

# 星の夢百聞

～ 第132号～

発行日:2017年2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

## 新★春 おいらーく 新燃会

平成29年1月14日(土)においらーく新燃会が行われました。今年はJRタワーホテルでの開催で、最上階36階からの景色はとても素晴らしく、総勢180名の職員が集まり、ピシツとした正装姿で来場され、普段は顔を合わせない他事業所の職員や豊生会からの来賓の方々との交流を楽しまれました。余興ではてんやわんや本町の小池さんの弾き語りやえくぼ東雁来職員によるスコップ三味線など盛り上がる出し物があり、やっている方も見ている方もとても盛り上がり、楽しい時間でした。毎年恒例の100円ゲームや抽選会などドキドキハラハラする時間もあり、100円ゲームはトーナメント形式で行われ輪ゴム移し、ガムテープ剥かし等、色々なゲームを行い、勝ち抜いたのはえくぼ東雁来でした！チームの団結力が素晴らしかったです。抽選会の1等は旅行券で、当たった職員はとても喜ばれていました。その他プレステ4や空気清浄機など豪華賞品が盛り沢山でした！

高橋ホーム長の締める所は締め、時折笑いをとる絶妙の司会進行でなんとか時間内に新燃会を終えることが出来ました。企画しました旋風会委員はいつもながら忙しく、開催1時間以上も前に集まり事前準備等、頑張っていました。本当に一年間お疲れ様でした。

毎年この新燃会で星野代表や松田部長の熱い言葉を聞き、おいらーく職員がスタートを切っています！また来年は今年以上に素晴らしく楽しい新燃会で良いスタートを切れるように1年頑張ってください。

ありがとうございました。

旋風会会長 小原



# 引越を終えて...

## 介護付有料 老人ホーム **せくら**

昨年11月12日に新しい建物へ引越しをして、2カ月が過ぎました。建物内は以前より明るく、ワンフロアの強みで、広々としていて開放感があります。他の事業所と一緒に建物という、今までに経験のない日々ですが、助けあうことの心強さ、仲間が増えた楽しさを感じています。

以前より町の中という環境、道路に面していることもあり、突然の訪問者にてこずることもありません。中通りで、知っている人以外の訪問はなかった以前と違い、通りに面しているとはこのようなのだと、妙に感じ入りました。

ちよつと不安でも、仲間が多くなった分、協力ができますから、大変心強いのです。元町第2ケアサポートセンターでの生活は始まったばかりです。これから、どのような歴史が刻まれていくでしょうか。長寿の館のこれからのを、私自身も楽しみにしています。



小規模多機能型  
居宅介護

## えくらぼ

えくらぼが引っ越した新しい場所では、今までにも通って来られていた方とココロ元町式番館に入居してえくらぼを利用し始めた方とで新しい交流が生まれました。ホールには畳の小上がりスペースもあるので、ちよつと休みたい時などにも活用されています。明るくキレイなホールで、毎日和やかな時間が流れています。

一方、引っ越してきた先のサテライトとなった場所でも、今までよりは少ない人数で日中を過ごすことにはなりません。利用者様も伸び伸びと、こちらも和やかに毎日過ごしています。雪がとけて、暖かくなったら外にも出かけていきたいと早くも春を待ちわびている所でした。

# 特集！ 人間万事塞翁が馬

## ～幼少から成人まで～

Nさんは昭和2年に札幌の豊平で6人兄弟の2番目として生まれました。父親はその当時夜店で青果店を営んでおり、店の移転に伴い市内各地を転々とお引越しをされました。Nさんが18歳の時に終戦を迎え夜店も衰退していききました。

その後、当時住んでいたすすきので家族で雑貨屋をされましたが、父親が材木屋の仕事を知人から任された為、雑貨屋は母親とNさんの弟たちが手伝ったそうです。

Nさんは戦前夜間中学校(現在の高校)に通われていましたが、終戦を迎えた18歳で学校を中退し、ご結婚され、父親の材木屋で働いたそうです。

## ～車社会の到来～

終戦後はアメリカの進駐軍がアメ車を乗り回しているのを目の当たりにし、父親が「今後は車社会が到来するぞ！」とのことで、20歳になるのを待って、(当時は20歳以上が免許取得年齢だった)中の島の自動車学校に普通免許を取得しに通ったとのこと。教習期間は3ヶ月で、料金は1カ月あたり15円、3ヶ月で45円かかったそうです。※現在の価値で13～14万円程か？



似顔絵作：松田 郁美

教習車は国産車がほとんど無い時代だった為、フォードのV8とのことでした。当時は、北海道で1万人程度しか免許を保有していなかったことを誇らしそうに話されていました。

父親が車社会の到来を予測していた反面、周りの人々からは石油は間もなく枯渇するの、何でわざわざ免許を取りに行くのか理解できないと言われたそうです。

普通免許取得後は、父の材木屋で小型トラックを購入し、運転手として働いていたとのことでしたが、その頃の輸送手段は馬車がメインでありましたが、運転するにつれ、これからはトラックの時代になると確信されたそうです。

## ～会社設立～

23歳の頃、奥様と一緒に貯金したお金で中古のトラックを購入。仁木町の日本鉱業で鉄・マンガン・鉛・亜鉛・金などの鉱石の運搬の仕事が見つかった為、仁木町へ移り住み、日本通運の下請けとして仕事を行ったとのこと。当時は鉱山が24時間365日稼働しており、鉱山の運搬の他にも、事故等で負傷した作業員を病院にトラックで搬送していた(当時は救急車が不足していた)為、電話が鳴ったらいつでも出動できるように、お酒は飲まないで準備をしていたと誇らしげに話されていました。

ある時、知人から日本通運の下請けとしてピンハネされるのであれば、会社を設立して日本鉱業と直接取引をした方が良いと言われ、33歳の昭和36年に会社を設立、やがてトレーラー1台、トラック5台、重機7台を所有、従業員12名を抱えるまでになりました。

昭和59年10月に鉱山が閉山した後は、仁木町の役場の紹介でゼオライト(紙を漂白するのに使うとのこと)という鉱石を白老に運搬する仕

事と、川砂利(道路舗装用)の運搬、冬場は除雪の仕事をごこなして、多忙な毎日をご過ごしていたそうです。

驚いたことに、Nさんは73歳でけん引免許を取得され、3年前の86歳までトレーラーを運転されていたようですが、その後体調を崩され、為会社を廃業することになりました。

お車の大好きなNさん。これからもお元気で過ごして下さい。



# CoCo東苗穂 引越しを終えて



CoCo東苗穂 ホーム長  
山田 智恵子

ヘルパーステーション リ・ボンと、住宅の管理者をすることになったその時から、これまでかかわってきた居宅のケアマネさんに、「入居者の紹介、よろしくね!」とお願いしてきました。CoCo東苗穂23室を、絶対満室にしようと思って動いていましたが、実際は、リ・ボンの稼働や引越しの準備、見学希望の方への対応など、とても忙しくて、形振りもかまっていられませんでした。いつオープンできるのか、壁紙(クロス)は間に合うのか、掃除は大丈夫か・きりがなくらい次々と心配事がありました。でも、11月17日最初の入居者様をお迎えすることが出来ました。当日、2名の方が入居しましたが、1名の方のご家族様が、運送屋さんに住所を病院の裏とだけ伝えたらしく、ひだまりさんに行ってしまったそうで、ご迷惑をかけてしまいました。家族さんはどうなっているんだと何度も電話をよこされ、数時間後、怒鳴って玄関からやってきました。きちんと住所はお渡ししたはずなのに……その後、お話して事なきを得ました。12月後半には、入居された方が1週間で退去されたりと、波乱万丈のスタートでした。

現在14名の方が住まわれて、毎日デイサービスの車が、お迎えに来ております。食事も、〇〇部長の応援を受けて、3食を提供しています。12月は、考流学舎の皆様との協力を得て、しめ縄飾りを作ったり、カフェを開いたり、餅つきをしたり楽しんでみました。1月は、パン作りをして入居の皆様と楽しみたいと思っています。リ・ボンの職員全員で、体を張って頑張っていきたいと思いますので、これからも宜しくお願い致します。



## 冷や汗作業療法士が考えるその人らしく…

### 2017年 開催日程

つどいむ会場

2月1日(水)~2月12日(日)

大通り会場&すすきの会場

2月6日(月)~2月12日(日)



北海道を代表する冬の祭典、さっぽろ雪まつりが2017年も開催されます。開催は2月と、冬が長い北海道でも最も寒さが厳しい時期ですが、だからこそ、寒さで澄んだ空気の中を幻想的に雪や氷がひときわ輝きます。

というわけで、2017年のさっぽろ雪まつりはいつからいつまでか、開催日程や見どころなど、まとめてみました。北海道札幌市内の大通公園をはじめとする複数の会場で、毎年2月上旬に開催される北海道最大規模の雪と氷の祭典です。近年では日本国内のみならず、海外からも多くの観光客が訪れる程の人気で、2016年の来場者数は期間中約260万人を超えていました。雪まつりといえば、行ったことが無い方には、大通公園に毎年造られる大雪像のイメージが強いかと思いますが、会場は3か所に分かれています。

大通会場は約1.5kmに及ぶ広大な大通公園に、雪と氷を使った芸術的な雪像や氷像とライトアップ、ステージイベントなどが行われます。すすきの会場は「氷を楽しむ」をテーマに、大・中の氷彫刻があり、氷彫刻コンクール作品の展示や氷像に触れるふれあい広場などがあります。つどいむ会場は巨大な雪と氷の滑り台など、子供から大人までが楽しめる展示が中心、といったようにそれぞれの会場でコンセプトが違う展示や催しが行われます。

福祉用具事業所 サポートセンター つなく **商品紹介コーナー**

医療機関で実績の  
弾性ストッキング

ブラック

ライトブラウン

●サイズ SS~LL

アンシルク・2サイズ表(単位cm)

サイズ	足首の周径	ふくらはぎ周径
LL	23 ~ 27	40 ~ 46
L	21 ~ 25	36 ~ 42
M	19 ~ 23	32 ~ 38
S	17 ~ 21	28 ~ 34
SS	15 ~ 19	24 ~ 30



# アンシルク・2 ハイソックス

●アンシルク2の圧迫圧は 27hPa です。どの圧迫圧が良いかは医師の指導を受けてください。

定価(税込) ~~3504円~~ → 特別価格 **3000円**(税込)

お問い合わせ サポートセンター つなく  
Tel. 011-789-7200

## おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

### ☆体に最も必要なもの☆

こんにちは。今回のテーマは水です。なぜ水なのか疑問をもたれた方がいらつしやると思います。それは私達が生きるために必要不可欠だからです。生命維持のために必要なものは空気・水・栄養です。順位を付けると、1. 空気 2. 水 3. 栄養となります。なぜなら、空気は5分、水は1週間、栄養は10日摂らなければ人は死に至るからです。では、水の重要性についてのお話です。

#### 水の仕事

① 体になる(成人は約60%の水からなる。子供はもっと多い。)  
栄養素は体内で全て水に溶けた状態で消化吸収、運搬されます。水は栄養素を包括する生命の源です。

② 代謝UP  
水を飲む事によって体内の水がどんどん入れ替わるため若さが保てます。逆にあまり飲まないと入れ替わりが遅くなるため老化がどんどん進んでいきます。また、水分が無くなると身体は硬くなってしまいます。

・簡単に説明すると体での水の役割はこうなっています！

また、今の日本は透析患者が増加しているそうです。

腎臓はいわばフィルターのような役割をされており、ジュース・お茶などを水に変える役割を担っています。腎臓に負担をかける要因とは、塩分・脂質・糖質の摂りすぎ+水の質(汚い水)です。お話しした通り、腎臓はフィルターの役割なので汚い水を摂っていると、綺麗にしようとどんどん汚れ、しまいは壊れてしまします。壊れてしまったらどうする事も出来ません。ですから、水には気を使って欲しいのです。それと、水道水は絶対に飲まないで下さい。今は昔と違い、国が水道管工事を止めてしまったため、古い水道管の中はサビ・鉛などでいっぱいなんです。それが年々溶け出し、家庭の水道から出てきているそうです。その鉛の量はなんと欧米の5倍なのだとか！また浄水場で塩素殺菌で発生するトリハロメタンには発がん性があるということも危険視されています。様々な物質が家の蛇口から出てくると思うとぞっとしませんか？ですので、お家では浄水器を設置することをオススメします。私も世界規格(N・S・F)を取得した浄水器を使用しています。生きるために欠かせない水！健康に自分らしく生きるために真剣に考えてみてはいかがでしょう？



## 本年度 私の抱負！バトン形式

うらら伏古  
ホーム長



相田 仁子

今年も「気配り・目配り・心配り」を介護の原点と掲げ取り組んで参ります。更に、職員が楽しく気持ちよく働ける環境作りを皆で考えながら進めて行き、入居者様が健やかに穏やかに暮らせる住まいでありたいと願っています。

自分自身は、健康現状維持の為「笑う・寝る・考える」を生活目標とします。日々楽しくある為に何をどうするかを考え、一步一步前進したいと思います。例えば、毎日笑顔で何しようかなと考え、良く寝て、美味しくご飯を食べる。そんな当たり前の日々を積み重ね、皆様と共に元気に楽しくありたいと思います。今年も何卒よろしく願います。

えくほ東  
所長



白鳥 たか子

私の6年目の抱負

おいらーくに50歳で就職して、今年で57歳になります。入った頃は、ある程度踏ん張りも効いていたのですが、60歳も近くなると疲れが取れなく夜更かしも出来ません。血圧の薬も昨年から飲むようになり、自分の健康状態が気になりだしています。管理者という仕事の難しさをかみしめながら5年が過ぎようとしています。今ではその忙しさが心地よく、また両親のいない寂しさをまぎらわしてくれています。とても感謝しています。いつまでも健康で仕事にプライベートに楽しく過ごせることがこれからの私の目標です。

ご利用者様といつまでも笑って過ごせるように、心と体はいつも健康で！をモットーに運を勝ち西っていきたいと思います。(酉年だけに)同じく健康のありがたみをかみしめつつ孫の子守でデレデレになっている方にバトンを渡したいと思います。

てんや夢  
統轄センター長



寺本 壽美子

毎日氷点下の寒さが続いておりますが、寒いのももう少し!皆さん寒さを吹き飛ばし頑張りましょうね。昨年、年女だった私はなぜか還暦の声を聞いたら益々元気になってしまいました。97歳のご利用者さんに「自分のお母さんみたい。顔をみたらほっとする」といわれたから、皆さんのお母さんになりたいと思って頑張っています。お母さんは家の中の太陽だから、利用者さんがいつでも飛び込んで来れる自分でいたいと思っています。

最近、「慈しみ」という言葉が好きです。慈愛に満ちた自分を目指し今年も切磋琢磨します。今年も皆さんが健康でありますように!

今回は…うらら相談員 広部さん

今回は…えくほ元町 藤田所長

今回は…CoCo東雁来 高橋ホーム長

## 新人自己紹介



ケアプラン 銭函  
ケアマネージャー 高畑 優子

この度、ケアプラン銭函で働かせていただくことになりました、高畑優子と申します。一日でも早く仕事を覚えて、お役に立てるように頑張りたいと思っています。ケアマネ未経験のため、初めてのことばかりで何かとご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。



リ・ボン 介護員 谷口 俊彦

もう若くない新人職員です。「人間万事塞翁が馬」私のとても好きな諺です。だけど、なかなか馬は戻ってくれていません。でもこの地でひょっとして、馬は戻ってくるかもしれない。頑張ります。札幌ってマジ寒いです(以前愛知県に住んでいたの…)。雪も多いです。デモ、雪の下で福寿草は、春の準備をしていますよね。



えくほ元町 介護員 今野 俊介

はじめまして!昨年11月からえくほ元町にて勤務させて頂いている今野と申します。

今までの職場とは形態が異なり、戸惑う事もありましたが、「笑顔」を忘れずに頑張っていきます!利用者様からも、スタッフからも「いてくれて良かった」と思われる事が目標です。宜しくお願い致します。

小規模  
多機能型  
住宅介護

えくぼ東雁来



初めての新年会での出し物  
スコップ三味線だぞー

それは、看護師の千葉さんの一言から始まった。  
「うちも出しましょうよ」とー！

じゃあ、千葉さん企画して下さいますか？と聞くと  
「ええ、いいですよ」と千葉さん。

このやり取りから、ダンス&スコップ三味線が生まれました。若い職員は、ちえっこよされの唄が分からず、ただ言いなりに栓抜きでスコップをたたくばかり。ハラハラで最悪な状態……。

唄を覚えて、リズムを取れるようになるどころからでした。その一週間後、見違えるように上手になり、クリスマス会で披露しようということになり三味線のみ披露でした。それでも、かなり難しかったです。

「やっぱり、引くだけじゃ面白くないね」「踊ろっか」  
「振付お願いしようよ」by白鳥

その日から、また更に厳しい特訓が始まり、勤務の長時間の練習が実を結び新年会でデビューすることができたのです。どうしてもダンスのできない職員には、はげすらをかぶってもらい自由に踊ってもらうようにしました。

職員との練習は、事業所の団結力のアップにつながり、とても楽しいひと時でした。

ゲームでの優勝や、くじ引きでも商品が当たり大満足の新年会でした。



第22弾! ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



ここ15年間ほど大相撲はモンゴル出身力士の時代だ。この初場所幕内にいる力士が総勢42名。うち3横綱を筆頭にモンゴル出身力士が9名もいる。そして皆強い。日本人最後の横綱貴乃花が引退して以来横綱は外国人ばかりだ。グローバル化とも言えるが相撲は長い歴史、伝統文化を持つ日本の国技だ。朝青龍や白鵬の圧倒的な強さは認めつつ日本人としてここで巻き返したいではないか。

そしてその悲願が今叶おうとしている。大関稀勢の里だ。今までも良いところまで行くがあと一歩で綱取りのチャンスをとことくつぶし、優勝経験すらなかった。しかし長いこと大関に君臨し昨年は年間最多勝として今場所の初優勝だ。千秋楽では見事白鳳にも勝利した。大関昇進後31場所での優勝は歴代で最も遅い記録だった。耐えて頑張ったのだ。横綱昇進を預かる審判部はそれに相当すると判断している。稀勢の里が横綱昇進となれば日本人力士としては3代目若乃花以来19年ぶりとなる。期待して待とうではないか。

一方ライバルだった琴奨菊は2場所連続負け越しにより大関陥落。ちょうど1年前の初場所優勝以来ずっと下降線。きれいな嫁さんをもたらしたのが良くなかったのかなあ。相撲の技で言うところ、がぶり寄って腰くだけつとこだろう。だが琴奨菊にしても望みを断られたわけではない。来場所の勝ち星次第で再び咲きもできる。

ああ人生、勝つ時も負ける時もあるぞ。  
ところで力士は対戦前に清めの塩をまく。一日合計約50キロもの塩が使用されるらしい。大人の健康的塩分摂取量は世界基準で1日5グラムだ。つまり一晩で1万人分の塩が土俵上にまかれていくことになる。間違いなく高血圧、心臓病、脳卒中の量である。致死量と言ってもいい。

妻は私にとって大金星で化粧まわしでタニマチである。そんな妻がこのごろ塩辛やタクアンなどが塩分の多いものをしきりに私に勧める。今まででなかったことだ。しかも最近私の生命保険の掛け金を増やしたらしい。私は勇み足で人生の土俵際彼女の肩すかしをくろうのか……とほぼ。



おいらーく

# 1月行事内容と2月行事予定

## 平成29年2月行事予定

## 平成29年1月行事内容とイベント風景

平成29年2月行事予定

平成29年1月行事内容とイベント風景

せんり	○豆まき ○避難訓練 ○どんぐり茶話会
うちら伏古	○1日 or 2日 節分行事 ○23日 映画の日 ※毎週水・土 喫茶ムーミン
ココ東雁来	○3日 節分(豆まき) ○14日 喫茶「ココよ」 月末、ランチへGO!
東雁来式番館	○毎週好評の「パン屋さん」、「八百屋さん」 ○カラオケざんまい ○買物支援 ○「雪像造り!?!」
ココ元町	○出前カフェ ○笑いヨガ ○外食レク
元町式番館	○3日 節分豆まき ○中旬 買い物ツアー
えくぼ東	○節分 ○誕生日会
えくぼ元町	○3日 節分 ○14日 バレンタインディ
えくぼパール	○中旬 フリーマーケット ○28日 誕生会

○2日 新年ゲーム会 ○11日 宝くじ抽選会・誕生会 ○24日 考流学舎 餅つき	 
○18日 冬のソナスセッション	    
○元旦 カラオケ大会 ○17日 喫茶「ココよ」新年のスタート ○毎週金曜日 八百屋さんオープン ○24日 おとめのつどい主催「読み聞かせ」 ○30日 洋服&肌着の訪問販売	
○正月料理 ○15日 新年カラオケ ○25日 洋服販売 ○26日 一丁目カフェ餅つき	 
○14日 第1回 笑いヨガ ○19日 餅つき大会	 
○24日 交流カフェ・もちつき	 
○1・2・3日 書初め 福笑い ○12日 誕生日会	  
○1・2日 新年のお祝い ○9日 新春かくし芸大会	  
○正月福笑い ○こうしんの湯へ外出 ○誕生会	 

### 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。