

# 星の夢百聞

～ 第 127号 ～

発行日:2016年9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

## 豊生会30周年記念フォーラムと運動会 inツドーム

今年は、豊生会が30周年を迎え、毎年行われており今年も第7回になる豊生会グループフォーラムと30周年の記念大運動会が、8月14日(日)東区のコミュニティドーム ツドームで豊生会グループ職員・家族・利用者さま等フォーラムと運動会併せての延べ約750名が参加して、同時開催されました。

当日は晴天でツドームの中も熱気むんむん！午前中は、いつもと違う雰囲気の大広いドームの半分を利用して、「第7回豊生会グループフォーラム」！「豊生会の進化と深化」2025年を見据えて「」をフォーラムテーマに掲げ、大住力先生による記念講演「アズニ」の現場力、星野理事長による基調講演「2025年を見据えて 豊生会を目指すべき姿」、兼重院長、三橋施設長、寺本統括センター長によるリレートークが披露され、その後ボランティアのみなさまの表彰も実施し、大好評でグループフォーラムを終了しました。

午後からは、記念のイベント「30周年大運動会」会場には、キッズコーナークマノミプールも出現し、雰囲気盛り上げます。

星野代表の開会宣言に始まり、紅組石田団長(ハワフルひまわり)、白組白鳥団長(えくぼ東雁来)による、お笑いライブをみているかのような応援合戦の後、豊生会リハ部のみなさまによるラジオ体操で体をほぐして戦闘態勢完了です。

第一競技「豊生会ウルトラ○×クイズ」では、豊生会にまつわる超難問にもかかわらず、何か秘密がありそうなあてずっぽうとしか考えられないお子様たちの健闘「障害物競争」では、ネットくぐり・パン食い・鉛くい障害を、お子様も大人も真剣に突破する姿が会場の笑いを誘っていました。

「紅白玉入れ」では、みなさまに楽しんでいただくため、カゴの高さをジュニア・成人・シニアの3段階で設定し多くの方にご参加いただけました。

運動会だけでなく、紅白の勝負も白熱しており、赤340点、白230点の僅差で最終競技種目「紅白リレー」に突入です。一発逆転も可能なこの種目、各部署自薦他薦の韋駄天5人が紅白2チーム計4チームで勝利を目指してバトンをつなぎます。終盤までは、白組優勢な流れでしたが、アンカー対決で見事大逆転！結果は紅組のワンツーフィニッシュでした。当然総合結果は紅組の勝利！輝榮蓮川副ホーム長作詞、うらら伏古相田ホーム長他有志のみなさまで録音した、歌豊生会バージョンも途中登場した北海盆盆歌での、ほんとお盆にする「北海盆踊り」をみんなで楽しんだ後、星野理事長より紅組石田団長へ優勝杯が授与され、星野理事長の閉会宣言で無事に終了しました。高橋統括ホーム長のお見事な司会でのタイムスケジュールを上回る、勢いのある盛り上がりた速やかな進行は、イベントごとに毎度ですが、さすがです。

また、慣れないドーム会場での前日からのフォーラムステージ設営・当日会場運営等の実行委員のみなさま、おいしいお食事をご準備提供していただいた配食事業部のみなさま、いろんな準備に携わったみなさま等ほんとにお疲れ様でした。

ご出場、ご来場のみなさまに大きな怪我もなく、グループ一致団結してご参加のみなさまがほんとに楽しめた1日になりました。

総務 尾川 真一





# 和みツアー報告

## 沖縄

6月26・27・28日2泊3日の沖縄和みツアーに娘と二人で参加させて頂きました。親子共々沖縄旅行は初めて、期待と不安の中飛行機へ乗り込み、いざ、沖縄GO！到着時の感想は「ひえ〜暑い」、しかし、この暑さに南の避暑地に来た実感が沸き「遊ぶぞー」の期待感倍増！！

レンタカーを乗り回し「わくすくきれい〜」海が青い、エメラルドグリーンだ〜と沖縄の海に親子で大感動。大自然を体感したいと、自転車で片道10kmの「万座毛」までサイクリング。汗だくになり途中何度もくじけそうになりながらも、着いた時は達成感と美しい景色にまたまた感激。しかし、帰りは自転車をこぐ気力も無く、近くのコンビニに乗り捨てバスで帰る事に、自転車は後で引き取りに来てもらう始末。

こんな親子珍道中の沖縄和みツアーでしたが、今までにない貴重な体験や楽しい思い出が沢山できた旅となりました。「また、来たい」という思いは親子共通の感想でした。



## 台湾

豊生会設立30周年記念行事として、海外旅行第2弾の台湾旅行に参加させて頂きました。総勢49名が3つのグループに分けて出かけました。既においらーくの「おじさんのブログ」に写真入りで素敵に載っているように、2泊3日は瞬間に過ぎ異国情緒を楽しみました。定番の観光コースでしたが、お腹も心も満喫できるツアーでした。

台北は気温が35℃以上の暑い時期でしたが、スクーターで駆け回り、夜市には遅くまで沢山の人が繰り出し躍動感を感じました。個人的には台湾の方々が大変親しみやすいことに驚きました。植民地と言う苦い歴史はあるにせよ、日本製品や日本文字が溢れていました。トヨタやホンダ、ヤマハ、川崎重工や日立など。最近では日本系のセブンイレブンや寿司店なども浴け込んでいました。フレンドリーで親切な方が多く、何の心配もいらなくらいトラブルやハプニングがなかったことも良い旅行となりました。

是非続きは「おじさんのブログ」でお楽しみ下さい。「感謝・再見（シエシエ、ツイイチエン）ありがとうまた会いましょう」 式番館：市原



# 新人自己紹介!!!



てんや夢 早川 敦司

7月よりてんやわんや夢でお世話になっております。以前より夢のみずみ村方式の取り組みに大変興味を持っていました。実際働いてみますと、利用者様の顔と名前は勿論、覚えることが多くて、いつも同僚の方に助けていただいています。趣味は「食べ歩き」と「ミニ盆栽」です。どうぞ宜しくお願いいたします。



えくぼ東雁来 白谷 かよ子

7月中頃からえくぼ東雁来にお世話になっております。一か月近く経ちますが、まだまだ教えて頂く事が多くあります。入居者様の「頑張ってるね」との心遣いに感謝の毎日を過ごさせて頂いております。



うらら伏古 八子 奈都紀

平成28年7月からうらら伏古で勤務させて頂いています。ブランクが9年あり、とても不安でしたが、職員の方ももちろん、入居者の方々も色々教えて下さり、安心して働ける場所だなと感じています。色々大変な事があると思いますが、一生懸命頑張っていきたいと思っておりますので、皆様宜しくお願い致します。



# 特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作: 松田 郁美

## 幼少期〜おてんば娘

昭和7年1月14日、4男3女の長女として出生。家はすすきのに近い所にあり、賑やかな場所生まれ育ちました。父は畳屋をしていて、生活は貧しかったそう。小さいながらも、「自分はこうなりたくない…」と思っていたそうです。

生後は身体が弱く、1歳半から3歳まで入院。2歳の時に足を手術した為、ようやく歩くことができたのは小学校に上がる前でした。それまでは手足に靴を履き、四つん這いになって駆け回っていたそうです。しかし、その後は病気が治らず、男勝りでおてんばな性格から、弟がイジメられた時には、かたき討ちに行っていたそうです。

## 洋裁との出会い

小学5年生の頃、Iさんは隣の家でやっていた洋裁の仕事に、顔を出すよう母親に言われるようになります。足が弱いから何か(身体を使わなくていい)仕事を探してやらないと…という母親の想いがあったそうです。

仕事の様子を側でじっと見ている日が続いて、しばらく続いたある日、作業をしていたおばさんから「キミちゃん、お母さんに生地を買ってもらって来な。」と言われ、初めて自分の服を作りまし

た。これが、洋裁との出会いでした。すぐに洋裁の魅力に取りつかれたIさん。その後は大人の着物をほどこいては、弟や妹だけでなく近所の子らにも服を作つてあげていたそうです。

15歳から被服工場(消防や警察の制服づくり)の仕事をしたが、洋裁の専門学校へ3年、製図専門の学校へ1年通いました。工場へは23歳で結婚をするまで勤めました。

## 結婚〜洋装店勤務からの独立

23歳の時に、7歳年上の大工のご主人とお見合い結婚をしました。結婚後は、狸小路にある洋装店で働きました。当時、お店は注文服専門であったため、賃金が良く、仕事も途切れることはありませんでした。Iさんとしては結婚していたこともあり、賃金はどうでも良かったそうです。とにかく洋裁をすることが楽しくてしょうがなかったのです。

3年程洋装店で働いた後に独立。住み込みで5人を雇っていました。他の人が嫌がる面倒な仕事も快く引き受けるようにしていたため、仕事は途切れることなく舞い込んできました。

## 下宿の仕事

結婚して10年程が経つても、子供を授かることができませんでした。子どもがいなければ、何をしようか…ご主人と話し合い、Iさんは下宿をすることに決めました。Iさん30歳半ばの頃でした。

大工のご主人が東区に大きな家を建て、そこに高校生や専門学校生10名が下宿をしました。Iさんが男子学生を叱つた時には「くそババア!」と言われたこともありましたが、そんなやり取りも楽しい日々だったそうです。女子学生には、手作りの小物等をたくさん作つてあげました。

下宿をしながらも、時間を見つけては洋裁

を続けていきました。下宿は約20年間続けました。今では、下宿をしていた当時の学生らがIさんを手伝い、力になってくれています。子どもがいらないIさんにとっては、わが子のように心強い存在になっているそうです。

## 現在のIさん

現在は、COOCO元町に入居して半年程になります。お部屋では毎日洋裁をしているそうです。母親の着物や着なくなった服をほどこいては、シヨルダーバッグや巾着など様々なものに姿を変え、生まれ変わらせています。ディスプレイでも多くの方がIさんの作ったシヨルダーバッグを下げているのを目にします。手作りは温かみがあり特別ですが、その完成度の高さには驚かされます。

## 人生振り返って

「人生を振り返ってみると、仕事に恵まれて、人にも恵まれた人生だと思っ

ているよ。子供の頃、生活が貧しかったから、父や母を見て、こうはなりたくないと思っていた。でも、結局は洋裁に出会えたのもその貧しい生活があったおかげ、そして何より母のおかげ。今ではとても感謝しているよ。」と、笑顔で答えてくださいました。

もちろん、Iさんの人生はIさん自身が切り開いてきたものですが、その人生をより豊かにしたのが洋裁の存在なのだと思えます。これからも、穏やかな笑顔の奥に秘めた情熱の火を燃やし続けてください。

てんやわんや本町 大越 真衣子

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

買い物に適した歩行車がレンタル出来るようになりました。

### (安寿) ショッピングターン

買い物のカゴを載せる事が可能になりました。もちろん買い物以外の時はカゴがないので、休憩が出来るように座る事も可能です。収納・保管や移動時にも非常に便利折りたたみ28cm 本体重量6.1kg ハンドル高さも8段階で最大90cmまで可能です!

### レンタル料金

一割負担者 300円  
二割負担者 600円

お問い合わせ

サポートセンター つなぐ  
Tel.011-789-7200



# 行事

## てんや本町

てんやわんやでは、8月1日から一週間かけてスターバックスコーヒーに行ってみました！

初めて行かれる方が多く、メニューの多さやサイズの名前などに困惑されながらも「今度は家族と来てみようかな！」等の声もありとても楽しまれました！

そして！8月16日にスイカ割の行事を行いました！いつもは静かな男性利用者さんも元気な女性利用者さんも大活躍！割った後は、おやつにスイカを食べました！

季節にあった行事を行なう事で利用者さんに夏を満喫して頂けたかと思えます！



# 行事

## 生きがい東雁来

外出しウェアームレストラン「食祭」

江別市にある、自家農園で育った季節の野菜が美味しい、安心安全のオーガニックレストランです。駐車場からは砂利道で、大雨のせいもあり少々歩きづらく、それでも皆さん一生懸命歩かれています。

今回、皆さまが召し上がったのはランチメニューで、メニュー表を片手に沢山悩んでいたいただき、メインのハンバーガーやグリル焼き、更にはサラダやスープ、パンかご飯の食べ放題、コーヒーかお茶を自分で選ばれています。更にお支払いも金額を意識しながら、お財布とにらめっこされ、いくらあれば足りるのかを考えながらご自分でお支払いされました。『美味しかった！また行きたい！』と楽しまれたようです。

売店コーナーもあり、珍しい調味料や野菜を購入することができます。『息子に何を買っていいのかな？』と、何を購入すれば喜んで下さるのかを思い浮かべながら、じっくりと売店を何周も何周もされている方もいらっしゃいました。自然に囲まれた、どこか懐かしい風景も楽しむことができるレストラン。是非一度、訪れてみてはいかがでしょうか。B Y介護員 上野貴子



## 冷や汗作業療法士が考えるその人らしく...

秋は夕暮れ時の交通事故が増えます。歩行中の事故に注意しましょう！

年間を通して交通事故の発生状況を見ると、10月から増え始め、12月にピークを迎えています。秋に事故が増える理由は、帰宅や買い物で人出や交通量が多くなった時間帯(18時頃)が、徐々に暗くなって視認性が悪くなる日没前後(薄暮)の時刻にちよつと重なるためと考えられています。そこで、事故を未然に防ぐため以下の2点に注意しましょう。

- ①白や黄色といった明るい色の服装を心がける。黒っぽい服と比べて、ドライバーの視認性がグッと良くなります。
- ②自動車・自転車のライトを反射する「反射材」を身につける。キーホルダー型ほか、洋服や靴に貼り付けるシールなどタイプはさまざま。ホームセンターで入手できます。







第17弾!

ドラマす子でバチ当たり人間のよもやま話

リオのオリンピックが閉幕した。数々の競技で幾多のドラマが生まれ、私達それを観る者は大きな感動に包まれた。ある者は勝つてこの上ない達成感を味わい、ある者は負けた悔しさに涙する。勝利することが目的だが負けてなお美しいのは何故だろう。人間が全身全霊で何かに打ち込む姿には結果を超える何かがあるのかなあ。

とは言え日本のメダル獲得総数は41個でオリンピック史上最多だったというから大変めでたい。ところで金メダルはかつて純金だったが、現在は成分がほとんど銀でそこに金メッキを施したものらしい。純粋な素材として換金した場合、金メダルが5万円位、銀が3万円位、銅にいたっては3百円位の価値しかないらしい。だから生活苦でもメダルは売らないほうが良い。

金メダリストは多くがそれを噛んで見せる。甘くて美味しいからではない。あれは金メダルが純金だった時のなごりなのだ。純金はやわらかいので噛むと歯型がつくため、本物かどうか確かめるために噛んだことが始まりらしい。妻にプレゼントされた純金プレスレットを間違えて噛んだことがある。金が剥げて硬いプラスチックが中から出てきた。それでも私は妻を信じて生きて行きたい。

1900年パリのオリンピックでは綱引きがあったらしい。まるで運動会ではないか。他に魚釣りや風揚げもあったが地味すぎて一回目ですぐに廃止。観ていてワクワクするとは思えないものなあ。あと鳩の撃ち落としという競技があったけれどあまりに残酷でこれもすぐ廃止になったらしい。「鳩に豆鉄砲」でなく「鳩に本物の鉄砲」だから・・・とほほ



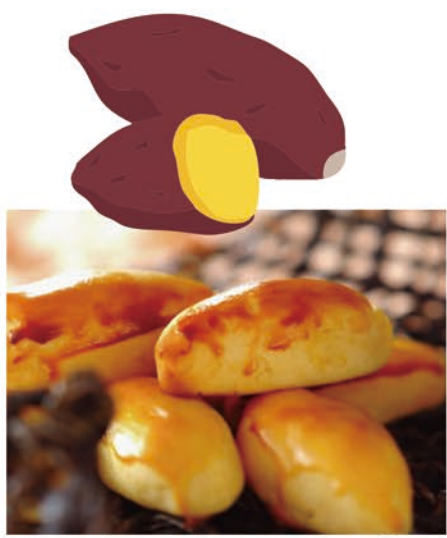
おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記 ☆秋の味覚☆

こんにちは。そろそろ夏も終わり秋がやってきますね。読書の秋・スポーツの秋など言われますが、私はもっぱら食欲の秋派です！秋には美味しい旬な食べ物が沢山ありますよね。そこで今回は私が大好きな秋の味覚『薩摩芋』についてのお話です！

〜さつまいもの期待される効能について〜

- ① 便秘予防… ヤラピンという整腸作用成分で便秘改善
- ② 風邪予防… ビタミンCで免疫力を強化
- ③ 高血圧予防… 余分な塩分を排出してくれるカリウムも豊富
- ④ 心筋梗塞予防
- ⑤ 脳梗塞予防
- ⑥ 動脈硬化予防
- ⑦ 老化予防… 老化現象のもとになる過酸化脂質を抑制するビタミンEもバランス良く

このように良い事づくしの薩摩芋です！そして旬ということもあり栄養価も高いです。お料理にも出来るし、お菓子にも使える万能食材です！是非、召し上がって下さい！ちなみに施設では甘煮やご飯に混ぜ込んだりいろいろな形で提供させて頂いています。



▲スイートポテト



▲サツマイモのチーズケーキ





# おいらーくの介護実技研修

今年度も、やってきました！

おいらーくの介護実技研修です。今年度は各事業部で開催されていますが、よりたくさんの方々が参加できるように、7月28日(木)東雁来地区合同で開催させていただきました。他職種の方が沢山いる第4、5、6、7事業部と厨房も巻き込んで、スキルアップに努めました。昨年参加した職員さん、今年初めて参加される職員さん、緊張で顔がこわばっている人や初めての体験に目を丸くして見ている職員さんの奮闘ぶりは素晴らしいものがありました。

こうして厨房の仕事、介護の仕事の大きな変化をお互いに理解して頂き、協力できるところは協力し合いより深い所での連携が繋がればと思います。

第2回目は、排泄介助になります。8月末頃に予定していますのでまたたくさんの方が参加して下さいを願っています。

## ◆追伸 参加された厨房の職員さんから◆

昨日は、恥をかいたわ！次回はどうするってみんなで話してたけど、やっぱりすごく勉強になったよね。こんなことをしてるんだね！介護の人の苦労が分かったわ！と貴重なご意見をいただきました。次回の排泄介助にも前向きにトライして頂けると大変嬉しいです。



## 配食 栗林調理士の食のあれこれ!

# 菜園便り NO.2

## ～家庭菜園の定番 きゅうり～

きゅうりは比較的簡単に育てられるので、毎年あちらこちらで見られる野菜です。他の野菜同様、石灰・堆肥・元肥で土づくりをしてから苗を植えますが、きゅうりは育苗ポットで大きく育てると、植えてからの育ちが悪いので、植える直前に苗を購入するのがお勧めです。また接ぎ木苗の方が病気に強く、連作障害も防げます。苗は葉が厚く、茎が太く、葉や茎に病斑が無く鮮やかな緑色、葉が3〜4枚ついているものが良い苗です。元肥には有機化成肥料、追肥には化成肥料がお勧め、収穫はじめとその後20日おき位に株間に。苗が育ち始めたら、支柱に誘引し、6節以下の雌花は取り除くと生育が促され、また風通しも良くなります。

つるの仕立て方は、1本仕立て、2本、3本と様々ですが、植えた株間で違いがありますのでお好みで。1本仕立ては親づるのみ伸ばし、小づるに1果または2果つけその先は摘み取ります。2本仕立て・3本仕立ては、親づるの4〜6節から伸びる元気のいい子づるを、1本、または2本伸ばします。1本仕立ての株間は40cm位、2本仕立ては80cm位、3本仕立ては1m位です。またきゅうりは葉が大きく、水分の蒸発が多いので、毎日午前中に水やりを忘れずに。

発生しやすい病気は、うどんこ病(葉が白く粉が付いたようになる)とべと病(葉が黄色の斑点模様です。いずれも発生初期に摘み取り、被害を拡大させないようにしましょう。害虫ではワタアブラムシが葉の裏に発生します。発見次第退治しましょう。その他、肥料不足や乾燥が原因の曲がり果、雨が続き日照不足だと尻太果、高温乾燥が続くと尻細果になるので、子房の頃から注意し、早めの対処が大切です。きゅうりは95%が水分なので、あまり栄養価はありませんが、体内の熱を下げたり、アルコール代謝を促す働きがありますので、夏バテ予防や二日酔いを抑える効果があるようです。





# えくぼ6周年とパープルロード10周年記念行事

えくぼ6周年・パープルロード元町10周年ということので8月11日に開所記念を行いました。今年は駐車場にテントを構えBBQです。幸いなことに天気にも恵まれ(少々暑すぎたような気もしますが...)利用者様・入居者様のほとんどの方は外に出られています。外に出たときには「暑いね」等の声が所々聞こえてきました。たが食事が始まり、ジンギスカン・うどん・フランクフルト・いなりずし・赤飯・じゃがバター・とうきび・チョコバナナという超豪華メニューを前にすると皆様箸がどんどん進んでおりました。

おかわりも2度、3度される方もおり、味だけではなく雰囲気や環境も大きく影響されるということを行事の度に思います。

午後からは職員による余興です。ひげダンス・スコップ三味線・ウクレレ・フラダンス・寸劇・演芸等えくぼ・パープルの職員は芸達者が多く、利用者様、入居者様も大いに笑っており楽しんで頂けたのではないかと思います。最後は職員の方が楽しんでいたので感じましたが笑。

開所記念翌日も利用者様から「昨日は良かったよ」「芸達者な職員が多いね」等の言葉を頂き大変うれしく感じました。えくぼ・パープルロード元町ではいつも利用者様、入居者様が笑顔になれるよう頑張ります!!

by えくぼ 佐々木 浩一



## 第29回東苗穂病院夏祭り報告

8月4日(木)に第29回東苗穂病院夏祭りが行われました。ここ数年は天気がぐずついでありましたが、今年は雨の心配もなく、夏らしい気温の中での開催でした。

東苗穂病院とひまわりの敷地には、出店もたくさん並びました。たい焼き、豚串、焼きそば、たこやき、アメリカンドッグ、から揚げソフトクリームなどどれもおいしいそうなものばかり。

その中で一際目立っていたのはおいらーく出店のじゃじゃ麺です。うどんのような太さの麺に、きゅうりと肉みそが乗った盛岡名物です。麺の硬さもちょうどよく、あまじよっぱい肉みそがとても合います。200杯以上用意してありましたが、お祭りの終了を待たずに完売でした!

お祭りでは、エリサ&ミミのバルーンアートショー、屯田舞遊神によるよさこいの演舞もありました。病院の職員が所属しているチームだったので職員からの声援もたくさんありました。子供盆踊りも例年以上の参加人数で今年も大盛況!!

来年は30回目を迎えるので、さらに盛り上げる仕掛けを考えたいと思います。





おいらーく

# 8月行事内容と9月行事予定

## 平成 28年 9月行事予定

## 平成 28年 8月行事内容とイベント風景

平成 28年 9月行事予定

平成 28年 8月行事内容とイベント風景

せんり	○十五夜 ○敬老・誕生会 ○どんぐり喫茶 ○工作作り
うらら伏古	○17日 秋の防災訓練 ○21日 交流学者 ○24日 敬老会 ※毎週水、土 喫茶ムーミン
COCO東	○11日 町内会懇親会 ○13日 喫茶ココよ ○23日 ランチへGO ○27日 読み聞かせ
式番館	○外食ツアー ○果物狩り ○買物支援 ○カラオケタイム
COCO元町	○7日 DT(音楽) ○外出レク(喫茶店)
えくぼ&パープル	○敬老会 ○誕生会 ○外食ツアー
えくぼ東	○敬老会 ○秋の収穫祭(畑の野菜)
えくぼ元町	○19日 敬老会 ○買い物同行(毎週日曜日)
その他事業所	

○10日 誕生会 ○24日 避難訓練・押し花教室 ○27日 運営懇談会 考流学舎収穫祭	
○11日 うらら縁日&花火大会	
○9日 喫茶「ココよ」(小川&婦人部の手作りロールケーキ提供) ○18日 花火大会 ○23日 ランチへGO(温)	
○航空ショー ○出前カフェ ○フォーラム運動会	
○9日 出前カフェ ○14日 運動会 ○19日 洋服販売(竹栄)	
○11日 えくぼ6周年・パープル10周年開所記念 ○12日 町内盆踊り ○13日 町内仮装盆踊り ○19日 ロイズバラ園 ○20日 誕生会	
○流しそうめん ○誕生日会 ○豊生会運動会	
○7日、8日 流しそうめんレク ○14日 ささげ料理レク	

### 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。