

# 星の夢百聞

～ 第138号～

発行日:2017年8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

## 喫茶夢開店のお知らせ

私が美味しいコーヒーを淹れてお待ちしております♪  
マスター:えはら

**【営業時間のご案内】**  
**毎週 水曜日**  
午前:10:00～12:00  
午後:14:30～15:30

## デイサービスてんや夢&グループホーム夢 合同交流企画

### 「喫茶夢」開店の お知らせ!




## 「喫茶夢」のご案内

日時:平成29年8月16日(水)  
14:00～15:00

(美味しい飲み物をご用意しております。一緒に楽しい時間を過ごしましょう!)

てんやわんや夢

## 招待状

グループホーム夢

お名前 〇〇〇〇〇〇様

本券で「コーヒー、紅茶、ジュース」を1杯お飲みすることが出来ます



この度、てんやわんや夢では毎週水曜日に「喫茶夢」をオープン致しました。そのマスターを務めてくださる方は、毎週水曜日にデイサービスに通う男性利用者さんで、元新聞記者で全国はもろろん取材のために海外にも行かれていた経験をお持ちの方です。

お勤め時代には、仕事の合間に大好きなコーヒーを求めて喫茶店を巡り、沢山のお店を飲み歩いたマスターです。その本物の味を知るマスターが淹れてくれるコーヒーは格段に美味しく、少し無口でダンディーですが話すと気さくで、記者時代の貴重なお話を聞くことができます。

そこで、7月より二階のグループホームもおいらーくで運営することになり、美味しいコーヒーを入居者様にも飲んで頂きたいと思い、招待状をお渡しして一緒に交流ができたらと企画致しました。

今後は一階部分の事務所があったお部屋をこの東苗穂地域の方々に気軽に立ち寄って頂けて、皆でワイワイできる交流の場を提供できたらと考えています。その際は改めてご案内させて頂いたらと思っております。この記事を読んでマスターに興味がある方は毎週水曜日に是非てんやわんや夢に足を運んでくださいね♪(今田)

# 行事

## デイサービスセンター 生きがいサロン 銭函 涼 「夏といえは流しそうめん」



「暑い日に食べるそうめんは美味しいよね」「お昼ご飯そうめんもいいね」と何気ない利用者さんとの会話から、そうめんを食べるならテーブルに座って食べるより、流しそうめんをしたら風情を感じられ、楽しく食事もできるのではないかと考え、流しそうめんを企画し準備をしいざ当日！

そうめんだけでは味気ないので、蕎麦、そうめん、ラーメン、ひやむぎ、うどん、そして、以前利用者さんと一緒に作った手打ちうどんが好評だったため、手打ちうどんも流し全部で6種類+ミニトマト。

会場の準備は職員を中心に、準備が終わるとちょうど12時に。事は利用者さんを中心に、準備が終わるとちょうど12時に。

ほとんどの方が実際に初めてやったとおっしゃられ、最初は箸を使い一生懸命すくっていましたが、中にはしびれを切らし手ですくって食べる方や、箸で麺を塞ぎ止め、「ほれ、みんな食べな」と周りの方におすそ分けをしてるうちに、ダムのように水があふれだし、スポンが濡れる方等、笑顔、笑い声が絶えない時間でした。

ちなみに流したミニトマトは誰一人箸でとる事が出来ず、利用者さんから「取れないよー！」と怒られる職員一同でした(笑)

高屋センター長



# オーケストラ

## デイサービスセンターてんや本町

てんやわんや本町では新しくこんな掲示を始めました♪題して『てんや本町オーケストラ』

これは利用者さんがみて「どの職員」が今日、「何の担当」なのかわかるようになっていきます。また観客には全職員の写真が名前付きで掲示しています。休みの職員は背中を向けて、出勤職員は笑顔で正面を向いています。その日いる職員をこの場所で確認できるのです。

活動ごとに使う道具を楽器に見立てて写真を撮っています。最初は照れくさそうにポーズを考へて写していましたが、途中から徐々に盛り上がり色んな写真が取れました。

ところで皆さんの中には不思議に思っている方がいるかもしれません。なぜ「オーケストラ」なのか。それはズバリ！

その日1日のリーダーがいて、リーダーの指示によって職員が動くからです。まるで指揮者と演奏者！そしてその総演出はもちろんセンター長！

オーケストラ(てんやわんや本町職員一同)でその日のデイサービスを奏でるイメージです。皆さんに「今日も楽しかった」と思ってもらえるように、リーダーの指揮の元、全職員が担当・対応をしています。

『てんやわんや本町オーケストラ』は日々リーダーが違い、担当職員が違ふ。また職員の休みもあるので毎日張り替えています。これから長く活用していくものなのでマジックテープをウラに貼り、付け替えを可能にしているところが工夫の一つ！

少しずつ利用者さんにも定着しつつあり「今日は○○さん休みだね」「今日の手あんまきつと○○さんやってくれるんだわ」など壁の前で度々耳にするようになりました。

南保副センター長



南保 梨々 奈良 梨乃

# 特集! 人間万事塞翁が馬

## 幼少期から結婚

Y様は、昭和5年札幌ですきでお生まれになりました。幼少期時代のお話を伺うと、「幼い頃は活発で勉強が好きでしたが、戦争などの影響で、高校1年生迄しか通えず十分な教育環境になかった。」と苦労した思いが強く残っているとの事でした。また、「終戦後は、食べ物にも苦労しましたが、就職する為に、タイプライターの学校に通い、猛勉強の末、資格を取得したのを思い出すよ」とのお話も聞かせてくれました。その資格を活かし、25歳まで道庁にて勤務され、市役所に努めていた旦那様と縁あって結婚されたとの事です。

## 結婚後、家族との思い出

結婚後は2男を授かり、専業主婦として家庭を支えてきました。旦那様は、どういった方でしたか?と尋ねると、「とても優しい人で、時間等を守らないと怒られた事もあったね」「私とは正反対の性格だったけど、60歳前に病気で亡くなった時には、本当に感謝の気持ちで一杯だった事を思い出すよ」とお話しされました。

家事の間で、習い事もされていた様で、



似顔絵作:松田 郁美

特に「お琴」の教室には何年間も通っていたそうで、とても通うのが楽しかったとの事でした。

家族との一番の思い出は?と尋ねると、「やはり、旅行だね」とのお話がありました。「海外旅行は行かなかったけど、国内旅行は結構行ったよ」「特に10日間位、九州へ家族旅行した時が、一番印象に残っているよ」「気候が良く、過ごしやすかったし、食べ物も美味しかった」「年を取ってしまったて、足腰も弱くなってしまうけど、また行きたいと思うよ」と笑顔で当時を振り返りながらお話しされました。

## うらら伏古へ入居

次男夫婦と2世帯で生活されていましたが、徐々に自宅での生活が難しくなり、うらら伏古へ入居。入居後は、他入居者と余暇時間を過ごしたり、レクに参加したりされています。また、大変楽しみにされていた、お孫様の結婚式への参加も実現されています。

最後に、今後やってみたい事等はありませんか?と尋ねると、「お孫様は、ピアノを演奏されているそうで、また機会があれば聞いてみたいなあ」と笑顔でお話されていました。また、昔習っていた「お琴」も「今は演奏できないかもしれないけど、音色を聞いたり、触ってみたりしたいものだね」とのお話もありました。

Y様はいつも笑顔で、他者を気遣ってくれます。いつまでもお元気でいてください。

# おとなのクイズコーナー 国名●漢字! これ、なんと読む?

- ① 独逸 (首都/ベルリン)
- ② 伊太利 (首都/ローマ)
- ③ 亜米利加 (首都/ワシントン)
- ④ 仏蘭西 (首都/パリ)
- ⑤ 英吉利 (首都/ロンドン)



答えは8ページの下に!

# 行事

7月22日

## 運営懇談会の開催

### 介護付有料老人ホーム うららら伏古

介護付有料老人ホーム



運営規程上、年3回、4ヶ月に1回施設の運営状況や活動報告等を行うのが、運営懇談会です。今回で35回目の開催となりました。当日は、多くのご家族様・入居者様に参加して頂きました。ホーム長の挨拶から始まり、新人職員の紹介、制度関係の内容、活動報告、アンケート結果について等、盛りだくさんの内容です。当日参加出来なかったご家族にも後日議事録を送らせて頂いています。こういった取り組み報告も入居者様の生活を支える上で重要だと感じています。



## 7月12日 一丁目カフェ開催



毎月、豊生会グループボランティア考流学舎さんが来訪され、様々なお菓子を作ってきてくれるのが、一丁目カフェです。今回は何と10種類のおやつがあり、どれを食べるか迷ってしまいました。ただ食べるだけではなく、自分の食べたい物をその場で選ぶのもこのカフェの魅力です。  
次回はどんな物を持ってきてくれるのか…今から楽しみです。

# DTってなーに？

## てんやわんやDT報告



DT(ダイバージョナルセラピー)では、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)への働きかけや自己選択するチョイスの要素を入れる「自分でやりたい」という意思を引出し行動へと導きます。今回、てんやわんやでは「スイカの日」にちなみ7月28日金曜日に「すいか割り」を行いました。上記DTの要素を入れたアプローチは以下の通りです。



自分で食べたいスイカを選んで食べる。



参加者でスイカ割りをする。



スイカを2個(大・小)用意しスイカ割りするスイカを選ぶ。

どこに行動へ導く心揺さぶるDTの要素が盛り込まれているか考えてみましょう。

# 行事

## 小規模多機能型居宅介護 えくぼ元町

### 「ふれあい夏祭り」

# 祭



7月22日(土)、町内会の第七回ふれあい夏祭りにココ元町の住宅の皆さんと合同で参加させて頂きました。2日前の天気予報では雨となっておりましたが、予報はずれ素晴らしい快晴。気温は23度、まずまずの外出日和でした。地域の参加と言いつ事で利用者様のご家族さんが役員を務めていたこともあり、直ぐに椅子を用意して下さいととてもきばきとした仕事ぶりに、利用者様も誇らしげに職員に紹介して下さいました。

模擬店では、やきとり、やきそば、おでん等たくさん美味しそうな物が沢山あり、早速ほおばる方やビールをゴクゴクと飲む方もいてとてもご機嫌な様子。南京玉すだれのお囃子にのせて手拍子もノリノリで大盛り上がり、最後はビンゴ大会で締めくくり、とても楽しい一日でした。

えくぼ元町では、これからもいろいろな地域イベントに参加し交流を深めていきたいと思います。



## おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記 ☆夏の野菜☆

### きゅうり



旬は6月～8月です。きゅうりは90%以上が水分で出来ています。  
きゅうりには夏にピッタリなこんな効果があります。熱を下げる(ほぼ水分なので体を冷ましてくれます)・むくみ解消・高血圧、腎臓病の予防

### きくらげ



旬は4月～8月です。この期間は乾燥品ではなく、生のきくらげを食べることが出来ます。栄養価は、ビタミンD(骨を健康に保ちます)・食物繊維(腸を整える、糖尿病予防)・カルシウム(歯や骨を作る)・鉄分・カリウムが豊富です。  
野菜に含まれる熱に弱いビタミンは加熱する事で破壊されてしまいますが、きくらげと一緒に入れるとビタミンが破壊されません。是非試してみてください!!

### 枝豆



旬は6月～8月です。栄養価は、ビタミンB1(スタミナ不足の解消に効果あり)・メチオニン(飲み過ぎ、二日酔いを抑える)・カリウム(高血圧、むくみ解消に効果あり)・鉄分(貧血の予防効果あり)が豊富です。ビールのおつまみに枝豆というのは、ちゃんと理由があったんですね☆  
しかし、食べすぎると、痛風の原因になる。お腹を下しやすくなります。等があります。

こんにちは。8月!!夏です☆  
今回は、8月が旬な野菜3種類について書いていきます。  
①枝豆 ②きくらげ ③きゅうり です。

## 本年度 私の抱負！バトン形式

配食事業部  
係長

四宮 公子



難しいと思うこと、多くの皆様に楽しく食事をして頂くこと…一人ひとり、今までの食事習慣が違い、好みも違う、それでも、一人でも多く「美味しかったねえ」と言って頂くことを目標にこれからも、頑張りたいと思います。

大したことはできないけれど、季節を大事に、行事を大事に、皆様の一言一言を小耳にはさんで職員一同やっています！

配食事業部  
主任

志野原 里美



うらら伏古に異動となり3カ月が経ちました。ようやく環境になれ仕事もスムーズに進行出来るようになりました。先月から新しい取り組みとして御当地メニューを開催しました。

第一回目は沖縄県で、毎月一回開催していく予定です。これからも皆様に喜んで頂けるよう新しい事にチャレンジしていきたいです。

生きがい東雁来  
センター長

小原 諭



新卒でおいらーくに入社し、11年という月日が経ちました。今の自分があるのはおいらーくのおかげだと今、改めて実感しています。

現在は生きがいサロン東雁来の管理者として一人でも多くの利用者さんが今ある力を落とさずに向上していけるような活動を日々探しながら、またスタッフと話し合いながら毎日を過ごしています。一人でも多くの利用者さんのご自宅での生活に役立つことができればと思います。

利用者さんのための介護(引き算の介護・足し算の介護)を心掛けていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

次回は… CoCo東雁来  
小林さん

次回は… うらら伏古  
伊藤介護リーダー

次回は… 生きがいサロン銭函  
高谷センター長



えくぼ東雁来サテライトでは、7月18日に調理レクを行いました。みんなでエプロンを選び、三角筋を着け、包丁を使って食材を切って行きます。はじめはインゲン豆を斜めに切り、次に椎茸、油揚げを切り、フライパンで炒めていきます。ほどよくしんなりした頃に醤油・砂糖などを加えて味を調べていきます。味見をしてみると「わぁ美味しー！」と皆で声を上げました。

次はホウレン草のお浸し。しんなりした所で取り出し、水で洗いカットして冷蔵庫へ。いよいよソウメンを茹でていきます。噴きこぼれないようにびつくり水を加え、硬さを見ながらザルに移し水洗い。冷たくなった所で盛り付け開始。「あー！そうだ、ネギは!？」と気が付き、薬味として長ネギ、大葉を刻み準備OK!

ご飯も炊いて、お稲荷さんも作りました。ちょうどお昼時間にすべて完成し、皆で美味しく食べました。食後はのんびり過ごした後、石狩の海へドライブに行きました。少し曇り空でしたが、暑過ぎず寒過ぎず、丁度良い天気でした。海辺の高台で外気浴。お船を見つけて眺めました。お茶とお菓子をいただきながら海の香りも楽しんで来ました。

### 行事

小規模多機能型居宅介護事業所  
えくぼ東雁来サテライト  
「調理レクと海へ行ってきました」





# 東雁来サマーフェスティバル

7月22日(土)、4回目となる「東雁来サマーフェスティバル」が開催されました。  
 出店販売・販売ブース・お子様コーナー(ヨーヨー・輪投げ・綿あめ)・フリマー・札幌北中学吹奏楽部の演奏・北大「縁」による「よさこい」・東警察署からパトカーが出動、記念撮影会などなど、会場の特別養護老人ホーム「ひかりの」駐車場は、近隣の方々と大変にぎわいました。  
 私達おいらーくは、出店販売ブースの内、豚串・フランク・焼きそばを担当しました。豚串は毎年好評で、年々販売数を増やして望んでいます。今年は少しこだわり、前日に職員10名で400本の串刺しをしました。  
 備長炭の火力が上がるのに時間がかかりましたが、焼き方は経験豊富なプロの職員に任せ、又、指導の下、行列に対応するために、ただただ必死に焼き続けました。他の食材も、全て完売、ありがとうございました。

フェスティバル最後は、ひと足早い「盆踊り」で、お子様からおとなまで、輪になって力いっぱい踊る姿に、とても感動致しました。疲れも吹っ飛びました。  
 地域がら、年々お子様も増え、また、浴衣姿のお子様も増え、地域のイベントとして、少しずつ定着してきたと実感致しました。  
 来年も、ますます頑張ろうと決意致しました。協力していただいたスタッフに感謝致します。

高橋統括



高橋統括

## 第28弾!

# ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



神戸・大阪・名古屋そして東京。強い毒性をもつ火蟻(ヒアリ)が最近で日本でも見つかった。今のところ北海道で発見されたという情報はないが、場所がだんだん近づいていることも確か。繁殖や定着は阻止したいものだ。

ヒアリはお尻にある毒針で相手を刺すが、刺されると火傷したみたいにあかくなって痛い。彼らはもともと南米で生息していたが、今や各地に分布している。人やモノの往来が盛んな現代ではコンテナと一緒に生き物がやってきてもおかしくない。しかも旅費も払わずに来ちゃうのだ。地球温暖化もありアジアの環境にも適応するのだから。

またヒアリは大変攻撃的で雑食系である為、在来種のアリや、昆虫類時には小さい哺乳類までも集団で攻撃し食べてしまう事があるそうだ。だから生態系に甚大な被害を及ぼす侵略的外来種にも指定されている。人間社会にも多大な影響を与える。外国では電気機器に入り込み配線を噛みちぎり工場がストップしたところもあるらしい。小さいのに物騒なヤツだ。

ヒアリのすごいところは災難時に発揮される組織力だ。例えば川が氾濫し果ごと濁流にのまれそうな時、彼らは寄せ集まりボール状の「いかだ」となり川にぶかぶか浮いて安全な場所まで移動するのだそうだ。本能的な危機管理能力を備えているらしい。そんなヒアリが日本に定着したら厄介だ。相手強い相手となる。

だからヒアリ出現によってフマキラーやアース製薬やキンチョウなど日本の殺虫剤メーカーは株価を一気に上げたらしい。今後の需要が見込まれるからだ。投資家にとってはヒアリですらお金に見えるらしい。動物も植物も昆虫も、外来種であったものが日本に定着した例はたくさんある。人間だって外来種と思われる場合がある。

ヒアリの尻には針があるが、妻の頭には角がある。機嫌を損ねるとお小遣いが減ったり、晩酌のおつまみが質素になる。そんなのは可愛い方で、先日深夜地震があった時、妻は寝ている私を踏みつけながら避難した。おそらく彼女はどんな災難に逢ってもヒアリのようになくましく生き延びるだろう。もしかしたら彼女こそ侵略的外来種かもしれない。昔ヒアリ同様外来種の毒蜘蛛がいたな、今はもう日本に定着してしまった「セアカゴケグモ」だ。そういえば彼女の背中中は湿疹ができて妙に赤い。ゴケ(後家)ってことは夫に先立たれるわけだ。となるとつまり私は……とほほ。

おいらーく

# 7月行事内容と8月行事予定

## 平成 29年 8月行事予定

## 平成 29年 7月行事内容とイベント風景

平成 29年 8月行事予定

平成 29年 7月行事内容とイベント風景

せんり	○七夕 ○誕生会 ○どんぐり喫茶
うらら伏古	○23日 夏ソナス行事 ○29日 ソナスセッション ※毎週水曜日ワンデイどんぐり
CoCo東雁来	○8日 喫茶「ココよ」 ○中旬: 花火大会 ○下旬: ランチへGO
東雁来式番館	○7日 花火大会 ○中旬: イオンへ買い物&ランチ ○27日 町内会の懇親会
CoCo元町	○笑いヨガ ○外食レク ○出前カフェ
元町式番館	○フリーマーケット ○夏祭り ○町内会盆踊り
えくぼ東	○誕生会 ○外出レク ○調理レク
えくぼ元町	○5日 桃太郎一座公演 ○7日 七夕
バえくぼ&ブル	○12日 町内会仮装盆踊り

○12日 誕生会 ○19日 頭と体の体操 ○22日 運営懇談会	
○1日 オカリナ演奏 ○20日 外気浴 ○24日 映画の日 ※毎週水曜日 ワンデイどんぐり	
○11日 喫茶「ココよ」 ○25日 ゆうの会主催 第21回 朗読会 ○27日 ランチへGO 百合が原公園へ ○22日 東雁来サマーフェスティバルinひかりの ○28日 婦人服 移動販売会	
○2日 6周年記念 ○6日 一丁目カフェ ○22日 東雁来サマーフェスティバルinひかりの	
○月24回 笑いヨガ ○10日 外食レク(はま寿し) ○16日 かき氷の会 ○22日 町内会夏祭り ※17日~卓球場オープン	
○2日 トンデンファーム ○2日 町内会運動会 ○13日 開成高等学校校祭花火大会	
○カラオケ大会 ○外出レク(海へ) ○調理レク	
○10日 回転寿司ツアー ○22日 町内会夏祭り (別紙にて)	
○2日 町内会運動会 ○13日 開成高等学校校祭花火大会	

### 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。