

# CONNECT

MOEフリーマガジン | 133 | January 2024

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当グループにご理解とご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

設立から25周年を迎える今年、変わらぬ理念を胸に、介護の未来を変えるため職員一同、より一層、力を合わせてまいります。

## 施設からの取組報告

### サークル活動のご紹介

住宅型有料老人ホーム フルールハピネスいしかり  
[スポーツサークル]

### うちの施設のNo.1はこれ!

介護付有料老人ホーム フルールハピネスみなと  
[利用者様の想像力・技術力]

### CONNECTクッキング

低カロリーでヘルシー!  
大根としめじの味噌マヨサラダ

## MOEインフォメーション

MOEグループの人形たちが  
札幌国際芸術祭2024の大型広告に登場!

## もえっこクラブ通信

もえっこクラブ しのろより

## CONNECT フィットネス

頭すっきり、肩こり予防!  
血行良くなるハツラツ体操

札幌国際芸術祭  
SIAF2024 SAPPORO INTERNATIONAL  
ART FESTIVAL  
Usa Maie in Akita and Sapporo sta Ukyo

札幌国際芸術祭2024に協賛しています



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-62-5189 担当:大島

## デイサービスセンター はぼ〜れ

### 企画行事

寒い冬が到来しました。北海道の厳しい冬に負けないよう「冬の運動会」を開催いたしました。体を動かし、体も心もぼかぼかです。普段、レクリエーションに参加されない利用者様も参加してください、とても大盛り上がりで終えることができました。ありがとうございました♪



ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-64-0022 担当:中村

## フルールハピネス ななえ

### 企画食

11月に、企画食『鮭のちゃんちゃん焼き』をご提供いたしました。鮭と野菜がたくさん入った旬の一品。皆様美味しく召し上がりになり「久しぶりに食べた。やっぱり美味しいね。」と喜んで頂きました。今後も季節を感じるお食事を提供することで、利用者様の笑顔が見られるように関わりを持っていきたいと考えております。



ご見学などのお問い合わせは TEL 011-612-0310 担当:秦

## グランジェMOE 山の手

### サークル活動

絵手紙サークルでは12月の題材で書いて頂き、素敵な作品が出来上がりました。麻雀サークルは毎週金曜に実施しております。参加の皆様は集中しており、毎日が真剣勝負です。遊び方を覚えたいと見学している方もいらっしゃり、時々本番に入って一生懸命教わっています。

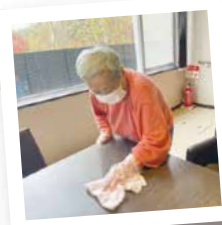


ご見学などのお問い合わせは TEL 0144-84-1212 担当:佐野

## フルールハピネス とまこまい

### 日常のご様子

介護には『今ある能力を最大限に使い、自分でできることは自分でやってもらう』という考え方があります。今回は利用者様にお食事後の清掃をして頂きました。施設に来られる前はきっと家でされていたお仕事。慣れた手つきで行い、「綺麗になったね、ありがとう」「腰痛くないのかい?すごいねえ」という皆様からのお言葉に嬉しそうなお表情を見せて下さいました。



MOEからのおしらせ

利用者様が作成した芸術作品を、当施設のロビーに“秋の芸術展覧会”として展示いたしました。すると、さっそく数名の利用者様が観覧され、お一人の方が「この行灯、点くの?」と尋ねられたので、夕方に行燈を点灯いたしました。皆さま「綺麗だね」と、うっとり見つめていらっしゃいました。(上砂川町立老人保健施設 成寿苑)

# 施設からの 取組報告



公式WEBサイト

MCE  
MOE GROUP

ご見学などのお問い合わせは TEL 0125-62-3546 担当:千種

## 上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘

### しあわせカフェ

11月2日に、第3回目となる「しあわせカフェ」を開催いたしました。今回は“カボチャ”と“栗” 2種のプリンに、甘いイチゴソースを添えた一品です。男女問わず、皆さま甘い物には目が無く、笑顔でお喋りしながら味わっていらっしゃいました。参加者からは「また、来月もあるのかい?」と期待の声が聞こえてきました。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-27-3355 担当:伊勢谷

## フルールハピネス はこだて

### サークル活動

柔らかい日差しが当たるとある日に、茶道サークルを行いました。窓際に座り「寒い日に抹茶はいいねえ。」「甘いものと温かい抹茶は相性がいいね」と笑顔でお過ごし頂きました。日に日に寒さが増しておりますが、風邪など引かず楽しく過ごしていきたいと思えます。



ご見学などのお問い合わせは TEL 011-691-3888 担当:西田

## フルールハピネス ていね

### 日常のご様子

周りの皆様から応援され、職員と共に歩行を頑張る歩行訓練。そして“ババぬき”でしょうか?職員と共に、談笑しながらトランプを行っています。いずれも普段から、体力と知能のリハビリを楽しく行っております。



MOEからのおしらせ

モエジムのmoidでは、TV会議を通じて他の事業所と一緒に「MOEスタディ」という勉強会を行っています。学校の先生をされていた方が授業を組み立てており、苦手だと感じる方もいらっしゃいますが、「回想法」という「思い出すこと」を目的としています。皆さんが一緒に行くことで、楽しみながら参加出来るのではと思います。(SPA & アクティブスタジオ モエジム)

# サークル活動 のご紹介

住宅型有料老人ホーム  
フルールハピネスいしかり

今月の  
サークル

スポーツサークル  
開催日程／毎月2回



私が担当しています

担当職員 内村 佳織



スポーツサークルでは身体を動かす内容を実施しております。今回は「ボッチャ」をご紹介します。ボッチャは年齢や性別に関わらず、いろんな人が楽しめるスポーツです。フルールハピネスいしかりでは、赤と青に分かれてチーム戦を開催しています。球をどこに投げるか考えたり、目標地点に球を置く（ぶつける）ために力の調整をしたり、様々なことを意識する必要があります。しかし難しい訳ではなく、皆で声を掛け合って、成功しても失敗しても楽しく盛り上がっています。

This is the best in our facility!

## うちの施設のNo.1はこれ!

「うちの会社でNo.1じゃないかな?」「他の施設には負けていないな!」  
という、コト・モノ・人をご紹介します!

介護付有料老人ホーム  
フルールハピネス **みなと**

利用者様の  
想像力・技術力

# No.1!



フルールハピネスみなとでは、毎月壁画作成を行っています。アイデアの段階から利用者様に意見を出して頂き、一から取り掛かるのです。職員はお手伝いをするだけで、利用者様が主体となり豪快なものから細かなものまで、さまざまな作品を作っています。展示後は装飾物を眺めて「あれは私が作ったんだよ」「きれいに出来て良かった」と、皆様の笑顔でいっぱい!これからも物を作り上げる喜びを感じて、毎日を楽しく過ごしていただきたいと思っています。

春は桜、夏はひまわり、秋は紅葉!などなど…そのつど意見が飛び交い、皆さん楽しまれています。自分たちで考えたものが一つの形となって、全利用者様、面会者様へ向けたご自慢の作品となります。作成に携わった方が、ご家族様との面会時に「これ私が作ったのよ!」と誇らしげに話しているところが魅力的です。



MOEからのおしらせ

当施設では統一スケジュールでの運動や、ボディスパイダーという機器を用いた、ゴムによる低負荷の筋群トレーニングを行っています。意欲的に取り組まれる方も多く、筋力の維持と向上のお手伝いをこれからも担ってまいります。その他、ドクターメドマーというエアマッサージ器でリラックスして頂いております。よりたくさんの方からのご利用を、お待ちしております。(デイサービスセンター おびら)

美味しいですよ!



新ひだか町立特別養護老人ホーム  
蓬萊荘  
栄養士  
要害 友加里

# CONNECT

## クッキング

低カロリーでヘルシー!

## 大根としめじの 味噌マヨサラダ

今月は、デパートやスーパーなどで一年中見かけ、家庭菜園でもおなじみ“大根”を使ったお料理をご紹介します。大根は水分が多く低カロリーですが、さまざまな栄養素が含まれています。抗酸化作用のあるビタミンCは、免疫機能の低下を抑える効果があります。次に消化酵素、特にアミラーゼは消化促進の作用をもらたし、胸やけ・胃もたれを防いで胃腸を整えてくれます。最後にイソチオシアネート。こちらは近年注目されている栄養成分で、いわゆる大根の辛み成分です。抗菌作用に加え、血栓を予防する効果が期待できます。秋から冬にむけて旬を迎える冬大根。たくさん摂って、風邪予防につとめましょう!

今回は  
大根と人参を茹でまし  
たが、生でも美味しいです。そ  
の場合は千切りにし、塩を小さじ1  
杯入れてしっかり塩もみをして水気  
を切り、調味料と混ぜ合わせます。  
大根の葉も栄養が豊富なので、  
一緒に茹でてサラダで摂  
りましょう!

### 材料(2人分)

大根	34g
ぶなしめじ	20g
人参	6g
[合わせ調味料]	
マヨネーズ	10g
味噌	6g
レモン果汁	0.8ml
白いりごま	0.4g

### 作り方

- 1 大根と人参は皮をむいて千切りにカットし、さっと茹でて水気をしっかりと切ります。
- 2 ぶなしめじは石づきをカットして茹でて、水気をしっかりと切ります。
- 3 水気を切った野菜に合わせ調味料を和えたら、完成です!



MOEからのおしらせ

11月に入り工作自慢の利用者様たちがアイデアを出し合い、クリスマスに向けたリースを作ることになりました。それぞれの個性が光る素敵な作品を制作し、皆様に展示のセッティングまで行ってくださいました。完成品がずらりと並ぶと、立ち止まってご覧になられ「きれいだね〜」と笑顔が見られました。(有料老人ホームフルールハピネスるもい)

# あの人形たちが、 札幌国際芸術祭2024の大型広告に登場!



いよいよ、1月20日(土)から「札幌国際芸術祭2024」がはじまります。6年半振り、初の冬開催となる今回は「さっぽろ雪まつり」も会場の一つとなり注目を集めています。開催趣旨に賛同する〈MOEホールディングス〉が今回協賛しているため、開催に先立って1月15日(月)より14日間、札幌駅前通地下歩行空間に〈MOEグループ〉の広告が掲出されます。12月からオンエアしているCMと連動した見覚えのある人形たちが並んだ広告ですので、お近くを通る際はぜひご覧ください。

札幌国際芸術祭2024は札幌市内6会場で  
展示プログラムを展開。ぜひ、足を運んでみてください!

## 札幌国際芸術祭2024

詳しくは

●期間／1月20日(土)～2月25日(日) ●主な会場／未来劇場[東1丁目劇場施設]、さっぽろ雪まつり大通2丁目会場、北海道立近代美術館、札幌文化芸術交流センターSCARTS、札幌芸術の森美術館、モエレ沼公園 他

※広告掲出期間は1月15日(月)～28日(日)



エネス  
(Airship Orchestra)  
Photo by  
Ben WEINSTEIN



明和電機  
Photo by  
MITSUHASHI Jun



# もえっこクラブ通信

もえっこクラブ  
しのりより



テーマ

## お誕生会のケーキ作り

こんにちは、もえっこクラブしのりです。インフルエンザが流行し気温が低い日もありますが、もえっこ子ども達は寒さに負けず元気に登所し、休みの日に家族でお出かけした事や好きなテレビのお話など、楽しかった思い出を教えてください。先日はもえっこちゃんのお誕生日があり、ケーキ作りを行いました。

- ・お誕生日という特別な日を喜ぶ
- ・自分で作りあげる楽しさを実感する。
- ・食に対する興味を持つ
- ・調理や片付けの工程を学ぶ

と言う目的を立て、ナイフを使わずできるケーキ作りを計画いたしました。まずスポンジの土台にクリームを塗り、好きなフルーツを乗せます。最初は戸惑うもえっこ

ちゃん。保育士が手本を見せると「こう?」と真似をします。徐々に慣れてくると「おもしろい!」と、とても真剣です。全体の色合いやフルーツのバランスなど、綺麗に盛り付けるとおいしそうに見える事にも、少しずつ気づけていました。最後は一番上にフルーツを飾り、縁をクリームで仕上げ完成です!「うわ〜!すごいね」と、とても喜ぶもえっこちゃん。保育士と一緒に台所までボウルを運んでくれたり、テーブルを拭いたりと片付けまでしっかりお手伝いしてくれました。

その後、皆でバースデーソングを歌い、カードをプレゼント。保育士が「何歳ですか?」「好きな色はなんですか?」と質問すると元気に答えてくれ、お楽しみの手作りケーキを食べて、「おいしい!!!」と笑顔の一日となりました。今後も子どもたちが無理せず出来るクッキングで、食に対する関心を高めていきたいと思ひます。



MOEからのおしらせ

11月22日に、そば打ち名人の当職員に自慢の腕を振ってもらいました。皆さま真剣に見入られて、作りたてのお蕎麦を召し上がると嬉しそうに舌鼓をうち、たくさんのおかわり!が聞こえてきました。新そばの打ち立てを味わっていただけて、本当に良かったです。(グループホーム エルムの里)



# 頭すっきり、肩こり予防！ 血行良くなるハツラツ体操

老人保健施設  
モエズガーデン小樽  
リハビリテーション課  
曲木 信壽

残暑の秋から、いきなりの寒波襲来。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒くなると寝起きの身体はこわばり、冷え性の方は布団から出るのが嫌になることと思います。また最近では、スマホの普及によって“スマホ首”なる新種の障害が巷に蔓延し、首が動かない・肩が張る・腕が痺れるなどの症状を訴える方が急増しています。皆様にお心当たりはありませんか？そこで寝起きの方や、スマホ首かもしれない方に、3分で出来る『ハツラツ体操』をご紹介します。

## 頭の運動(前後) [5回]



頭を前に倒します。



頭を後ろに倒します。

## 頭の運動(左右) [5回]



座った状態で、姿勢をまっすぐに整えます。



頭を傾げずに、左右に顔を動かします。このとき上半身を動かさないように注意しましょう。

## 肩の運動 [5回]



まっすぐに座り、両腕を体の側面に降ろします。



肩甲骨を意識して肩をしっかり引き上げた後、脱力しながら引き下げます。

## 両手の運動 [5回]



まっすぐに座り、両腕を体の側面に降ろします。



椅子の背もたれに寄りかからないようにしながら、両腕の指先までしっかり伸ばしてバンザイをします。その後、ゆっくりと降ろします。

## 腰の運動 [5回]



まっすぐに座り、両手は膝の上に置きます。



腰を屈め、両手でつま先を触りながら伸ばします。息をしっかり吐いて脱力してから、体を起こします。

### 運動の目的

スマートフォン普及による慢性的な『首』の不良姿勢・運動不足から起こる上半身(特に首まわり)の運動痛・肩こり・腕の痺れなどに対し『自分自身で動かす』ことで、症状の軽減を図ることが目的です。

### 期待できる効果

『首』『背骨』『肩周り』の関節の動きを改善します。  
筋肉のストレッチを行うことで柔軟性が高まり、血行促進が期待できます。

### 運動を行う目安

朝・昼・晩に1セットずつ(1日の合計 3セット)

### 条件

基本姿勢は椅子座位ですが、ベッド上での腰掛座位でも構いません。ただし、柔らかすぎるマットレスでは転倒の危険があるためお控えください。

それぞれ1セット5回とし、1往復2秒以上かけてゆっくりと、痛くない範囲で動かしてみましょう。



MOEからのお知らせ

先日、レクリエーションでキャップ積みゲームを行いました。ペットボトルのキャップをたくさん集め、それをピラミッド状に積み上げて、一番多くのキャップを積んだ方が勝利というゲームです。この日は合同レクリエーションを兼ねて、他の事業所の方々とビデオ通話を行いながら一緒に盛り上がりました。(グループホーム 萌えにわ)

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

