

CONNECT

MOEフリーマガジン | 135 | March 2024

モエトピックス

釧路出身者の懇親会
in グランジェMOE山の手

施設からの取組報告

サークル活動のご紹介

グループホーム はぼ〜れ
[折り紙サークル]

うちの施設のNo.1はこれ!

グループホーム 萌
[桜のちぎり絵の制作]

CONNECTクッキング

春の訪れを感じよう!
菜の花とホタテの和風ごま和え

MOEインフォメーション

干支ちぎり絵コンテスト 受賞事業所 発表!

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ たきかわより

CONNECT フィットネス

寒さを乗り越える!
全身の血行を良くする体操



釧路出身者の懇親会 in グランジェMOE山の手

1月21日、サービス付き高齢者向け賃貸住宅グランジェMOE山の手で、同施設に入居する釧路出身の9名が参加され懇親会が行われました。次々語られる地元話や思い出話。歌や福本邦子さんによる大正琴の演奏も行われ、会場は大盛り上がり。まるで当時にタイムスリップしたような懐かしい時間が流れました。今回、この会を企画された実行連絡係の川口明信様(90歳)にお話を伺いました。

まずは、懇親会を開催されたきっかけを教えてください。

(川口様)私はMOEにお世話になって「光陰は矢よりも速か也」で、早くも丸4年が経ちました。4年前を振り返ると、今まで経験したことがない環境に馴染むまでしばらく時間がかかったことを覚えています。皆さんも入居当初は同じ思いをされたと思います。そんな折、昨年10月に入居された八尾さんが釧路出身と自己紹介されました。5ヶ月前にお姉さんの荒井さんが入居されていたので、大変心強く思われたことでしょう。その時、釧路出身者はこれで何人だろうと改めて数えてみたら9人になっていました。パーセンテージだと25%。入居者の4人に1人です。

数日経って、出身者の皆さんから以心伝心で「一緒に集まって思い出を語り合いたい」とお話しがあり、盛会につながりました。そんなところがきっかけです。

参加された方々の反応はいかがでしたか？

同郷の者同士が持つ共通の思い出、例えば釧路のシンボルともいえる名橋「幣舞橋」、釧路沖で交差する暖流と寒流がもたらす乳白色の名物の「霧」、名橋幣舞橋を照らして沈みゆく「水平線の夕日」、今は無いが何ともいえぬ「霧笛の音」、メインストリートの「北大通商店街」、駅や近郊から来る「乗客の雑踏」。これらの話題では、みんな紅潮されて若返ったかのようにイキイキとして話つきませんでした。開催の価値が充分伝わってきました。

高齢者が思い出を振り返り仲間と分かち合うことは、萌大学でおなじみの、認知症進行の予防に効果があるといわれている「回想法」にも通じます。皆様もこの機会に昔の思い出を語り合っただけでいいでしょうか。川口様ご協力ありがとうございました！



現在会員は何名ですか？

釧路出身者は9人(男子2名・女子7名)です。

中でも、特に印象に残ったエピソードを教えてください。

なんと言っても、物には歴史あり、人にもその年輪に応じた歴史があります。幸いにも我々にはふるさと釧路がありました。今の孫たち、ひ孫たちには、我々が日常的に外に出て野花を摘み、蝶と遊んだ姿は見受けられません。携帯、パソコン、インターネットの世界です。ちょっと本題からずれましたが、印象に残ったエピソードとなれば先ほどお話しした釧路のシンボルなどです。

最後に、同郷会のメンバー並びにコネクトの読者へ一言お願いします。

同郷の方々のみならず、ご縁あってMOEでご一緒の方々とはお互いが励まし合って、日々是好日、一日が一生、今日の一日が一期一会、健康管理に留意して感謝をモットーに、一日一日を意義あるものにして悔いの無いように肩の力を抜いて朝に祈り、夕に感謝して過ごしてまいりましょう。



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 0123-39-3001 担当:村田

グループホーム 萌えにわ レクリエーション

レクリエーションで旗揚げゲームを行いました。一人ずつ赤と白の旗を持ち、職員の合図に合わせて旗を上げ下げして楽しめます。『上げる』『上げない』を織り交ぜて次第に難しくしていきますが、逆に職員のほうがつられて間違ってしまうこともあり、利用者様に笑みがこぼれていました。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0125-62-6530 担当:千種

デイサービスセンター 萌かみすながわ デイサービスのご様子

1月22日よりリバイク2台、リハビリトレーニングマシン4台、医療用マッサージャー2台を導入いたしました。利用者様の反応が心配でしたがとても興味をもたれて、元気にご自宅で過ごす為、筋力を維持したいと仰る方が大半でした。皆さまの思いをしっかり受け取りましたので、職員一同ご協力させていただきます。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-49-5022 担当:齊藤

デイサービスセンター は一とふる 新年お楽しみ会

年が明け1月1日から3日まで『新年お楽しみ会』を行い、3日間で58名がご参加されました。お正月のBGMが流れる中リンゴ湯のお風呂にゆっくり浸かり、正月気分を味わいながら過ごして頂きました。ほかには、おみくじを引いたり、絵馬に抱負や願い事などを書いたり…福笑いや宝引きにも、楽しい歓声が上がりました。



MOEからのおしらせ

2024年を迎えるにあたり、利用者様と一緒に大羽子板を制作して展示いたしました。最初は職員とどう作ると良いか少し緊張しながら作成していましたが、時間が経つにつれて緊張が解れて、利用者様同士「ここをこうすればいいんじゃない」「少し失敗してしまったけどいいんじゃないかな」と、笑顔で話されておりました。また、今年もまゆ玉作りを皆さまと一緒に行いました。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスななえ)

サークル活動 のご紹介

グループホーム
はぼ〜れ

今月の
サークル

折り紙サークル
開催日程／毎月2回



私が担当しています

担当職員 砂原 敬子



萌福祉サービスではグループホーム全体で同じサークルを開催しております。今回ご紹介するのは折り紙サークルです。「昔、折った事があるけど、もう忘れてしまったわ」と仰っていましたが、職員と一緒に折り始めると思い出されて「こうだったね」と皆様でお話をしながら鶴を折って下さいました。月末には発表会があります。優勝を狙いましょうね。今度はだまし船を折られるそうです。



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!

グループホーム

萌

桜のちぎり絵の制作

No.1!

当施設では桜のちぎり絵を毎年制作しています。利用者様みなさまが参加され、グループホーム萌独自の、お一人おひとり個性ある作品に仕上がっています。新年を迎えるにあたって季節の感覚を味わう事が、日々の元気に繋がっています。

入居が長い利用者様から新しい利用者様まで、施設のメンバー全員で協力して行い、制作経験のある方が未経験の方に教えるご様子は、グループホーム萌の伝統となっています。



MOEからのおしらせ

昨年12月23日に「かぼちゃプリン作り」を行いました。慎重に卵を割ったり、必死に生地を混ぜたりと、久々のお料理では真剣な表情が見られました。また同日に1日早くサプライズでサンタが現れ、クリスマスプレゼントに驚きと嬉し涙を浮かべる方もいらっしゃいました。冬至とクリスマスを同時に体感できたスペシャルな1日でしたね♪(サービス付高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE篠路)

CONNECT

クッキング

春の訪れを感じよう!

菜の花とホタテの 和風ごま和え

春が旬の菜の花は、甘くほろ苦い味わいで、シャキッとした食感が楽しめます。菜の花には様々な栄養が豊富に含まれており、中でもビタミンCは緑黄色野菜の中でもトップクラス。抗酸化作用があるため、老化防止や疾病予防が期待できます。また免疫力をアップさせるβ-カロテン、造血作用のある葉酸、便秘予防の食物繊維、その他にも、鉄・カルシウム・カリウムなどが多く含まれています。今回は、さっと茹でて和えるだけの簡単なメニューを紹介します。



POINT

① 新鮮な菜の花は根元の切り口が乾いておらず、つぼみが青くしまっています。つぼみの開く前が味も良く、特有の歯ざわりを楽しめます。

② 菜の花に含まれるビタミンCは、茹で時間が長いと水に溶け出してしまいます。茹で時間は短くしましょう。

③ 苦みが苦手な方は茹でた後に水にさらしたり、マヨネーズなどの油分を加えると味がまるやかになります。

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)

菜の花	100g
ベビーホタテ(冷凍)	50g
人参	20g
和風ごまドレッシング	30g
塩	少々

作り方

- 1 菜の花は、茎の端を少し切り落とし流水で洗います。
- 2 鍋でお湯を沸かし、塩を少々加えます。まず菜の花の下半分を40秒ほど茹で、さらに全体を浸して40秒ほど茹でます。
- 3 茹であがったらザルに広げて粗熱をとって、水気を絞り食べやすい長さに切ります。
- 4 ベビーホタテと千切りにした人参を、熱湯でさっと茹でます。
- 5 菜の花・ホタテ・人参・和風ごまドレッシングを混ぜ合わせて出来上がり。



MOEからのおしらせ

1月は7名の利用者様がお誕生日を迎えられました。今月はお誕生会を2日間開催して皆様にご参加いただき、お誕生日の方にメッセージカードなどのプレゼントをお渡しいたしました。おやつにケーキやジュースもご用意し、皆様に喜んでいただけたかと思います。これからも元気に過ごせるように願っております。(デイサービスセンター おびら)

デイサービス事業所 統一行事 干支ちぎり絵コンテスト受賞事業所 発表！

昨年末、デイサービスの各事業所から「干支巨大絵～昇竜の一年～」をテーマにした、ちぎり絵作品をご応募いただきました。創意工夫にあふれた作品ばかりでしたが、厳正な審査の結果、受賞作品が決定しました！

特別賞

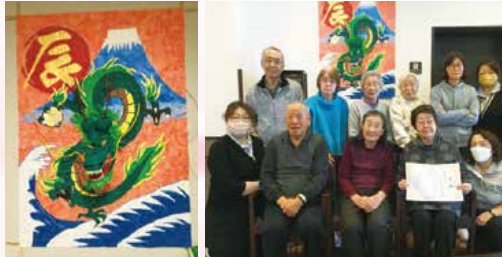
デイサービスセンター
萌 だいこく 月・木チーム



辰年ということで、だいこくのスタッフ一同、利用者様、萌グループ全体が飛躍し続けていけるように、思いを込めて取り組みました。「特別賞」を受賞できて光栄です。利用者様も大変喜んでいました。ありがとうございます。

社長賞

認知症対応型
デイサービスセンター
もえんち手稲



今回、社長賞という輝かしい賞をいただき大変嬉しく思います！細かな作業でしたが利用者様と職員が一丸となりとても素敵な作品ができました。これからもワクワクするような作品と一緒に作っていきたいと思います。

アクティビティ企画課賞

認知症対応型
デイサービスセンター
もえんち留萌



この度は、沢山ある作品の中、デイサービスセンターもえんち留萌の作品を選んでいただき、ありがとうございました。利用者様がそれぞれにできることを担当しながら、ほぼ毎日日期日までコツコツと仕上げました。賞をいただけた喜びをみんなで分かち合いました。



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
たきかわより

テーマ 大きくなったよ！

『遊びで伸びる子どもの力』

3月は一年の成長が確認できる月です。もえっこの保育理論にある『生きる力』『健康と豊かな心』『お年寄りや障がい者への労り』がこの一年でどの位育っているか？…今日の2歳児もえっちゃん、遊びの一例です…Mちゃんのクエストで以前、新聞紙とチラシで作ったお魚で魚釣りを始めました。お魚の名前を言いながら楽しく全部釣り終わると、今度は台の上にきれいに並べ「1、2、3…」と数えて、次に「魚屋さんですよ。いらっしゃいませ!」と言うと他児がバケツとお金をもって、お買い物の始まりです。お店屋さんも成立し全部売り切れたと思ったら再び並べて、今度は「水族館だよ。一緒に見ようよ」とお友達を誘い「これはチンアナゴ」「イカとタコもいたね」「ペンギんはいないね」と楽しそうに子ども同士の会話が続きました。そして最後

は「私たちも泳ぎましょ」と、二人でプールに入りました。この様に自分で考え工夫し、お友達と自分の考えを共有し、遊びが展開し、新聞紙のお魚で一時間ほど物語は続きました。ついこの前までは同じ遊びをしていても、それぞれが一人遊びをしていたのに、今では友を必要とし、立派にコミュニケーションが取れています。その間、保育者は?と言うと子供たちの傍らで見守ります。私たちの心がける事は『子どもの遊びの邪魔をしない事』『出来栄や結果を求め、遊びのコントロールをしない事』子どもが楽しく遊べているかを注目します。遊びの過程で得られるこうした経験が、将来につながる大切な学びの土台となります。4月には幼稚園に行くもえっちゃんがいまいます。けれどもこのような姿が見られ、安心して送り出すことが出来ます。



MOEからのおしらせ

雪が降り始め、本格的に冬本番の季節となりました。2月といえば節分やバレンタインのイベントがあり、デイサービスの趣味活動の時間には、バレンタインや節分の飾りを利用者様と一緒に制作しております。最近では、編み物が得意な利用者様から職員が編み方を教わっていたり、ちぎり絵やパズル、折り紙、脳トレを行っている方が多いです。今後も利用者様と楽しく過ごしていきたいと考えております。(住宅型有料老人ホーム フルールハピネスはこで)

寒さを乗り越える！ 全身の血行を良くする体操

介護付有料老人ホーム フルールハピネスしのろ リハビリテーション課 小関翔太

肌寒く冷え込む日々が続いておりますね。気温が低下し皮膚が寒さを感じると、自律神経の中核である視床下部に伝達され、体温を一定量に保つよう指令が出ます。すると身体は血管を収縮させ、血液量を抑えて熱を外に逃さないようにする身体の仕組みがあります。この時、筋肉が硬いと血液の循環不良となり、身体の倦怠感や疲労、そして病気に繋がっていくこともあります。筋肉をほぐし、血行を促進して、健康へと繋げていくための体操をご紹介します。

肩甲骨回し体操

時計回り・反時計回りに
各10回を1セット
朝・夜2セットずつ



両手を肩に乗せ、肘で円を描くようにグルグル回すことで肩甲骨が動き、背中や肩周囲の筋肉を動かす体操です。時計回り・半時計回りに動かしていきます。

運動の目的

体操を通し筋肉を動かすことで血液の循環を良くし、血液の流れを向上することを目的とします。

下肢柔軟体操

片足につき20秒各1回伸ばす
朝・夜1回ずつ



テーブルや壁に手を添え前後に足をだして、前足に体重をかける体操です。股関節の付け根、後ろ足の筋肉を伸ばす動きとなります。後ろに出した足のつま先が開かない様に伸ばし、かかとを浮かさないようにする事がポイントです。

期待できる効果

身体の冷えの改善、肩こり・腰痛の予防改善、むくみ予防

つま先立ち体操

10回を1セット
朝・夜2セットずつ



テーブルや壁に手を添え、両足のかかとを上げてつま先立ちをします。その後ゆっくりかかとを下ろし地面につけます。ふくらはぎを鍛える動きとなります。

運動を行う時間帯

朝や夜、入浴後に行うと特に効果的です。

足首回し体操

時計回り・反時計回りに
各10回を1セット
朝・夜2セットずつ



椅子に腰かけて、足首を時計回り・反時計回りに動かしていく体操です。ふくらはぎから足先までの筋肉を動かす体操です。



ポイント

ふくらはぎや耳、指先のマッサージも血行促進に繋がります。この体操をするとき一緒に行うと、より効果的です。



MOEからのおしらせ

毎回運動にご参加いただき、ありがとうございます。今年は大雪で大変な思いをしている方が多いと思いますが、幸いなことに転倒したというお話は聞いておりませんので、下肢の筋力運動の成果が少しでも出ているなら幸いです。冬期間は出来るだけ下肢の筋力向上を目標に実施していますので、これからも一緒に頑張りましょう。(スバ&アクティブスタジオ モエジム)

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

