

20周年記念号!

第240号

星の夢百聞

発行日 2026年2月1日

発行 株式会社 おいらーく

札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40

発行人 星野 二三江

ご愛読くださった皆様に感謝!

星の夢百聞

2005年の第1号発行から

20周年

祝

を迎えました!

今回の記念号では過去の数々の記事をプレイバックしてお届けします!

星野代表よりご挨拶

継続は力!

編集員の皆様、20年間毎月の発行ありがとうございました。会社がスタートして間もない時から、ご利用者様との語らい、行事の取り組みなどを多くの皆さんに伝えたいと始まった、広報誌名『星の夢百聞』とは、夜空に無数にある星と同様に色々な人生を歩んできた方々の御紹介と（星野の夢＝理事長と私の思い）を毎号の記事の構成、原稿依頼、紙面の配置してきたつもりです。塗り絵あり、クイズあり、大きな声で読み上げる名作あり、アツという奇想天外な楽しい企画等でした。ご利用者様・ご家族様、職員は、毎号楽しみにしてくださいました。そして、一号からの似顔絵の企画は、写真と柔らかな色使いは、被写体の人物像までもが伝わり御葬儀の祭壇に花を添えるようです。感謝しています。これからも、四季折々、行事、新企画などを取り上げて、おいらーくの歴史を残してください。毎号楽しみにしています。（代表：星野二三江）



当時のおいらーく職員
大集合!

星の夢百聞9号から

理事長挨拶

医療法人社団豊生会時代の
星野理事長です!

故郷は何処ですかと問われたら、私は「東苗穂」ですと、心からの感謝を込めて笑顔で答えます。この地に生まれ、東苗穂とともに成長してきました。ですから、毎年豊生会の夏祭で地元の皆様と楽しいひと時を共有できることを、楽しみにしてまいり、今年その時期がやってまいりました。ボランティアによる『よさこい』の演舞、豊正会 GP あげての出店や盆おどりのお囃子・楽しんでいただけたでしょうか! 開業して早や21年目、私の幼少の頃を知るご近所の皆様、両親、兄弟の応援の元、やっとここまで進んできましたが、これからも職員と力を合わせて、この地に医療福祉が連携して根づくように、これからも自分自身学び、充実させゆきますので、よろしくお願い致します。（星野）



星の夢百聞15号から

代表より経営方針紹介

穏やかな日々を積み重ね、よりよく充実した生活をして頂くために、今年の方針を『創造と真心』と決めました。各事業部が、上期事業部方針を設定し、新年度に向けてまいります。ふだんの気持ちを大切に、関係各位におかげ様の気持ちと職員への感謝の気持ちが下記の俳句が思い浮かべました。（星野）



平成19年度方針
創造と真心

「ふだん着で ふだんの心 桃の花」… 細見綾子作

星の夢百聞9号から

豊生会夏祭り

おいらーく本部も祭りに参戦!
圧巻の演舞も楽しめました!

ボランティアによる演舞は、迫力あるパフォーマンスにみなさん感激! みなさんの喜びに追加公演!! おいらーくからは、本部が「かき氷」、せんりから「冷やしきゅうり」と「いも餅」が出店し大好評! 昨年は、綿あめで大苦戦で「人気に供給がまにあいません」でしたが、今年はバッチリ! 売り子は、大藤ホーム長と星介護士です。



星の夢百聞114・115号から

うらら伏古、豊生会夏祭りに出店!

「ファイヤーな・つ・が・来た! 夏だ・祭りだ ワッショイワッショイ!」

東苗穂病院・恒例 第28回「夏祭り」開催!

18時～20時老健ひまわり駐車場にて

うらら伏古は毎年参加。今年はイメージチェンジ…
「ガツンとインパクト」でいきまーす!

先着200名様限定!

プレミアムジンギスカンの味を是非会場でお楽しみください! 居酒屋うららスタッフ一同お待ちしております! ソイヤー!

祭 おいらーく特製 **ジンギスカン**

夏野菜・うどん入

1個 **100円**

ほろ酔いセット「缶ビール付」 300円

ひたすらジンギスカンを
焼く職員。お疲れさまでした!



みんな舞いで忙しかつた屋台も
楽しい思い出になりました!

ビール

令和8年度 おいらーく 新燃会 開催!



景品盛りたくさん!大盛り上がりの新燃会でした!



令和8年度新燃会が1月24日(土) 札幌グランドホテルで開催されました!旋風会会長の尾川会長が開会に際し、バモス(スペイン語でさあ・ガンバリ)で盛り上げ、星野代表の力のこもった挨拶。来賓挨拶は、豊生会グループ星野理事長の医療・介護の激戦区の中、チーム一丸となった体制の必要性。そして小林副代表の新しい年に向かってプロジェクトの進捗状況とこれらが次世代のおいらーく成長に欠かせないとの話。その後、恒例の事業所対抗ゲームや参加人数の半分以上も用意された景品で会場は、大盛り上がりでした。

最後に経営方針である「地域に根差した医療・介護・福祉を創造するオンラインワン企業を目指します。」の思いの中、全職員の一丸絞めで終了となりました。(編集員)

星の夢百聞13号・229号から

過去回も大盛り上がり!

おいらーく

新燃会

「燃えるこのパワーと団結力」

クオリティの高い出来栄え!

本部では、総年齢270歳
(あくまでの時期の年齢)
のハンドベルで迷演奏!



カラオケでチームで
大盛り上がり!



星の夢百聞19号から

6月誕生日おめでとうございます！

HAPPY
BIRTHDAY

生きがいサロン元町利用者誕生月の方

阿○ 瑞○さん 昭和7年6月22日 75歳
○村 郁○さん 昭和5年6月6日 77歳

パープルロード元町入居者誕生月の方

丸○ ○ヨさん 大正9年6月16日 87歳

せんり入居者誕生月の方

○藤 ○枝さん 昭和5年6月8日 77歳
堀○ 敏○さん 昭和2年6月8日 80歳

うらら入居者誕生月の方

林 道子さん 大正15年6月19日 81歳
小杉山 シノさん 大正6年6月30日 90歳

おいらーく職員誕生月の方

大○ 芳○さん 昭和23年6月14日 59歳
高○ 登喜○さん 昭和24年6月11日 58歳

ヘルパーステーション華利用者誕生月の方

木○ カ○さん 大正6年6月2日 90歳
○浦 ○雄さん 昭和7年6月14日 75歳
西○ 貞○さん 大正9年6月7日 87歳
西 ○恵○さん 昭和5年6月14日 77歳
○口 智○子さん 大正14年6月7日 82歳
有○ 喜○江さん 大正12年6月11日 84歳
○山 サ○さん 大正9年6月16日 87歳
土○ 栄○さん 大正14年6月4日 82歳
○塚 宏さん 大正10年6月11日 86歳
○田 恵○さん 昭和3年6月5日 79歳
鈴○ 淳○さん 昭和14年6月14日 68歳
○浦 ○雄さん 昭和7年6月14日 75歳
下○ 友○さん 昭和16年6月13日 66歳
大○保 ○子さん 昭和7年6月28日 75歳
○崎 節○さん 昭和9年6月9日 73歳
横○ ○夫さん 昭和10年6月2日 72歳

6月の誕生石（パール）

真珠はその清らかで、気品にあふれたことから古くからクレオパトラ・卑弥呼等、多くの人に愛好されてきました。我が国でも古事記・日本書紀に散見され、冠婚の儀式に用いられています。パールはラテン語の「ペルナ」（貝の名前）に由来します。

6月の花（紫陽花）

花言葉が示すように花の色はさまざまに変化します。花言葉が何であれ、しっとりと雨にうたれて咲く紫陽花の花を見ると、一瞬、清々（すがすが）しい風が胸を吹き抜けたような気がするから不思議ですね。

花言葉…移り気



星野代表の

俳句紹介



6月

星の夢百聞19号から

六月は、暑さで水が涸れる月ということで、「水無月」と呼ばれています。これは、田植え仕事が終わったという意味での「皆仕尽」あるいは、田んぼに水が張られている状態「水月」が変化したものといわれています。北海道では、六月といえば、まず澄み透った青空を思い出します。この月生まれの方には、すがすがしさと天晴れさを感じるのは、私だけでしょうか！

「餅（こだま）して 山ほととぎす ほしいまま」…杉田久女 作

9月

星の夢百聞22号から

新暦九月は、残暑の中にも一雨一雨涼しさをまし、また台風が到来する時期ですが、「秋分」を過ぎると「秋の夜長」が始まります。長月は「夜長月」が語源とされています。一方この時期は稲の収穫期でもあることから、「稲刈月」「稲熟月」ともいわれております。この月は、秋の彩りを伝える美しい趣があり、自然を愛でる昔に人の心が偲ばれます。風流な時期に誕生された方々へ、あらためてお誕生日おめでとうございます。

「名月をとってくれると 泣く子かな」…小林 一茶 作

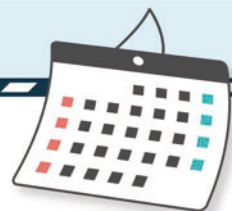
12月

星の夢百聞25号から

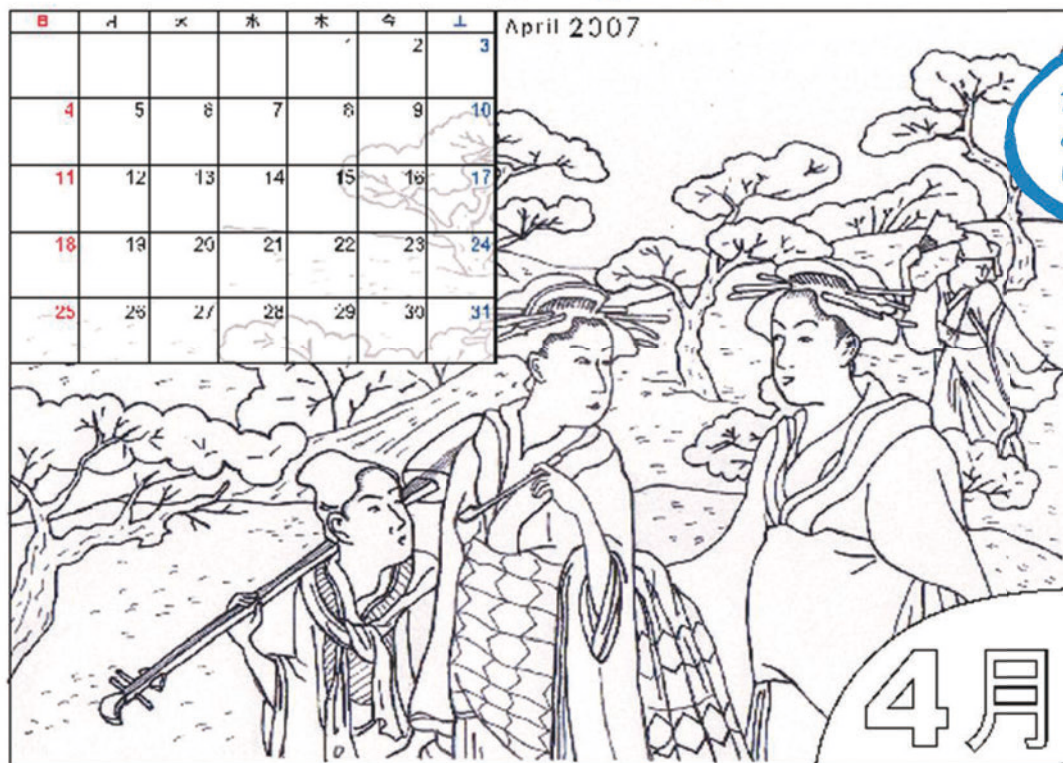
平成19年度も最後の月になり、一年を締めくくる忙しい時になりました。旧暦でいう「師走」という言葉にも、語源については、年末で皆忙しく、普段走らない師匠（僧侶）さえも忙しく走り回る月だからという解釈が一般的なようですが、面白い呼び方もありゆつたりと春が来るのを待つという意味から「春待月」とか「極月」「暮古月」などの呼び方もあるようです。さて、今月生まれの当社利用者さんは、「おいそがしい派」でしょうか「ゆつたり派」でしょうか…どちらでも結構ですが、インフルエンザやノロウィルスにはご用心・ご用心をお願いする次第でございます。

「師走とて からだあつての 望年会」…星野 二三江 作

星の夢百聞15号から

私だけの **めり絵** カレンダー

1年間、星の夢百聞に
めり絵カレンダー掲載
していました!



星の夢百聞43号から

めり絵 コンテスト

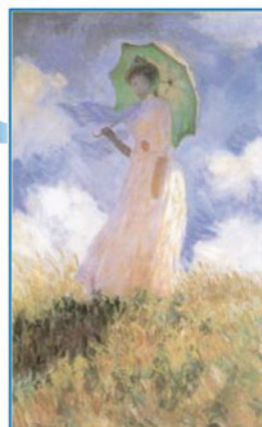
コンテスト形式で利用者様に自由に
塗ってもらい、選評も頂きました!



今回よりめり絵コンテストを開催しました。前号の星の夢百聞で呼びかけしましたところ、数十点の応募を頂きました。ご参加下さった方々へ深くお礼申し上げます。さて、その中から今回大賞に選ばれたのがうら伏古に入居されている〇々木 〇枝様です。左の絵がその作品で、原画はクロード・モネ作『日傘の女性』です。選考理由について、芸術家の松田郁美さんから選評を頂きました。

選評：松田 郁美

ところどころ、一色のベタ塗りではなく何色も重ねて表現しているところに工夫が見られると思います。また、色鉛筆のタッチも一定ではなく、物の形に沿っていたり、ランダムだったりすることで空気の流れを感じます。全体的に色づかいが優れていて、野外での光あふれる感じが伝わるさわやかな作品であると思います。



原画



大賞

うら伏古
〇々木 〇枝様

おいらーく 各種研究発表会

おいらーくは研究発表会も積極的に開催し、職員同士のコミュニケーションや経験の共有などを行い、それぞれのスキルアップにつなげています！



星の夢百聞235号から

第17回おいらーく事例研究発表会



第1事業部	「続 ミンガラバー&ナマステ」	中島 (GH夢)
第2事業部	「とあるNさんの1日」	中野 (えくぼ)
第3事業部①	「デイサービスの在り方と、拡大するニーズ」	今野 (生きがい 東原菜)
第3事業部②	「大丈夫じゃないのに大丈夫と言う独り暮らしの高齢者～支援とつながりでひらく明日への第一歩～」	花村 (てんやわんや 本町)
第4事業部	「ようこそ！COCO 輝楽へ」	金森 (COCO 輝楽)
第5事業部	「夫婦の事情～高齢者の性と現場で起きている課題～」	石川 (サポート ユアラフ)
第6事業部	「あなたの心の中を知りたい」	高津 (フォルテシモ)
第7事業部	「配食事業部の未来はどうなるの？」	葛西 (配食事業部)
個人の部①	「娘がつないだ輪～他職種・他世代交流～」	松阪 (エルバサ)
個人の部②	「ありがとうバブルロード元町」	佐々木 (えくぼ)
個人の部③	「時間貯金～生産性向上 改善したその先に～」	広部 (うらら伏古)

星の夢百聞237号から

豊生会 DT 事例研究発表会

日本ダイバーショナルセラピー協会の
芹澤理事長をお迎えして開催！

「俺はパンを求めて今日も「てんや新道へ」	ヘルパーステーションリ・ボン/ 道下悦子・石谷梨子
優秀賞 「相棒のカメラと巡る 第2のピント調整」	豊生会小規模多機能型居宅介護事業所 えくぼ元町/ 山崎幸堂・山本亮太・宮川由穂里・大塚一也
最優秀賞 「猫の手日記」	豊生会介護事業部/林やよい
「できないと思ったことができるように！」	次世代型デイトレセンターエルバサ/ 渡邊忍・柳川純子
芹澤賞 「言葉を越えて「今」に寄り添う」	グループホームすずの家の家/山川夕花里
「さっぽろ散歩」	グループホームひかりの家の家/口田史絵・塚原芽生
「家族と生きがい」	介護付き有料老人ホームせんにん/三澤千秋
「新しいひまわりの取り組み」	老人保健施設ひまわり通所リハビリ/ 石垣裕一・秋野史子・石田美里



星の夢百聞111号から

第9回おいらーく研究発表会

研究発表は計14題のテーマが発表されました。今回は、その中で最優秀賞をとられたのがデイサービスセンター夢のみずうみ村てんやわんやの小野寺副センター長の発表です。内容は、いかに利用者さんに喉つまりささないための工夫や利用者さんがデイサービスセンターから離れて迷子にならないための方法を考えて少しでも利用者さんの安全と安心を楽しくすごしていただくための報告でした。

昔のおいらーくのキャラクター紹介！
「夢子さん」と「星男」さん



第9回おいらーく研究発表会



『声に出して読みたい日本語』より

この度、鍛え抜かれ、滋養にみちた言葉を暗読・朗読すると身体が丈夫になる。をテーマに齋藤 孝さんの本から文章を抜粋しました。是非、日本古今の名文を声にだしお読みください。



『枕の草子』

清少納言

春はあけぼの。やうやうしろうくなり行く、山ぎはすこしあかりて、むらさきだちたる雲のほそくたなびきたる。

夏はよる。月の頃はさらなり、やみもなほ、ほたるの多く飛びちがひたる。また、ただひとつふたつなど、ほのかにうちひかりて行くもをかし。雨など降るもをかし。

秋は夕暮。夕日のさして山のはいとちかうなりたるに、からすのねどこへ行くとして、みつよつ、ふたつみつなどといそぐさへあはれなり。まいて雁などのつらねたるが、いとちひさくみゆるはいとをかし。日入りはてて、風の音むしのねなど、はたいふべきにあらず。

冬はつとめて。雪の降りたるはいふべきにあらず、霜のいとしろきも、またさうでもいと寒きに、火などいそぎおこして、炭もてわたるいとつきづきし。屋になりて、ぬるくゆるびもていけば、火桶の火もしろき灰がちになりてわろし。

星の夢百聞16号から

『あゝおとうとよ、君を泣く』

与謝野晶子

君死にたまふことなかれ
末に生まれし君なれば親の
なさはまきりしも親は刃
をにぎらせて人を殺せとを
しへしや人を殺して死ねよ
とて二十四まで

堺の街のあきびとの（旧
家をほこるあるじにて親の
名を）継ぐ君なれば君死に
たまふことなかれ（旅順の
城はほろぶともほろびずと
ても）何事ぞ君は知らじ、
あきびとの家のおきてに無
かりけり

君死にたまふことなかれ
すめらみことは戦ひにおほ
みずから出でまされかたみ
に人の血を流し獣の道で死
ねよとは死ぬるを人のほま
れとはおほみこころのふか
ければもとよりいかで思さ
れむ

あゝおとうとよ戦ひに君
死にたまふことなかれすぎ
にし秋を父ぎみにおくれた
まへる母ぎみはなげきの中
にいたましくわが子を召さ
れ、家を守り安しときける
大御代も母のしら髪はまさ
りぬる

星の夢百聞110号から

『曾根崎心中』

近松門左衛門

此の世のなごり。夜もなごり。
死に行く身をたとふればあだし
が原の道の霜。一足づつに消え
て行く。

夢の夢こそあはれなれ。あれ
数ふれば暁の。七つの時が六つ
鳴りて残る一つが今生の。鐘の
ひびきの聞きをさめ。寂滅為楽
とひびくなり。鐘ばかりかは。
草も木も空もなごりと見上ぐ
れば。雲心なき水のおと北斗は
さえて影映る星の妹背の天の河。

梅田の橋を鵲の橋と契りてい
つまでも。我とそなたは女夫星。
必ず添ふとすがり寄り。二人が
中に降る涙川の水嵩もまさるべ
し。

星の夢百聞19号から

『道程』

高村光太郎

僕の前に道はない
僕の後ろに道はできる
ああ、自然よ 父よ

僕を一人立ちにさせた
広大な父よ

僕から目を離さないで
守る事をせよ

常に父の気魄を

僕に充たせよ

この遠い道程のため
この遠い道程のため

星の夢百聞25号から

『平家物語』

祇園精舎の鐘の声、諸行
無常の響きあり。沙羅双
樹の花の色、盛者必衰の
理をあらはす。おごれる
人も久しからず。ただ春
の夜の夢のごとし。たけ
き者も遂にはほろびぬ、
ひとへに風の前の塵に同
じ。

遠くの異朝をとぶらえば、
普の趙高、漢の王莽、梁
の周伊、唐の禄山、これ
らは皆、旧主先皇の政に
も従はず、楽しみを極め、
諫めをも思ひ入れず、天
下の乱れんことを悟らず
して、民間の愁ふところ
を知らざつしかば、久
しからずして、亡じにし
者どもなり。

近く本朝をうかがふに、
承平の将門、天慶の純友、
康和の義親、平治の信頼、
これらはおごれる心も
たけきことも、皆とりど
りにこそありしかども、
間近くは六波羅の入道前
太政大臣平朝臣清盛公と
申しし人のありさま、伝
え承るこそ、心も詞も及
ばねぬ。

星の夢百聞111号から

星の夢百聞109号から

「ダイバーショナルセラピー」

DTってな〜に!

「その人らしさ」を大切にする介護をおいらーくでは実践できるよう会社あげて勉強を続けています。その一つを今回紹介させていただきます「ダイバーショナルセラピー」です。

40数年前にオーストラリアで発祥した活動ですが、「老いるとは楽しむこと、耐える事ではない」。日本でその活動を展開している日本ダイバーショナルセラピー協会理事長の芹沢隆子先生がこの度デイサービスでやわんやでセッションを行ってくださいました。この度のテーマは冬の寒さから春の喜びを五感で実感していただくことでした。デイサービスの皆さんは送迎の時に季節の移り変わりをみえています。雪が降った途端寒さに身を縮め花が咲き始める春を待ちわびます。でも雪にさわることはほとんどありません。老若男女、刺激はいつも脳を若返らせ私たちを元気にしてくれます。どうしたら冬を身体で感じ身の引き締まる思いを共有できるか…。高い天井に白い布を下げ、切り抜いた雪の結晶を飾り、火鉢に炭をたき、木のそりやスキー、窓にはつららまでさげ、冬の歌を歌いながら、雪だるまをだいてみたり、雪のはいった籠にみんなでお花を生けてみたり…。とても素敵でした。



シートに山に積んだ雪で雪玉を作って遊んでいるうち雪の中から芽を出したお花に歓声があがりました。雪の中からお花が出てきたら春がもう少しだね、と。本当に乙女の喜びみたいな美しい空気が流れました。そこで、2メートル四方にも及ぶ桜のパッチワークにかけられた白いベールがはがされ、リハビリでちぎったピンクの紙ふぶきが床がピンク色に染まるほどたくさん、たくさん皆さんでまきました。クライマックスに達したところで桜茶をいただきました…。先生の楽しんでいただこうという思いが皆さんの心の奥底まで届き、楽しかった、ありがとうの声が何度も何度も繰り返されました。(寺本)



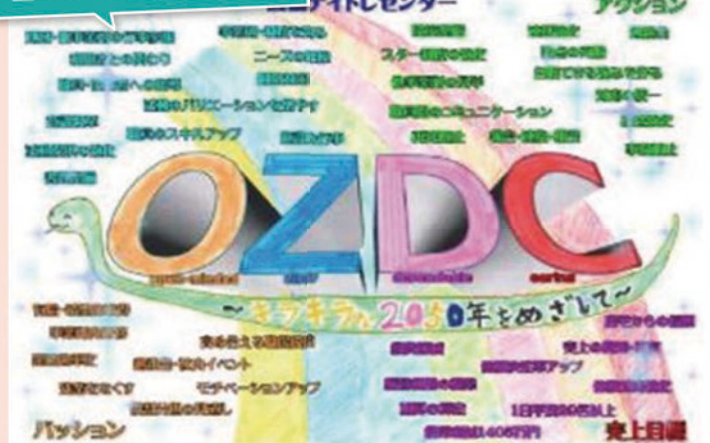
芹沢先生には「DTとは何か」を体験を持ってご教授いただきました! 芹沢先生ありがとうございました!



マインドマップとは、利用者さんへの思いや施設の考えをを絵に書いたものです！過去の作品を一挙ご紹介。

マインドマップとは、利用者さんへの思いや施設の考えをを絵に書いたものです！過去の作品を一挙ご紹介。

府播事産部 クリンピア



星の夢百聞111号から

脳内活性化

のために皆さん
チャレンジ!

星の夢百聞で定期的に掲載していたこのコーナー。再度脳トレにチャレンジしてみましょう!

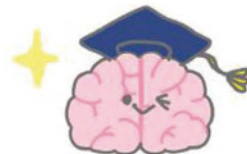
毎日の思い出トレーニング

- 思い出し① 今日は何曜日?
- 思い出し② 今日は何月何日?
- 思い出し③ 昨日食べた夕飯は何?
- 思い出し④ 昨日来ていた服は何?
- 思い出し⑤ 昨日見た人の顔と服装、
名前等を思い出して
下さい。

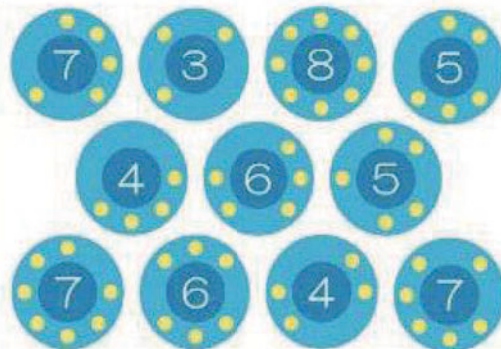
※TVで見た人でも良いです。



皆さん、思い出せましたか?



脳の瞬発力トレーニング

制限時間
5秒黄色い●の数と、数字が異なるものを
3つ見つけてください。

星の夢百聞113号から

意思を
引き出す!

希望叶え隊

第1弾!

えくぼ
東雁来

「鈴木さんお魚釣り行きましょう」

6月28日(日)AM10:00~PM14:30まで、かねてから計画していたDT「鈴木さんお魚釣り行きましょう」を実施しました。石狩の花畔埠頭にて小雨交じりの中、本人夫妻、息子様家族とえくぼ東雁来職員3名、部長とにぎやかなメンバーでいざ実釣開始。チカ・カレイ・ガヤ・ハゼなどが釣れ楽しい時間を過ごして頂きました。

お孫さんが釣った大きなカレイを松田部長が料理してお刺身にしてくれました。それを食べた鈴木さんが「おー…美味しいな」とニコニコしていました。又、本人と職員が釣ったガヤやハゼなどを味噌汁にし、ダシがよく出ていてこれまた超美味でした。

次回もリハビリを頑張りどんぐりマネーを貯めて「秋」にまた行きたいと考えています。参加されたみなさんが笑顔で楽しめた事が一番の収穫でした。(佐々木)



鈴木さん本人の希望である「魚釣り」を実現することができました! 本人のやりたいということと職員が一致団結して叶える…これがDT!

星の夢百聞44号から

食の祭典開催!



ラーメン王選手権 ～No.1は?～

各事業所のカリスマシェフがその腕前を競いました。優勝はどの事業所の上に輝いたのか?



流しそうめん ～夏の風物詩～

夏の風物詩「流しそうめん」。本格的な竹製の樋(とい)を流れるそうめんの味は、また格別です。



宝引き ～何が当たるかな?～

豪華商品がもれなく当たる宝引き。実は人気ブース。100 どんぐりがつぎからつぎと。



新鮮野菜販売 ～産地直送～

当別町の朝摘み野菜を限定販売。やはり鮮度が違うと好評でした。



バザー・リサイクル

入居者様や利用者様から提供頂いたグッズやこの日のためにつくった作品を販売しました。



星の夢百聞129号から

恒例

年に1度の利用者観光ツアー

東北編

今回のおいらーく旅行は10月17日(月)～19日(水)の2泊3日で盛岡へ行って参りました!毎年恒例となっていますが、何と今回は初めての道外進出です!いつものようにマイクロバスで各事業所にお迎えに上がり、いざ出発!まずは高速道路で函館へ向かいます。約4時間の道のり…そして函館北斗駅に到着です。長いホームを歩き、ついに今回の目玉の1つ新幹線が登場です!皆さん初めての新幹線ということでドキドキしながら乗り込みます。行きは『はやぶさ2号』です。調べてみるとはやぶさは、最高速度320km/hだそうです。ですが全くゆれを感じず、昼食の駅弁も美味しくいただきました!2時間の新幹線の旅はあっという間です。青函トンネルも抜け盛岡駅へ到着です!現地でマイクロバスを借りて、1日目の宿『つなぎ温泉 ホテル大観』へ。まずは早速夕食です。とても豪華な品々で、中でも皆さんの感動を呼んだのはA5ランクの黒毛和牛!とっても柔らかくジューシーな味わい…塩でいただきました。明日へ備えて早めに解散し各自のお部屋へ。つなぎ温泉の売りの1つの温泉は源泉100%で身体にいい効果ばかり…上がったあとはお肌がしっとりツルツルに「これ以上きれいになったら困るわ～」という方も。(高橋)



毎年人気の
長距離宿泊ツアー!





朝礼での素敵なお話

「事業所合同の朝礼はチームワークの鍵！」

銭函朝礼は大所帯です。ココ輝楽、サポート、デイトレ、ケアプランの4事業所合同で行います。毎回各事業所の特徴を職員から発信されます。普段はあまりプライベートに触れない職員さんから意外なエピソードを聞き感心したり驚いたり。色々な発見の場でもあります。「朝礼での素敵なお話コーナー」の常連でもありますよね。銭函は本体から離れておりチームワークが事業所発展のカギだと思っています。朝礼の機会に改めてチームを認識し、みんなで協力し合い唯一無二の地域社会資源となり活躍できるように頑張っています！締め「バモス！」は一日の始まり、来月までの活力になっていると思います。

今後も笑顔はじける朝礼で気合をいれ地域に愛される事業所を目指し業務に邁進してきます！（銭函統括 管原）



朝礼での素敵なお話 もプレイバック！

星の夢百聞220号から

ここ数年、コロナなどで外出、面会など制限があり活動などが出来ていませんでした。5類になってからも事業所間での交流を持つ事に対しては慎重になっておりましたが、先日せんりの入居者様とえくぼの利用者様が合同で物作りをしました。せんりの入居者様が「この建物の中にこんな所があるんだ、初めてだね」と言われました。作品作りの中では事業所の垣根を超えて色々な会話をさせて終始楽しく取り組んでおりました。完成後には作品を披露しあって「あなたの作品センスがあって素敵で良いね」など話していました。終了後、楽しかったのでまた皆で集まって作ったり色々な事をしたいという言葉も聞かれています。元町第2ケアサポートセンターには生後数か月から104歳までの方がおり、他の事業所では出来ない事もここでは出来る事もあると思うので考えて活動などに繋げていければと思います。（えくぼ…鶴木）



星の夢百聞220号から

最近、『言葉』が難しいと感じることが続きました。何かを伝える時、直接であったり、文章であったりしますが、意図が伝わっていないことや人によって受け止め方が違うことがあります。例えば、申し送り等を読んで、意図が理解できず、確認することもあり、伝える難しさ、受け取る難しさを感じます。また、直接話をしている、年齢なのか性格なのか、相手の話を聴きながら、このように考えているのでは、こう思っているのだろうと先読みをしようとして、大事なことを見落としていることにも気付きました。昨年から技能実習生が2人、うらら伏古に入職しました。文化の違いもある中で、日本人である私自身が言葉の難しさを感じていますが、2人は分からないことを聞く、知らない漢字を見ると読み方を確認するなど、いつも知ろうとする努力をされます。その前向きな姿勢は、普段の介助にも表れていました。先日、面会に来られていた、ご家族様に「ズーさんに、母が排泄の介助をしてもらいましたが、言葉を掛けてもらいながら、手早く丁寧で、嬉しかったです」というものでした。介助には目的があり、ズーさんがそれを理解し、実践されていることが本当に嬉しく思うエピソードでした。これからも素敵な笑顔で、入居者様のことをお願いしますね。（うらら伏古…小林 まゆか）



星の夢百聞190号から

大谷さん MVP おめでとうございます。大谷さんの偉業をテレビで見て、野球をあまり見ない私でも、嬉しくなりました。7月～4か月弱、ホーム長として頑張ってくれたのは、貳番館の厨房さんやえくぼ東雁来の職員さんが、細かいところを手伝ってくれて必死に走り回る私を支えてくれたおかげです。本当に、感謝の一言です。そして、もう一つお話ししたかったのは、二刀流です。そのころ、大谷さんホームランとピッチャーとしての活躍が、毎日テレビでやっていて、さすがの私もBSで見えていました。爽やかな笑顔と、力強いピッチング、特大ホームランには、びっくりさせられる毎日でした。そんな大谷さんを見ていて、自分の二刀流の可能性とどこまでやれるか？頑張ってみようと思った次第です。大したことはできませんでしたが、60名のご利用者様を見る責任の重さをしっかり感じられたのはとても良かったと実感しております。何歳になっても、挑戦し続ける気持ちは忘れず持ち続けていきたいですね。（リ・ボン…白鳥）



サマー&年末ジャンボ宝くじ

抽選会

in てんやわんや東苗穂

今年もやってまいりました！



昨年末に皆様に買っていただいた年末ジャンボ宝くじの抽選会が、1月9日「てんやわんや東苗穂」で行われました。職員が皆さんに声をかけたくさん販売した結果、健康トリムや巡礼などの活動を行い、貯めたゆーめを気分よく出して購入して下さった方がたくさんおられ、抽選会の日を心待ちにしておられました。

抽選会の日、朝からソワソワと楽しみにしている方もおられ、開始時刻になると宝くじの券を持ち抽選会場へ。当選番号が読み上げられるたびに歓声が上がります。最後の1等の当選番号が読み上げられるとHさんが「当たった」と一言。周りから「おめでとう！」の声の嵐。商品を受け取って「こんないいものが当たるんだ」と笑顔で写真を撮りました。

(てんやわんや東苗穂 恵本)

第18回の宝くじとその様子もご紹介



当選した皆様おめでとうございます！

星の夢百聞116号から

冷や汗 作業療法士 が考えるその人らしく…

「アルツハイマー病はどのようにして発症する？」

今日はアルツハイマー予防のための食事の話です。頭の中にベータアミロイドという物質ができて、それがたくさん溜まる事で発症します。10年から30年くらいの間、徐々に脳の中全体に蓄積して、健康な神経細胞の働きを奪って、脳を萎縮させてしまいます。ベータアミロイドは正常人でも、脳内で合成・分泌されていますが、脳内酵素によって分解され脳に蓄積されません、しかし年をとると、ベータアミロイドの分解に時間がかかってしまい、脳内に蓄積されることがアルツハイマーの原因と考えられています。原因の全部は解明されていませんが、ベータアミロイドの物質を溜める一つに、活性酸素が関係していることが分かってきています。

「活性酸素を減らせばアルツハイマーの予防になる」

予防するには、体内の活性酸素を減らすことがカギになるということになります。そのためには抗酸化作用の高い食べ物を積極的に食べることが大事です。ビタミンC、Eには抗酸化物質がたっぷりと含まれます。オランダの疫学調査によると、普段からビタミンEとCをたくさん食べる人は、アルツハイマー病の発症が低いと発表されています。ビタミンCもEも身近な食材にたくさん含まれます。毎日の食事で、アルツハイマー病を予防しましょう。(岸本作業療法士)



ビタミンC・Eを摂って 脳の老化を防ごう！





人間万事塞翁が馬もプレイバック!



星の夢 22号



星の夢 25号



星の夢 28号



星の夢 100号



星の夢 110号



星の夢 120号



星の夢 130号



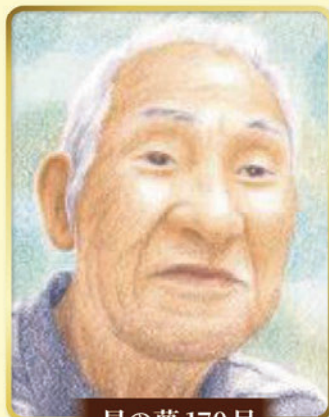
星の夢 140号



星の夢 150号



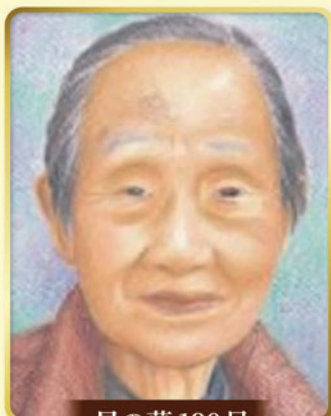
星の夢 160号



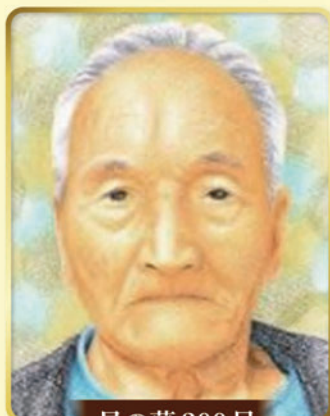
星の夢 170号



星の夢 180号



星の夢 190号



星の夢 200号



星の夢 210号



星の夢 220号

制作者
から

人間万事塞翁が馬に掲載する、利用者様の似顔絵を15年以上描かせていただいております。毎月写真で頂く利用者様のお顔はどの方もそれぞれの人生をここまで歩んできた「誇り」や「生き様」「優しさ」が伝わってきます。似顔絵を描く際に心がけていることは写真よりも「シワは少なめ」「口角は上がり目」(ニコリ)です!これからも沢山の人生の先輩方の顔を描き続けていけたら光栄です。(松田)

星の夢百聞114号から

サマーフェスティバル各事業所の風景

恒例の「おいらーくサマーフェスティバル」ポスター



イベント大好き!
高橋 理香さん



「仮装盆踊り」職員も
楽しくがんばりました!

メニューも豊富でお客様の
食欲をそそります!



星の夢百聞109・112号から

特集 おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記



おいらーく配食事業部
管理栄養士3人で
連載していました!



僕たちをいっぱい撮ろう!



健康豆知識

季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。ところで風邪をひきやすい人とひきにくい人がいるのは日ごろの食生活が強く関係しているんです。

風邪の予防にはビタミンAとビタミンC

風邪をひきやすい人は、しっかり野菜や果物を食べていますか?
風邪予防には、野菜や果物が多く含むビタミンAとビタミンCが有効です。

ビタミンAとビタミンCの働き

ビタミンAは粘膜の形成に欠かせません。不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが侵入しやすくなります。粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いだとしても防ぎきれないウイルスにはビタミンCで応戦します。風邪の予防にはビタミンAとビタミンCのセットで摂取するとよいでしょう。

第18回

朋ちゃんコラム

研修会などで学んだ
有益な情報をご紹介します!



星の夢百聞、20周年おめでとうございま
す！私のコラムも2年目となり、自分以外
の方に伝えること、書くことの難しさと、
毎月15日を過ぎてからの何だか迫られてい
る感覚とか、毎回を続ける、という意味が、
分かってきたところです。そんなペーペー
の私から見ても、20年休まず継続してきた
編集委員の皆さんのご苦労がわかります。
20年は240カ月。たった一度も休まず
発行を続ける。言葉にするのは簡単ですが、
とんでもないことですよね。会社だって、
ずっと順風だったわけではありません、し
んどい時期だってあったでしょう。体調
だっていつも元気とは限りません、ネタが
全く浮かばないことも、原稿が揃わなくて
嫌になるときだってあります。それでも休
まず続けられたのは…編集委員の情熱と
継続力です。これは本当です。それを常に
行動で示される方なのです。それが、この
星の夢百聞にも表れています。この継続が
「おいらーくの軌跡」となりました。そして、
さっと、この先も「道しるべ」になつてく
れると思います。紙面からは、ご利用者様
への深い感謝と尊敬、そして職員への温か
い眼差しと愛情があふれています。どの号
も、松田郁美さんが描くご利用者様の温か
い似顔絵と、おいらーくの全事業所の取り
組みや楽しい日常で紙面がいっぱいです。
星野代表とともに歩んで来られた、おい
らーくの歴史そのものである星の夢百聞。
この重みと、温かさをしっかりと感じなが
ら、私も微力ながら、コラムという形で、
つないでいけたらと思っています。編集委
員の皆さん!! 次は25周年に向けて、これ
からもパワフルな背中（を追いかけさせて
ください） 本当におめでとうございま
す★(小林)

第122弾

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



星の夢百聞創刊20周年まことにおめでとうございます。20年といえば生まれた赤ちゃんが成人
式を迎えるほどの長い時間。多くの職員が心を込めた記事や写真を投稿してきました。編集作業
も大変であったと想像します。おいらーく総力を注いだ作品とも言える星の夢。20年も続いたこ
とに賞賛を惜しみません。このドラムす子もおかげさまで10周年を迎えることとなり喜ばしい気
持ちです。これからも星の夢百聞が末永く続くことを願っております。

ちょうど20年振りに映画館で映画を観た。邦画実写版としては興行収入歴代1位となった「国
宝」。昨年6月に公開され未だに上映されているロングラン映画だからご覧になった方も多いので
は。昔と比べ映画館はすっかり様子が変わっていた。私が行ったのは小樽のイオンシネマだがま
ずどこでチケットを買うのか係員に訊いた。自販機で購入するのだ。タッチパネルで操作を行う
が画期的なのは座りたい席をそこで選べることだ。高齢の割引もあり1200円で買った。国宝
の上映時間は3時間もある。一番気を付けたいけないのはトイレによる途中退席。朝必ず飲
むコーヒーをやめておく。カフェインは利尿作用が強いから。血圧の薬を飲むときの水だけにする。
次に気を付けたいいけないのは眠気。朝食はできるだけ軽く済ませた。

さて映画館の独特な雰囲気味わいながら自分が選んだ座席に腰を下ろす。お尻に心地よい硬
さ。足元も広くゆつたりとした気分。飲み物を置けるホルダーがひじ掛けについている
場内が暗くなった。いよいよだ。だがいきなり本編は始まらない。しばらくの間は繰り返され
る予告編を観る事になる。家の小さなテレビで観る映画とはけた違いの大画面と大音量。やはり
映画は映画館で観るべきものと改めて思う。予告編ですら迫力だ。

本編がようやく始まる。すぐに集中スクリーンに引き込まれるが困ったことが起こる。匂いだ。
できたてのポップコーンの濃密な香りが館内に充満している。見渡せば観客のほとんどがポップ
コーンをほおばり飲み物を飲んでいる。こちらは完璧な映画鑑賞のため空腹と渇水というハンディ
キャップを抱えて臨んでいるのだ。そんな不用心で大丈夫か君たちと冷ややかに思ったが、不覚
にもおなかのぐうぐうと鳴り出した。まずい。映画の音量が静まったならこのぐうぐう音は観客の
耳に届くかもしれない。そんな恥をかくくらいなら途中退席しかない。そうなれば本末転倒では
ないか。

幸い音量は下がらずおなかも落ち着き再び画面に集中。これから観る方もいるだろうから細か
な解説は避けるが、映画は女形を演じる歌舞伎役者の壮絶な生き様を描く。狂気にも似たその情
熱に胸を打たれる。歌舞伎舞台という圧倒的な色彩と明暗、臨場感ある長唄演奏のなか女形はこ
の世のものとは思えない美しさで舞う。

ずいぶん昔に銀座の歌舞伎座で坂東玉三郎を観た。演目は仮名手本忠臣蔵で玉三郎はおかるを
演じていたはずだ。人間国宝である玉三郎の所作は指先まで神経が行き届き、その姿形は夢かと
思うほど儚く美しかった。

下町の玉三郎こと梅沢富美男。今はテレビのバラエティ番組などで良く見かけるが、かつては
大衆演劇の女形スターであり「夢芝居」は大ヒットした曲だ。歌詞に「けいこ不足を幕は待たな
い 恋はいつでも初舞台」とある。私としては「ネタの不足を発行は待たない 星の夢はいつで
もヒノキ舞台」の気持ちを持ってあと20年は続けたいと考えております。そりゃ無理だわ…とほ
ぼ。(蓮川)