

CONNECT

MOEフリーマガジン | 132 | December

モエトピックス

- ◎入浴特化型デイサービスセンター
モエスパ北25条・元町 [イベント浴～温泉に入ろう!]
- ◎新ひだか町 ケアハウスのぞみ [たこ焼きパーティ開催!]
- ◎グループホーム エルムの里 [秋鮭のちゃんちゃん焼き]

施設からの取組報告

CONNECTクッキング

冬至は風邪予防にかぼちゃを食べよう!
かぼちゃと鶏肉のクリーム煮

この一年のご愛顧、誠にありがとうございました。
来年も変わらぬご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

MOEインフォメーション

萌福祉サービスの新CMが12月から放映されます!

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ るもいより

CONNECT フィットネス

転倒予防のための椅子ストレッチ



札幌国際芸術祭
SIAF2024

SAPPORO INTERNATIONAL
ART FESTIVAL
Usa Museum Akita via Sapporo-etsu Group

札幌国際芸術祭2024に協賛しています





モエトピックス 1

イベント浴～ 温泉に入ろう！



入浴特化型デイサービスセンター モエスパ 北25条・元町

着々と近づく冬。モエスパ両事業所で【イベント浴～温泉に入ろう！】を開催しました。秋晴れの昼下がり、栗沢町に湧き出る“ポンネベツ冷泉”を目指し山道を走ること2時間半！たっぷり汲んで持ち帰り、モエスパの浴槽いっぱいに注ぎました。

利用者様が湯舟に腰を下ろすとザブーン！と溢れ、硫黄の香りが浴室全体へ…。「ふわぁ～～」と思わず声が漏れ出る方も。「若くして美肌で結婚し、岩見沢に家族で出てきたんだ。その頃は国鉄で働いていたなあ。懐かしいなあ」「まさか万字温泉に入れるとは思ってもみなかった！最高だ！」「新婚旅行で行ったのが、定山渓だね。」と、皆様ご家族やお仲間と巡った温泉の思い出などを語る表情はとても柔らかく、輝いていました。

このイベント浴に合わせて、事業所内に全国各地の温泉タオルや温泉を汲みに行った様子を展示するなど演出にもこだわると、皆様「この温泉懐かしい！」「16ヶ所も行った温泉があるわ」「こんなに沢山汲んできたの!?嬉しいけど、なんだか申し訳ないわ」など、浴室以外でも大賑わい。中には、「このお湯は私の産湯なんです」と教えて下さった方もいらっしゃいました。

入浴後は、長時間身体が温かかったようですが、温泉の効果はもちろん、たくさんの思い出話に包まれ、心も芯まで温まったのではないのでしょうか？今後も“入浴”という日本文化を通じて、心も体もポカポカになれるような趣向を凝らしていきます！



紅葉の中、車を走らせること2時間半



ポリタンクにたっぷり汲んで…



いざ、モエスパへ！



心地よさに表情もゆるみます



汲みにいった様子などを貼りました



熱心に読んでくださる利用者様



壁に全国の温泉タオルを飾りました



思い出の温泉のタオルを見つけた利用者様



モエトピックス 2



たこ焼きパーティ開催!

新ひだか町 ケアハウスのぞみ

ケアハウスのぞみでは、10月26日にたこ焼きパーティーを開催いたしました。

大阪出身の北村慶子さんがご入居される際に、長年愛用されているたこ焼き器をご持参して下さったことをきっかけに「本場の味を施設の皆さまに振る舞って欲しい」とお願いして、このたび実現することができました!

長年の熟練の技で焼き上げる真ん丸のたこ焼きは、外はパリッ、中はトロ〜ッとした絶妙な食感! そのアツアツの美味しさは、入居者の皆様にも大好評でした。

職員も焼くお手伝いをさせていただきましたが、北村さんの手捌きとスピードには到底及ばず(笑)。北村さん、美味しいたこ焼きをありがとうございました。またよろしくお願ひしますね!



ご指導にも熱が入る慶子さん



一口で皆様が笑顔に。



香りにつられてやってきた入居者様も!



立派な秋鮭!



見事な手捌き...



あっという間に切り身に!



収穫したばかりの野菜も加えます



豪華なお膳になりました!



皆様お箸が止まらないご様子



モエトピックス 3

秋鮭のちゃんちゃん焼き

グループホーム エルムの里

鮭の捕獲が解禁となり、釣り名人の職員が立派な「秋鮭」を釣り上げてきました。利用者様の中に漁師の娘さんがいらっしゃったので、お願いして捌いて頂きました。見事な捌きっぷりに「流石です!」と一同感服。さっそく事業所で育てた旬の野菜も使い、利用者の皆様にお手伝いいただきながら美味しいちゃんちゃん焼きが完成しました! 皆様、秋の味覚に舌鼓を打ち「美味しいね〜」とお替わりもされご満足の様子。また美味しい「ちゃんちゃん焼き」ができるように「来年も釣ってきてね!」と職員にお願いしていました。

施設からの 取組報告



公式WEBサイト

MOE
MOE GROUP

ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-56-8001 担当:蔵根

フルールハピネス おびら

企画食

秋といえばやはり…食欲の秋。日差したっぷりととても暖かく気持ちのいい日に、施設の外でさんまを焼いて、皆様に召し上げて頂きました。香ばしい匂いが食欲をそそり、順番待ちをしていた利用者様は早く来ないか首を長くして待たれました。焼きたてのさんまは格別に美味しかったようで、ご満足いただけた様子でした。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-49-5221 担当:宮本

スパ&アクティブスタジオ モエジム

デイサービスのご様子

11月に入り、雪による転倒や寒くなることで身体の動きが鈍くなったりと、怪我や骨折の危険性が高くなってきます。自分が今のくらい動くことが出来るのかを知っておく事は大切です。モエジムるもいでは、3ヶ月ごとに体力チェックを行っています。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-49-2258 担当:佐藤

有料老人ホーム フルールハピネス るもい

企画行事

10月16日フルールハピネスるもいとデイサービスセンターもえんち留萌で秋の大運動会を開催しました。18名の利用者様が紅白に分かれ、5種目の競技をチームごとに協力し合い、楽しんでいらっしゃいました。



MOEからのおしらせ

食欲の秋。施設で過ごされる利用者様にも、美味しい物を召し上げて頂きたい!と、施設の厨房職員はセントラルキッチンと連携して、皆さまにご満足頂けるお食事の提供に尽力しております。10月はお召しあがり直前にバターを添えた「じゃがバター」をご用意しました。「美味しかったよ〜」という嬉しいお言葉と笑顔を、沢山頂きました(有料老人ホーム フルールハピネスとまこまい)

CONNECT クッキング

冬至は風邪予防にかぼちゃを食べよう!

かぼちゃと鶏肉の クリーム煮

1年でもっとも昼が短くなる冬至、今年は12月22日にあたります。冬至の日には古くから「かぼちゃを食べる」という習慣がありますが、なぜ冬至に食べるのかご存知ですか?かぼちゃは夏が旬ですが、保存性が高いためそのほかの季節でも食べることができる貴重な緑黄色野菜です。βカロテン、ビタミンE、B群、Cなどのビタミン類が多く含まれ、食べて栄養をつけ風邪を予防するという考えからその習慣が生まれたといわれています。

今月はシチュールウを使って簡単に調理できる、かぼちゃと鶏肉のクリーム煮を紹介します。

美味しいですよ!



新ひだか町立特別養護老人ホーム
静寿園
管理栄養士
小野寺 美絵子

材料(2人分)

かぼちゃ	200g
鶏もも肉	150g
シチュールウ	40g
牛乳	50cc
水	300cc
砂糖	少々
サラダ油	大さじ1
むぎ枝豆	10g

作り方

- 1 かぼちゃは一口大にカットして、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで火が通るまで加熱します。(600Wで約5分)
- 2 鶏肉は一口大にカットします。
- 3 鍋に油をひいて鶏肉を炒め、火が通ったら水を入れてひと煮立ちさせ、かぼちゃを加えてまぜます。
- 4 シチュールウと牛乳を入れてとろっとしたら、砂糖で味を整え、器に盛り付けます。
- 5 茹でたむぎ枝豆のをせて完成です!

POINT

かぼちゃは生だと固いので長めに火を通してしまいがちですが、煮崩れしやすいため注意しましょう。また日本かぼちゃよりも、栗かぼちゃ・えびす・みやこなどの西洋かぼちゃの方がホクホクした食感で甘みがあり、煮崩れしにくいです。



MOEからのおしらせ

10月生まれの利用者様の「お誕生会」を開催いたしました!1名の利用者様のみのお誕生会となりましたが、そのほかの利用者様と一緒に、盛大にお祝いさせていただきました!ご本人様は照れながらも素敵な笑顔を見せてくださりました!これからも、元気にデイサービスに来てくださいね!(デイサービスセンター はぽ〜れ)

萌福祉サービスの新CMが12月から放映されます！

10月某日、萌福祉サービスの新CMの撮影が行われました。ところで、現在放送中のCM「いくつだって、いいじゃないの。」篇はご存知でしょうか？80代のスケートボーダー木下様が若者に混じってスケートボードを乗りこなす、颯爽と滑る姿を追ったCMです。

今回は雰囲気がガラッと変わり、社長をはじめ事前にお願した従業員の方々が人形になって登場します。新CMでは人形たちが話す一言一言にご注目を。すべてが集まるとそこには熱いメッセージが…！

完成した作品は12月より毎週日曜日17時25分～17時30分のTVhお天気情報内で放映予定です。ぜひご覧ください。人形のモデルにご協力いただいた皆様ありがとうございました！



ヒントは
タテヨミ！



少しずつ人形を動かしながら撮影が繰り返されるコマ撮りで制作されました。

撮影にはプロの方々が集結！長い時間ありがとうございました！！



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
るもいより

テーマ

環境構成・壁面などの装飾

乳幼児期の保育は、環境を通して行います。環境とは、関わる全ての人・物・場所・事象のことを指し、子どもは保育環境を通して刺激を受け、成長・発達していきます。だからこそ、周囲の様々な環境に好奇心や探求心を持って関わり、それらを生活に取り入れる力を養うことが保育には求められているのです。保育者にとって環境を構成する技術はとても重要なものとされています。もえっこクラブのもいでは、それらの観点から環境構成の一つである壁面装飾を特に大切にしています。

秋の製作では、ぶどうや落ち葉を作りました。壁面にはハロウィンの装飾をし、その中に子ども達の作品が調和するよう構成をしたり、銀杏の木を飾るなどして秋を感じる工夫をしました。お迎えに来たお母さんに嬉しそうに自



分の作品を知らせるもえっこちゃん。そこからコミュニケーションも生まれ、参加することや最後までやり遂げる充実感を味わったことでしよう。

また、ハロウィンパーティではドラキュラの仮装やガイコツのコップで飲むドリンクに、ドキドキとキメキメが表情からも伝わって来ました。壁面は奥行きを出す色彩やバランスを考え立体感を出し、子どもがその世界に吸い込まれるような演出をしました。11月の誕生会では、風船や三角旗を吊るすなどインパクトのある装飾に。もえっこちゃんが楽しく親しみやすい環境作りを心掛けました。

このように壁面構成や装飾は、子どもに大きく影響を与え発達や成長に欠かせないものと分かります。そして、もえっこクラブるもいでは、これからも装飾を通してもえっこちゃんをワクワクと楽しさで、笑顔になることを大切にしていきたいと思えます。



MOEからのおしらせ

サークル活動で『お絵かき』を行いました。今回のテーマは、自分の手をよく観察してデッサンすること。いろいろな形を期待していましたが、固定することが楽な“手の甲”を描いた作品がほとんどでした。次回からは、少しずつ複雑な構図に挑戦していきたいと考えています。(有料老人ホーム フルールハビネスえにわ)

転倒予防のための椅子ストレッチ

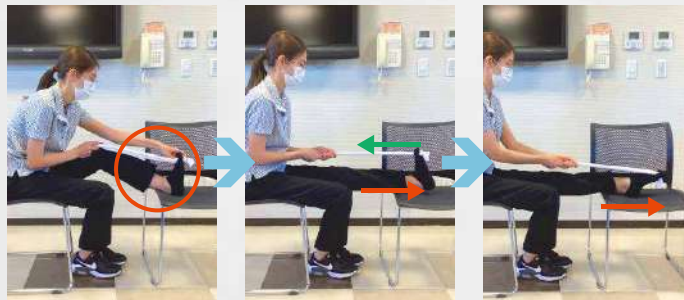
介護付有料老人ホーム
フルールハピネスおびひろ
リハビリテーション課

寒暖差の激しい時期となりました。いつもは転ばないような場所で転んでしまうなど、怪我が起こりやすくなります。転倒を防ぐ、あるいは万が一転倒してもケガをしにくくするために、筋力やバランス力に加えて、柔軟性をあげることを目的としたストレッチをご紹介します。転倒予防には、特に足指・足首・ひざ裏・首・背中ストレッチを行う事がポイントです。毎日少しずつでも続けることで、体がやわらかく変化していきます。ぜひ、転倒しにくい体をつくりましょう。

足指ストレッチ

フェイスタオルまたは手拭い(薄手で長めのもの)を用意し片側の端に結び目を作ります。

②～③の動きを3セットずつ行いましょう



- ①椅子を二脚用いし、片方に足を乗せタオルの結び目を足の親指と人差し指のあいだにひっかけて挟みます。
- ②タオルをかけた足を伸ばし、タオルを引っ張り5秒間キープします。
- ③引っ張る力をゆるめて、足先を前方に伸ばします。この状態で5秒間キープ。反対側の足も同様に行います。

運動の目的

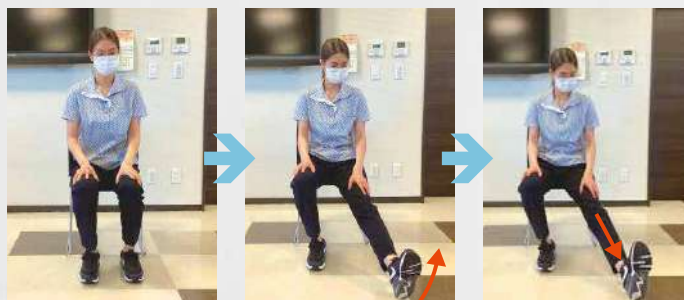
転倒しやすくなる原因として、加齢による身体機能の低下や病気、薬の影響などがあります。原因は様々ですが、身体機能の低下が考えられる場合は、状態に応じたストレッチを続けることで転倒のリスクを低減できます。

期待できる効果

『とっさの一步』が出るかどうか、転倒を防ぐカギです。無理なくできる範囲でストレッチなどの運動を続けると、柔軟性が高まり筋力やバランス力も向上して『とっさの一步』が出るようになります。すると転倒を予防でき、たとえ転んでも受け身のような姿勢がとれるため、ケガや骨折をしにくくなります。それが寝たきりを防ぐ大きな力になります。

ひざ裏伸ばし

左右 各2セットずつ行いましょう



- ①椅子に浅く座り、片方の足を前に出します。
- ②かかとを床につけて、足先を上に向けます。
- ③かかとを突き出し、5秒間キープしてひざ裏を伸ばします。反対の足も同様に行います。

運動を行う目安

一日1～2回程度、無理のない範囲で行ってください。テレビを見ながらストレッチをしてみることもおすすめです。

首ストレッチ

フェイスタオルまたは手拭いを用意し、タオルを首に当て両手で持ちます。

②～③の動きを3セットずつ行いましょう



- ①左右の手で小刻みにタオルを動かし10秒ほど首の後ろを、ほぐします。
- ②最初の姿勢に戻り、首の後ろにタオルをピンと張った状態に保ちます。
- ③そのまま、両手を水平に保ち頭上へ持ち上げて5秒間キープします。

- ・ストレッチ中は呼吸を止めないようにしてください。
- ・痛みが出たらすぐに中止しましょう。



条件

体調や痛みなどの問題がないか、ストレッチする前に確認しましょう。無理のない範囲で、できるストレッチから少しずつはじめて下さい。



MOEからのお知らせ

利用者様に、ゲーム大会で使う備品を制作して頂きました。新聞を丸めるだけの作業なのですが、おしゃべりしながら指先を動かす事により、脳に刺激を与え、尚且つ新聞を丸めることによる握力アップも狙っています。この丸めた新聞はじゃがいもに変身する予定で、皆さま出来上がりを楽しみにされています。(デザイナーズセンター 頭 かみすなぐわ)

一人ひとりの幸せを見つめる介護です。全道に広がるMOEグループ。



- 留萌市** ウェルフェア萌(本社) TEL.0164-49-2258
 有料老人ホーム フルールハピネスるもい TEL.0164-49-2258
 デイサービスセンター 萌 TEL.0164-49-2258
 デイサービスセンター は一とふる(留萌市より受託) TEL.0164-49-5022
 スパ&アクティブスタジオ モエジム TEL.0164-49-5221
 グループホーム 萌 TEL.0164-49-2588
 グループホーム もえ〜る[1号館・2号館] TEL.0164-49-5221

- 小平町** 有料老人ホーム フルールハピネスおびら TEL.0164-56-8001
 デイサービスセンター おびら(小平町指定管理者) TEL.0164-59-1210

- 羽幌町** 有料老人ホーム フルールハピネスはぼろ TEL.0164-62-5188
 デイサービスセンター はぼ〜れ TEL.0164-62-5189
 グループホーム はぼ〜れ[1号館・2号館] TEL.0164-62-5189

- 初山別村** グループホーム エルムの里(初山別村指定管理者) TEL.0164-68-1818

- 上砂川町** 上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘(上砂川町指定管理者) TEL.0125-62-3546
 デイサービスセンター 萌 かみすながわ(上砂川町指定管理者) TEL.0125-62-6530
 介護相談センター 萌 かみすながわ TEL.0125-62-3546

- 滝川市** 介護付有料老人ホーム フルールハピネスたきかわ TEL.0125-26-5888

- 帯広市** 介護付有料老人ホーム フルールハピネスおびひろ TEL.0155-27-7575

- 函館市** 有料老人ホーム フルールハピネスはこだて TEL.0138-27-3355
 デイサービスセンター フルールハピネスはこだて
 介護付有料老人ホーム フルールハピネスみなと TEL.0138-43-0033
 デイサービスセンター 萌 だいきく TEL.0138-23-0011

- 七飯町** 介護付有料老人ホーム フルールハピネスななえ TEL.0138-64-0022

- 北斗市** モエ調剤薬局 TEL.0138-74-2233

- 苫小牧市** 有料老人ホーム フルールハピネスとまこまい TEL.0144-84-1212
 デイサービスセンター フルールハピネスとまこまい

- 小樽市** 住宅型有料老人ホームフルールハピネスおたる TEL.0134-21-6100

- 札幌市** 介護付有料老人ホーム フルールハピネスしのろ TEL.011-776-3333
 介護付有料老人ホーム フルールハピネスていね TEL.011-691-3888
 サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE[山の手] TEL.011-612-0310
 サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE[篠路] TEL.011-771-8866
 サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE[南4条] TEL.011-261-8128
 モエスタαプレミアム TEL.011-215-8115
 ハイブリッドリハビリスタジオ モエスタα[山の手] TEL.011-632-6565
 ハイブリッドリハビリスタジオ モエスタα[篠路] TEL.011-771-1212
 認知症対応型デイサービスセンター もえんち[手稲] TEL.011-691-5888
 認知症対応型デイサービスセンター もえんち[篠路] TEL.011-771-8878
 入浴特化型デイサービスセンター モエスパ[北25条] TEL.011-788-9285
 入浴特化型デイサービスセンター モエスパ[元町] TEL.011-769-9430

- 新ひだか町** 新ひだか町立特別養護老人ホーム 静寿園(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-42-3018
 新ひだか町デイサービスセンター なごみ(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-43-2811
 新ひだか町デイサービスセンター あざみ(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-44-2021
 新ひだか町立特別養護老人ホーム 蓬莱荘(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-33-2214
 新ひだか町デイサービスセンター みつし(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-33-2881
 新ひだか町ケアハウスのぞみ(新ひだか町指定管理者) TEL.0146-32-3331

- 医療法人** 医療法人社団 萌水会 上砂川町立老人保健施設 成寿苑 TEL.0125-62-5610
 医療法人社団 萌水会 MOE内科循環器クリニック TEL.011-771-6162
 医療法人社団 萌水会 上砂川町立診療所 TEL.0125-62-4088
 医療法人社団 萌水会 老人保健施設 モエズガーデン小樽 TEL.0134-21-2555

- モエ・アグリ・コネクション**
 住宅型有料老人ホーム フルールハピネスえにわ TEL.0123-34-6111
 スパ&アクティブスタジオ モエジムえにわ
 グループホーム 萌 えにわ TEL.0123-39-3001
 住宅型有料老人ホーム フルールハピネスいしかり TEL.0133-62-3911
 グループホーム 萌 いしかり
 小規模多機能型居宅介護事業所 ケアセンター 萌 いしかり



予約制
WEB 面会

ご自宅や離れた場所からスマートフォンを使ってご面会できます。



MOEグループは様々な面会で“繋がる”を叶えます

萌福祉サービスに関するお問い合わせは
 お客様相談室で承っております。
 メールにてお気軽にお問い合わせください。

 **お問い合わせ先**
 sodan@moe-fukushi.com

