

CONNECT

MOEフリーマガジン | 134 | February 2024

新年のご様子 二〇二四

サークル活動のご紹介

住宅型有料老人ホーム フルールハピネスえにわ
[工作サークル]

うちの施設のNo.1はこれ!

上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘
[あふれる自然]

CONNECTクッキング

冬が美味しい!タラのムニエル

 札幌国際芸術祭
SIAF2024 SAPPORO INTERNATIONAL
ART FESTIVAL
Let's Meet on Akiya near Sapporo and Utsunomiya

札幌国際芸術祭2024に協賛しています

モエトピックス

健康寿命シンポジウム

～延びらさる!健康寿命!Sapporo City 2024～

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ おびひろより

CONNECT フィットネス

お部屋で実践!円背予防体操

この度の「令和6年能登半島地震」により被災された皆様、
並びにそのご家族の皆様にご覧いただき誠にありがとうございます。
被災地の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。





フルールハピネス はぼろ

新年を迎え、2024年初の行事として萌神社でのお参りを行いました。お賽銭を投げ、今年も1年元気に過ごせま
すようにお願いをし、その後おみくじを引いて運勢を占いました。末吉や吉が多かったのですが、大吉を引いた方は「今年も良い事あるかな」と喜ばれておりました。



ご見学などのお問い合わせは
TEL 0164-62-5188 担当:大島

年明けから、胸の痛くなるようなニュースが相次ぎ、ご家族の平穏無事を改めて願った方も多いのではないのでしょうか。MOEグループでも、被災地をはじめ皆様にご挨拶に一日でも早くまた穏やかな日々が訪れることを心から願っております。各事業所の利用者様は、朝夕の寒さが厳しい時ではございますが元気に新年を迎えられました。



新ひだか町 ケアハウスのぞみ

元日、萌神社に初詣に出掛けました。その後甘酒を飲みながら、お互いにおみくじの結果を見せ合い楽しまれていました。“大羽子板”は利用者様が「辰の背中を鱗のようにした方が良い」と、一枚一枚丁寧に貼り付けてくださり素敵な作品が完成!いつも職員に力を貸して下さりありがとうございます。今年もお力を貸してくださいね。

ご見学などのお問い合わせは
TEL 0146-32-3331 担当:柴田



グランジェMOE 山の手

新しくご入居された方々は、施設で初めてのお正月を迎えられました。施設でもこんな風にご馳走が出て嬉しいとの声。ビールも少し召し上がり元旦から笑顔がこぼれます。そして大羽子板と萌神社の前で記念撮影。おみくじを引き心を込めてお賽銭を投げ入れ、お正月を実感すると感想を頂きました。正月遊びを行い、甘酒も美味しく堪能いたしました。

ご見学などのお問い合わせは
TEL 011-612-0310 担当:秦



新年のご様子

二〇二四



フルールハピネス とまこまい

新年を迎え、ロビーに設置した萌神社で初詣を行いました。おみくじを引いて記念写真を撮るなど、皆さま思い思いに楽しまれていました。今年も新人の職員が振袖で年賀状をお渡しし、新年のご挨拶をいたしました。午後からは甘酒での振る舞い酒や売店での福袋販売、年賀状の抽選会等で大盛り上がりでした。

ご見学などのお問い合わせは
TEL0144-84-1212 担当:岩間



グランジェMOE 篠路

新年を迎え、皆様には萌神社での参拝とおみくじでお正月の雰囲気を楽しんで頂きました。おせちと手作りの甘酒を召し上がりながら穏やかな時間を過ごしています。今年も皆様に安心と楽しみをご提供できる施設運営を行って参ります。



ご見学などのお問い合わせは
TEL 011-771-7888 担当:高橋

フルールハピネス たきかわ

新年を迎え、今年も元旦に大きな鳥居の萌神社で初詣を行いました。絵馬に願いごとを書く方、おみくじを引いて今年の運勢を占う方、お菓子のすくい取りに挑戦する方…みなさまお正月ならではの催し物を嗜まれました。そしてもう一つの楽しみである豪華なおせち料理に舌鼓を打ち、一年の始まりはたくさんの笑顔であふれていました。

ご見学などのお問い合わせは
TEL 0125-26-5888 担当:宮本

フルールハピネス ていね

年末年始は外出や外泊をされる方が増えましたが、今年施設でお正月を迎えられた方は、朝一番から萌神社にお参りをし、おみくじを引いて記念撮影をいたしました。午後からは、福笑い・トランプ・かるたなどお正月ならではの遊びを楽しまれ、大変活気のあるお正月でした。

ご見学などのお問い合わせは
TEL 011-691-3888 担当:西田

サークル活動 のご紹介

住宅型有料老人ホーム
フルールハビネスえにわ

今月の
サークル

工作サークル

開催日程 / 毎月2回



私が担当しています

担当職員 古谷 美彦



工作サークルでは毎月2回、次回統一行事に向けて作品を作成しています。描く・切る・貼るを、利用者様の出来る範囲で行っていただいております。作品ができあがり笑顔溢れる皆様を見ると癒されます。



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!

上砂川町立特別養護老人ホーム

はるにれ荘

あふれる自然

No.1!

施設が山に囲まれている為、四季折々の景色を楽しむことができます。

自然豊かなので森の動物たちが遊びにくることもあります。

上砂川町のメイン道路は、桜の季節になると車から降りて写真撮影されている人を見かけるほど綺麗です。当施設の周りでも桜や紅葉を楽しむことが出来ます。また鹿やアライグマなど森の動物たちもひょっこり顔を出し、過去にはフクロウが遊びに来たこともあります。施設の横に鳥かごがあるのでエサを置きに行



き、キツツキや雀のお食事を眺めるのも利用者様にとって楽しみのひとつとなっています。



MOEからのおしらせ

風邪をひきやすいこの時期。予防として栄養満点のカボチャを食べようになったとされる冬至に『スイートパンプキンと柚子茶』をご提供いたしました。皆さま笑顔で「美味しいね〜」「冬は寒いから、いっぱい食べて体力つけよう!」と、楽しそうにお話ししながら召し上がっていました。これからまだまだ寒くなるので体調管理に気を付けて参ります。(住宅型有料老人ホーム フルールハビネスはこだて)

CONNECT

クッキング

冬が美味しい!

タラのムニエル

冬も佳境に入り、ますます寒くなることが予想されます。しかし寒いからこそ美味しくなる食材が冬には多くあります。タラもその一つ。鍋やフライ、シチューなど幅広く食されていますね。タラは脂身が少なく高タンパク質なため、ダイエットや胃腸がすぐれない人、高齢者の方や離乳食にも好まれます。また脂質性ビタミンのビタミンD・Eを含んでおり、ビタミンDは骨や歯の成長を促し、ビタミンEは細胞維持や血行促進といった効果があります。今回は簡単に作れるレシピをご紹介します。

美味しいですよ!



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスのろ
栄養士

佐藤 由崇

材料(2人分)

タラの切り身	2枚
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	12g
バター	6g

[合わせ調味料]

焼き肉のたれ	10g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g

作り方

- 1 タラに塩こしょうを振ります。
- 2 暫くして水気がでてきたら、キッチンペーパーで水気をとります。
- 3 小麦粉をタラ全体にまぶします。
- 4 フライパンでバターを溶かし、タラを焼いていきます。
- 5 タラに火が入ったら取り出し、合わせ調味料の材料をフライパンに入れ加熱してソースを作ります。
- 6 タラに出来上がったソースをかけて完成!



カニカマの天ぷらや春菊の胡麻和えなど、お好みの付け合わせを添えてさらに美味しくお召し上がりください。

塩こしょうを最初に振ることで、タラの水分が抜けて下味がつきます。ムニエルのソースは、市販の素でも美味しくいただけますよ!



MOEからのお知らせ

外は大雪で外出もままならない毎日ですが、当施設内ではレクリエーション・サークル活動が活発に行われています。利用者様も毎回楽しまれていて、積極的に一つひとつの活動に参加してくださっています。施設内の環境にもなじみ笑顔と笑い声がたえない中、日々健康でいてくださることに幸せを感じます。(グループホーム 萌)

健康長寿シンポジウム ～延びらさる！健康寿命！Sapporo City 2024～

1月13日(土)にホテルモントレエーデルホフ札幌にて、「健康寿命」をテーマとしたシンポジウムが開催され、パネリストとして秋元克広札幌市長のほか株式会社MOEホールディングス代表取締役社長兼CEOの水戸康智が登壇いたしました。

会場には予定を上回る約200名が参加。厚生労働省老健局長代理の和田幸典課長が「介護保険制度の最新事情」の基調講演を行なったほか、「誰も取り残さない健康長寿のまちへ」と題したパネルディスカッションでは、弊社代表がモエdeワークの取り組み

について講演を行いました。MOEの利用者様に仕事を提供できるモエdeワークは、他のパネリストから高齢者との共生社会を実現するためのアイデアや札幌市の今後の取り組みについて語られる中でも注目を集め、活発な意見交換が行われました。

厚生労働省の最新データによると、国内の高齢者人口が増加する中、要介護認定者が減少傾向にあることから、新しい高齢者世代へ向けた画一的ではない介護のニーズについて考える有意義な時間となりました。



●登壇者

厚生労働省老健局長 間 隆一郎氏(代理:認知症施策・地域介護推進課長 和田 幸典氏)
札幌大谷大学 社会学部教授・副学長 梶井 祥子氏(コーディネーター)
札幌市長 秋元 克広氏

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東 センター長 中静 紗弥子氏
株式会社MOEホールディングス代表取締役社長兼CEO 水戸 康智



もえっこクラブ通信 もえっこクラブ おびひろより



テーマ 初めての集団生活

もえっこでは、集団生活が初めてという子がほとんどです。少人数ですが、先生やお友達との新しい世界が始まります。今年度は2名でスタートしたもえっこクラブおびひろですが、現在は0・2歳児が合わせて6名と、とても賑やかになりました。

0歳児さんが可愛いけれど、どう接していいかわからず戸惑う様子もありながら、優しくもえっこのお約束を教えてあげる2歳児さん。もちろん可愛いだけではありません。“いつも抱っこしてくれる先生が小さい子を抱っこしてる!私の先生なのに!”…なんて気持ちもあったことでしょう。今までよりも抱っこリクエストが多くなるなど、2歳児さんには赤ちゃん返りのような様子もみられました。まるできょうだいのような様子ですね。保育者もこの様子をとても大切な時期と捉え、気持ちを受け止めながら小さいお友達への接し方を

伝えていっています。0歳児さんは2歳児さんのすべてが気に入り、気づくと真似をしていたり、成長の早さに驚く事ばかりです。何やら通じ合いながら遊ぶあう可愛らしい姿もあります。

お友達とのやり取りが増えてきた2歳児さんは、おもちゃの貸し借り等でトラブルになる事があります。そんな中、先日こんなやり取りがありました。A君のおもちゃが気に入り手を伸ばすB君。それに気づき、自分も遊びたい気持ちと葛藤して背を向けるA君。保育者はどうするのか?と近くで見守っていました。するとそばにいたCちゃんが、A君に『貸して』と伝え受け取った後、B君に『はいっ!』と貸してあげたのです。みんながにこやかに、遊びが再開しました。この一連のやり取りから、それぞれの成長を感じ、驚きとともにとても嬉しくなりました。もえっこで初めての出来事や気持ちを経験している子ども達。集団ならではの成長もたくさん感じられます。子ども達にとって安全基地でいられ、成長を援助できるよう、日々の保育を大切にしていきたいと考えています。



MOEからのおしらせ

蕎麦打ちを行いました。新そばの良い香りが漂い、蕎麦を打つ職人に「つなぎは何を使ってるの?」と尋ねられたり「昔は白で蕎麦をひいて、大みそかに蕎麦打ちして食べたんだよ」とお話ししていただきました。温かい蕎麦を召し上がり「ほんと美味しかったわ、明日も来て蕎麦を打ってね」と仰っていました。(グループホームはぼ〜れ)

お部屋で実践！ 円背予防体操

ハイブリッド リハビリ スタジオ モエスタαプレミアム リハビリテーション課 松村 亮

皆さんの中にはご年齢を重ねることに伴う『円背(えんぱい)姿勢』で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。またご高齢者の方で、腰の柔軟性が低下している場合、靴や靴下が履きにくくなったり、洗濯物を干すときに屈んだり手を伸ばす姿勢が困難になることが懸念されます。背中や腰の柔軟性を向上させ、円背姿勢の改善のみならず日常での生活動作を円滑に行えるようにしていきましょう。そこで今回は、お部屋で手軽にできる背中と腰の体操をご紹介します。

腰の前屈体操

腰やお尻周りの大きな筋肉をストレッチします。
(1セット5回)



①上半身をできるかぎり前屈みに倒し、気持ちよく腰や背中が伸びたところで10秒程キープします



②ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

腰をねじる運動

(1セット左右2回ずつ)



①正面を向いて座った姿勢から、後方を振り向くようにしっかりねじりを加えます。



②気持ちよく背中や腰の筋肉が伸びたと感じたところで、左右それぞれ10秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

腰の曲げ伸ばし運動

(1セット5回)



①正面を向いて座ります。



②背中と腰をゆっくり丸めていきます。



③丸まった姿勢からできるだけ胸を張り、背中をゆっくりと伸ばします。

運動の目的

この体操は、背中を伸ばす・胸を丸める・身体をねじる運動を行うことで背中と腰の柔軟性を向上させることを目的とします。また今の寒い時期にはお部屋の中で出来る範囲で筋肉を動かし、身体をほぐしてから行動することが、転倒やケガの予防に繋がります。

期待できる効果

体幹・腰の柔軟性を高め、加齢に伴う『円背姿勢の予防や改善』の効果が期待できます。

運動を行う時間帯

お部屋で過ごしている空いている時間に行いましょう。

背中や腰に痛みがある場合は無理をせず、動かせる範囲内で運動を行うようにしてください。



条件

- ・痛みがなく気持ちの良い範囲で動かしましょう。
- ・ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。



MOEからのおしらせ

行事食の「よせ鍋」をご提供いたしました。土鍋に材料を入れて、皆様の前で煮込み、直に取り分けて出来立てを配ります。鍋から取り分ける様子をご覧になり「美味しそうだね。早く食べたい」と、待ちきれないご様子。温かいお鍋、皆様美味しく召し上がっていらっしゃいました。(グループホームもえ〜)

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 だいきこく 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