらい掛かつた」と言われていました。

「そういった理由からその他に住宅解体のアルバイトをしていたこともありました。」その現場で出た木材をもらって薪にして使っていたんだ。家を建てたこともあつたよ。昔から手先が器用だったからね」と話してくれました。

よく働き・よく遊び

昭和37年頃には、お姉さんの紹介で結婚。その後、3人の子宝に恵まれました。皆さん札幌市内に住まわれているということもあつて、お孫さんを含めよく遊びに来ているとのこと。

物流関係の仕事は55歳の時に定年となりましたが再雇用で67歳まで働きました。働いた分だけよく遊んでいたそうです。ですが、会社の同僚3人と土曜日の夕方から日曜日まで海釣りに出掛け、帰りにフキやワラビといった山菜を採りに行っていたことが思い出に残っているそうです。

現在も日々楽しく

現在は腰の痛みの影響で、出来ないこともあるけど家族との交流やデイサービスに行つて仲間と将棋や麻雀をすること、自転車やバスで趣味の遊びに出掛けること、毎年参加しているクラス会など楽しみがたくさんあつて幸せだと笑顔で話してくれました。

第15弾! ドラムす子でパチ当たり人間のよもやま話



前回私はアリ駆除のお話を書いた。直後に偉大なるボクサー、モハメド・アリ氏が亡くなった。何かしら責任を感じてしまう。今後話題もよくよく選定しなければいけない。

今回は最近マスコミ最多出場のマスゾエさん。もうさんざんこの人のことは報道されたから辟易されている方も多いでしょう。個人的な飲食代や宿泊代や買い物で政治資金を使い、不必要に高額な海外出張も繰り返したようだ。法的に問題はないと弁護士に説明させたりして余計印象が悪くなったと思うけど。結局都民からも都議会からも国民からも国会からも見放され、わずか8人の職員に見送られながら都庁を後にしたという。

前都知事の猪瀬さんもお金がかつた不正で退職。人は権力機構の頂点に立つとお金に対する感覚が変わるのだろうか? ひとさまのお金は自分のお金だし、貨幣価値も小さくなっていくようだ。

私の場合は細かな買い物でも妻に明細を求められるから不正など不可能だ。もとより安価なものしか購入しないが領収書が必要らしい。スーパーの袋詰め所に他人のレシートがよく落ちていて。あれを使えば買い物をしたと虚偽の報告をし、へそくりが作れると思つたが品目が印刷されているので難しい。食品ならともかく「この紙おむつってあなたが使つたわけ?」「何故あなたに衛生用品が必要なの?」ってことにならる危険性があるからだ。でもそんな時はこう答えるに限る。「ですからそこは第三者の公正な目で判断して頂きたい」

セコさではあなたに負けないぞえ! トホホ。

まだまだ続けたかつた東京都知事

ス すっかりみんなに見放され

ソ 俗物と成り下がった私

エ 絵も買ったシルクの服も買ったし家族と温泉で豪遊したけどそれが何か?



行事 えくぼ

かわいい皆さんが、遊びに来てくれましたよ



6月3日、外は大雨にもかかわらず近隣の保育園児の皆さん(総勢18名!)がえくぼに遊びに来てくれました。

利用者様には事前にお伝えし、当日のために創作活動に取り組みました。

かわいい園児さんたちは、えくぼに入ると、それはもう、にぎやかで利用者様は驚きもあったようですが、笑顔満載でお迎えます。

さっそく、元気いっぱいいっばいの声で振付をしながらの歌を披露してくれました。手拍子をする人、感激のあまり涙を流す人(涙が止まらない人も...)と、みなさん歓迎されています。自身の子供の頃、自身の子供、孫と様々な思いが廻られたのでしょうか。お礼にと、即興で歌のお返し「ふるさと」を手話を交えて披露しました。

皆さんベテランですから歌詞など見なくてもぼつちりです。園児も見よう見まねで手話をしていました。その小さな手の仕草が、まあ、何ともかわいらしく、たまや、涙・涙なのです。

そして、最後は利用者様から園児達にプレゼントを手渡しました。今回は保育園からお声をかけていただき、このような交流会を行うことができ私たちも大変うれしく思います。

「また来てもいいですか?」「ぜひ、保育園にも遊びに来てください」と言っていたいただき、外出する機会も増えそうです。また、地域との交流に一步、踏み出せた良い一日となりました。

(介護員 東出)



冷や汗作業療法士が考えるその人らしく...

バナラアイスクリムで 風邪を撃退!



☆バナラの効果

バナラといえばアイスクリーム。夏の食べ物のイメージが強いですが、実はバナラには免疫力を上げ、風邪やインフルエンザの予防に効果がある栄養素が含まれています。

☆感染症予防効果

風邪やインフルエンザが流行する冬は、体調を崩しがちに。免疫力が下がると、さまざまな病気にかかりやすくなります。そのため、免疫力を高めて、感染症にかからないための対策が必要になります。そこで役立つのが、リナロールです。

リナロールには抗菌作用や抗ウイルス作用があり、体内に侵入した病原菌を攻撃し、感染症を防ぎます。免疫力アップも期待できるため、病気に負けない丈夫な体づくりをサポートします。

その他にも、たまったガスの排出を促す整腸作用や元気を与えてくれる滋養強壮効果。イライラをおさえ、ストレスを和らげる効果が期待できます。



福祉用具事業所 サポートセンター つなぐ **商品紹介コーナー**

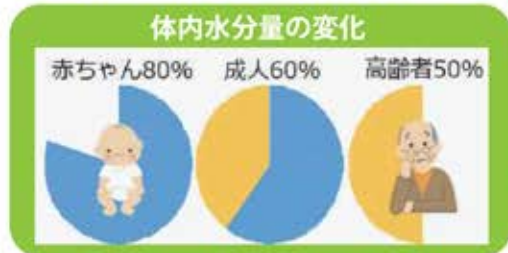


知っていますか？ 飲む点滴！ **経口補水液**



★なぜ、高齢者は熱中症になりやすい？

- 暑さを感じにくくなる
- 汗をかきにくくなる
- のどの渇きを感じにくくなる
- 体温上昇に気づきにくい
- 体に熱が溜まりやすく深部体温が上昇しやすい



さらに！ 高齢になると体内水分量が減っていきま。元々の水分が少なくなっているため汗をかくと脱水状態になりやすく、回復しにくいのです。

飲みやすいりんご風味！
1本 500ml

定価 **155** 円(税込)

お問い合わせ サポートセンター つなぐ
Tel. 011-789-7200

こんにちは。いよいよ7月になり、暑い夏がやってきます。太陽の日差しも強く感じられる季節です。そんな時、気をつけたいのは日焼けです。特に女性の方は気を付けている人が多いのではないのでしょうか？
そこで今回は日焼けについて触れていきたいと思います。日焼けはもちろん日光(いわゆる紫外線)に浴びる事によって起こります。人により症状は様々で、赤くなったりヒリヒリ痛むタイプ、色素沈着して褐色になるタイプと分かります。これが続くとシミ・そばかすの原因になってしまいます。
また、ひどい場合は皮膚がんにつながる事もあるので注意が必要です。とは言いますが、生きてる以上は太陽とお付き合いしなければなりません。ですので、有害な紫外線に負けない肌づくりに必要な栄養素についてお話しします。

おいらーく
美人栄養士
軍団の奮闘記

日焼けに
気を付け
ましょう

ビタミンC
菜の花、イチゴ、柿、赤ピーマンなど

β-カロテン
モロヘイヤ、人参、南瓜など

ポリフェノール
植物性食品

一緒に摂ると相乗効果が期待！

おすすめ調理例



菜の花のごま和え (VC+βカロテン)



ポリフェノール玄米



鮭の南蛮漬け (VC+VE)

CoCo 東雁来!

6月は、「ウトナイ湖」に行ってきました



お腹も満足したので帰ろうかと思いましたが、せっかく湖に来たのだから、鳥を見ようと湖畔まで行きましたが、鳥は遠くの方に数羽いましたが、種類は確認できませんでした。

北海道はこれから一番いい季節になります。私としても、月に1回のお出かけですが、ちよい旅を企画し、皆さんと楽しいひと時を過ごせればと思っております。来月もお楽しみに！



CoCo 東雁来、6月は「ウトナイ湖」に行ってきました。先月の予定では「支笏湖」に行く事を考えていましたが、人気がなく変更しました。

当日は天候に恵まれ、約1間半の同中ですが、車中おしゃべりを楽しみ、途中恵庭の道の駅で休憩をとり、2か所の道の駅巡りコースとなりました。

ウトナイ湖の道の駅には、名物の「おし寿司」があり、みんなでホッキのおし寿司を食べてきました。(おいしいかったです)おし寿司を作るおじさんは、どさんこワイドにも紹介されているようで、おじさん目当てに来ている方もいるそうです。(おもしろいおじさんです)

新人自己紹介!!



総務部 菅原 健一

今回ご縁がありまして総務部にてお世話になる機会を頂きましたこと感謝申し上げます。前職も他の介護事業者の総務事務を担当しておりました。趣味は週末に札幌近郊の温浴施設めぐり・食べ歩きです。

小口精算では事業所巡回でお邪魔させて頂くことがございますので、お気軽に声をかけて頂ければと思います。よろしくお願い申し上げます。



えくぼ 樋岡 るみ

皆様はじめまして。この度、介護職14年を経てケアマネジャーに転身。えくぼ東雁来の白鳥所長に「資格を活かしなさい！」と背中を押され…(笑)ベストを尽くせるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



てんや本町 八木 裕美

5月から『てんやわんや本町』で勤務しております八木裕美です。利用者さんにとっても優しくして頂き、楽しく勤務させて頂いています。スタッフの方も優しく丁寧に指導していただいています。

日々大変ですが早く仕事を覚えられるよう頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

COCO 式番館!

第2ケアサポートセンター 5周年記念会!



あいにくの雨模様でしたが、ご利用者ご家族様合わせて150人程の方々が、5周年記念会に足を運んでいただきました。小雨がちらついていた為、外の玄関で炭火焼きの焼き鳥やイカ焼き、そして厨房の方々が早朝から作られたゴージャスなお弁当(写真)に大喜びでした。その後は食堂に集まり、「札幌すずめ」による阿波踊りや御陣乗太鼓は「ズドン、ズドン」と腹に響きました。2番目はお馴染みのホーム長と関さんのフォークギターと昭和タイム。3番目は沖繩三線グループで南国の時間を楽しく過ごした3時間でした。

最後は大抽選会と全員に記念のバームクーヘンが配られました。ご家族が帰られる頃には、完全に雨空は笑顔と達成感に吹き飛ばされていました。

(COCO東雁来式番館：市原)

第11回

おいらーく サマーフェス 準備状況

いよいよ待ちに待ったサマーフェステイバルの季節がやってきました。この場所での開催は3回目になりますが、うらら伏古でスタートしてからは、今回で11回目の開催になります。

今年の出しものは、大学生によるアカペラの音楽(ボイスパーカッションと言う)、大道芸人による南京玉すだれ、安来節、パントマイムの他に、阿波踊りチームによる本格的な阿波踊りを演舞して頂きます。

また、希望者先着200名限定のビンゴゲームや、お子様には輪投げ、ヨーヨー釣り、綿菓子作りを計画しています。

食べ物も、昨年同様ジンギスカン串、海鮮焼、焼きそば、フランクフルト、ソフトクリーム、かき氷、ビール、ジュースなど、祭りには欠かせない食べ物も準備致します。

毎年好天気に恵まれていますので、今年も天気に期待して張り切っています。皆様のご参加をお待ちしております。

第11回 おいらーくサマーフェスティバル

日時: 平成28年 7月24日(日) 11時~14時
(雨天決行)

場所: 元町ケアサポートセンター駐車場

出店: ジンギスカン串・海鮮焼・鶏から揚げ
焼きそば・フランクフルト・たこ焼き
ソフトクリーム・かき氷・ビール・ジュース
(現金販売)

催し: 11:15 ~ アカペラストー
12:00 ~ ビンゴゲーム
(参加無料・ハズレなし!!)
12:30 ~ 大道芸ショー
13:15 ~ 阿波踊り演舞

綿あめ・輪投げ・ヨーヨー釣りなど...
各コーナーも無料開放!!



日程!

平成28年 7月24日(日)
11時~14時

元町ケアサポートセンターにて!

誰でも参加OKです★遊びに来てね!



おいらーく

6月行事内容と7月行事予定

平成28年7月行事予定

平成28年6月行事内容とイベント風景

平成28年7月行事予定

平成28年6月行事内容とイベント風景

せんり	○誕生会 ○1丁目カフェ ○運営懇談会 ○どんぐり喫茶
うちらら伏古	○外出レク ○毎週水・土 喫茶ムーミン ○交流学舎
COCO東	○ちょい旅（中旬） ○朗読会 ○23日 雁来地区サマーフェスティバル
式番館	○元町イオン昼食ツアー ○買い物支援 ○カラオケ大会 ○東雁来フェスティバル
COCO元町	○24日 おいらーく サマーフェスティバル ○買物支援
えくほ&パープル	○6日 流しそうめん ○中旬 パフェの日 ○下旬 白い恋人パーク見学 ○24日 元町サマフェス
サくほ東&テライト	○中旬 流しそうめん ○23日 東雁来地域交流祭
えくほ元町	○さとらんどツアー ○百合が原公園ツアー ○買い物レク（随時）
その他事業所	

○8日 1丁目カフェ ○15日 誕生会 ○22日 押し花教室	 
○6日 交流学舎 田植えの様子	    
○14日 喫茶ココよ ○23日 ちょい旅 （ウトナイ湖 道の駅）	 
○12日 よさこい見学 ○21日 買い物ツアー ○26日 5周年記念会	 
○23日 出前カフェ ○25日 工作教室	 
○1日 避難訓練 ○3日 園児との交流会 ○中旬 百合が原公園 ○11、12日 よさこい祭り見学	 
○えくほ神社 ○12日 よさこい見学 ○26日 5周年記念会	 
○15日 パークゴルフ in 丘珠空港緑地 ○買い物同行（随時）	 

企業理念

- ①私達は、職員全員で「共育」しながら社会に貢献していきます。
- ②私達は、社会の中で「共生」しながら、職員の人権と意思を尊重する経営を目指します。
- ③私達は、「いつもこう思う、今が大事な時だもう一歩」の精神で「共成」していきます。

経営方針

『高齢者も障害者も住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくり』を目指し、つねに『ご利用者様の立場にたった総合的な介護・福祉企業』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。