

CONNECT

MOEフリーマガジン | 137 | May 2024

モエトピックス

2023年度 萌大学修了式

施設からの取組報告

サークル活動のご紹介

新ひだか町立特別養護老人ホーム 蓬莱荘
[ポッチャサークル]

うちの施設のNo.1はこれ!

住宅型有料老人ホーム フルールハピネスおたる
[エコな取り組み]

CONNECTクッキング

春が旬のフキで作る!
フキのきんぴら風

MOEインフォメーション

サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランジェMOE桑園 オープン

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ しのるより

CONNECT フィットネス

座ってできるゆったり体操



MOE
MOE GROUP

2023年度 萌大学 修了式

去る3月某日に、各事業所で『萌大学 修了式』が行われました。今回は、その時のご様子をお届けいたします。萌大学とは、昔流行った事柄・音楽・写真などをテーマに、講師と利用者の皆様で振り返りを行う「回想法」を取り入れた授業で、認知症の予防・改善に役立てるものです。MOEグループでは、各事業所を動画配信サービスで繋ぎ、毎週行っています。

2023年度を締めくくる修了式では、出席数に応じて賞状やバッジなど記念品の贈呈が執り行われました。



グループホーム
はぼ〜れ



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスななえ



上砂川町立特別養護老人ホーム
はるにれ荘



介護付有料老人ホーム
フルールハピネス ていね



上砂川町立老人保健施設
成寿苑



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスはぼろ



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスとまこまい



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスたきかわ



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネス えにわ



グループホーム
エルムの里



介護付有料老人ホーム
フルールハピネス しのろ



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネス おびら



グループホーム
萌 えにわ



グループホーム
萌



グループホーム
もえ〜る



新ひだか町ケアハウスのぞみ



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネス はこだて



修了に寄せて 講師/森 仁

今年度は、参加される事業所の数も利用者の皆さんも大幅に増え、今までにも増して、皆さんと様々なテーマについて楽しみながら学んでこられました。また出張講義では、一部の事業所ではありましたが、直接触れ合うこともでき、黄金(きん)の思い出を作っていました。本当に楽しかったです。これらはみな、サポーター職員の皆さんの熱意と意欲の賜物だと思います。本当にありがとうございました。

受講生の皆さんは、私にとっては人生の大先輩であり、たくさんの幸せを分けただけの大切な人です。どうかこれからもお元気で、また来年のこの日を目指して、萌大学に出席し続けていただけることを強く願っております。

これからも、ともに学び、歌い、楽しい日々を送って参りましょう。おめでとうございます。



MOEからのおしらせ

お隣りのはるにれ荘に5名の海外研修生が来ており、体操やレクリエーションなどを利用者様と一緒にやり、交流いたしました。自国を離れて頑張っている彼らに皆様温かく接していただき、利用者様も研修生も、とても楽しい時間を過ごす事ができました。(デイサービスセンター 萌 かみすなぐわ)

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 0164-49-2258 担当: 鎌田

もえんち 留萌

祝・105歳

もえんち留萌では、3月にお誕生日を迎える方がお一人いらっしゃり、なんと105歳を迎えました。皆さまで長寿のお祝い会を行い、記念撮影をいたしました。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-59-1210 担当: 吉崎

デイサービスセンター おびら

一年間の思い出

3月25日・26日の二日間に、令和5年度を振り返る行事を行いました。今年度の出来事やこれまで行ってきたことを映像と共に振り返り、この一年を変わらず元気で健康に過ごせた喜びを、利用者様と職員の皆で分かち合いながら過ごしました。懐かしんでいる方、安堵した表情の方、笑顔の方など…さまざまな感情で過ごす様子が見られました。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-43-0033 担当: 吉田

フルールハピネス みなと

制作の様子

春の製作として、色とりどりの紙を輪にしてお花を作り、大きな木の絵に貼りました。「何色がいいかな」「可愛いね〜!」と、夢中になって取り組んでいらっしゃいました。いくつになっても可愛いものは好きなんです(^^)皆さまが協力して、みごとに完成いたしました!外はまだまだ肌寒いですが、ぱっと明るくなって暖かい春を感じる作品になりました。



MOEからのおしらせ

春めいてきたとある日のこと。食堂テラスに残されたわずかな雪を惜しんでかき集め、釧路出身の川口様が、入居者の皆様の『北海道の雪像出身地マップ』なるものを制作してくださいました!細かい部分も器用にスコップなどで細工され、クオリティの高さに驚愕です!うらかな春の訪れを、グランジェの皆様でゆっくと楽しめたひと時でした。(サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE山の手)

サークル 活動 のご紹介

新ひだか町立特別養護老人ホーム 蓬莱荘

今月の
サークル

ポッチャサークル
開催日程 / 不定期

私たちが担当しています



担当職員 / 介護課 職員



ポッチャはヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目で、身体障害の有無にかかわらず誰でも楽しめるスポーツです。ルールも単純で、白色の的球に赤色・青色それぞれのボールを転がして近づけます。相手のボールより自分のボールを的球に近づけるため、利用者様はいつも真剣です。思ったようにボールが転がらず悔しがる方、一生懸命応援する方、みんなで力を合わせて一つでも多くのボールが的球に集まるように、悪戦苦闘しながら楽しんでいます。職員よりも利用者様の方が上手な場面も多く、今年はポッチャ大会を開催してみたいと思っています。



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!

住宅型有料老人ホーム
フルールハピネス **おたる**

エコな取り組み

No.1!

毎月、利用者様にお渡ししている請求書用の封筒。「もったいない」と、戻して下さる方が多かったので、月謝袋のように封筒から請求書を取り出したら、サインまたは押印をしてカウンターの回収BOXへ戻すスタイルにしてみたところ、皆様喜んで戻して下さいます。一見地味なようですが、これがなんと年間500枚以上の節約になるんです!

利用者様から「とってもいいね」「いいアイデアだね」と褒めていただき、現在封筒の回収率は100%です!!



MOEからのおしらせ

今月のおやつサークルで、クレープをご提供いたしました。利用者様にクレープの生地を混ぜて頂いて、職員が焼き上げます。出来上がった生地に、クリーム・チョコ・レートシロップ・イチゴシロップなど各自で塗って頂きました。ご自身で完成させたクレープを、皆さま美味しく召し上がっていました。(グループホームもえ〜る)

CONNECT

クッキング

春が旬のフキで作る!

フキの きんぴら風

春に旬を迎えるフキは、90%以上が水分で低カロリーです。水分のほかに、カリウムやマンガン、食物繊維などが含まれています。カリウムは高血圧の予防になる栄養素で、心機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節など、様々な効果があります。マンガンは酵素の成分になり、骨の成長に関与し抗酸化作用を発揮します。

旬のフキはシャキシャキとした食感が特徴でとても美味しいので、積極的に食べていきたいですね。



POINT

お好みで鷹の爪をいっしょに入れても美味しいです。

美味しいですよ!



介護付有料老人ホーム
フルールハビネスしのろ
栄養士

佐藤 由崇

材料(1人分)

フキ	25g
人参	3g
ぶなしめじ	8g
シーチキン	7g
ゴマ油	0.7g
白いりごま	0.7g

〈合わせ調味料〉

醤油	2.5g
みりん	2.5g
調理酒	1.5g
砂糖	0.8g
だしの素	0.1g

作り方

- 1 フキを水煮してあくを取り、輪切りにする。
- 2 ぶなしめじの石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。人参は千切りにする。
- 3 ゴマ油をひいたフライパンに、人参・ぶなしめじ・シーチキン・フキの順に入れていく。
- 4 全体に油がなじんだら合わせ調味料を入れ、水分がなくなるまで炒り煮にする。
- 5 火を止めて、いりごまをふり、完成です!



MOEからのおしらせ

とある日の昼食は「天ぶら盛り合わせ」。海老や南瓜など、「揚げたて&出来たて」の天ぶらをご提供いたしました。「何から食べようか迷っちゃう」「熱々で美味しい〜」「サクサクだね!!」。ボリューム満点でしたが、多くの利用者様が完食され「お腹いっぱいになったよ!!」と大満足な様子でした。(介護付有料老人ホーム フルールハビネスたきかわ)

2024年4月1日、 サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE桑園 オープン

JR桑園駅から徒歩6分。ショッピングセンターや札幌市立病院も近く生活利便性が集まるこのエリアに、この春、サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE桑園がオープンしました。

居室はキッチン、浴室、トイレを完備した完全個室で、1名様用の1LDKと2名様用の2LDKをご用意。1日2回の見守りや食事などのサービスを利用しながら、プライベートな空間で都市型のシニアライフをお楽しみいただけます。

サービス付き
高齢者向け賃貸住宅

グランジェMOE 桑園

札幌市中央区
北7条西12丁目13-1

入居条件

- 概ね60歳以上の方
- 自立、要支援、要介護1~2の方
- 連帯保証人(身元引受人)のいる方、またはそれに該当する保証機関を利用できる方

※条件を満たしていてもこの限りではない場合がございます。詳しくはお問合せください。



JR「桑園」駅



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
しのろより

テーマ 誕生会とエプロンシアター



こんにちは。もえっこクラブしのろです。うらかな春の陽気と共に今年度もスタートしました。また一つお兄さんお姉さんになって、ちょっと得意げな顔をしているかわいい子どもたちの表情を見ると、成長が楽しみです。今年もおもいっきり楽しんでいきたいと思います！

もえっこのお子様のお誕生日があり、誕生会とエプロンシアターをしました。

〇目的〇

- ① 祝う・祝ってもらう体験を通して、感謝の気持ちを友達と分かち合う
- ② 誕生会では皆の前でお名前や年齢を話すことで自信をつけていく
- ③ 皆でエプロンシアターを見て、楽しむ

と言う目的を立てて、行いました。お誕生会の最初はエプロンシアターです。エプロンシアターとはエプロンを使った人形劇で、保育士のエプロンを舞台にして、フェルトで作った人形などを動かして劇

を上演します。今回は野菜が苦手な子ども達が多いので、野菜にちなんだカレーライスのエプロンシアターを行いました。ニンジン、じゃがいもなどが出てくると「知ってるー!!」と喜んで答えてくれました。塩をかけたり、カレールーを入れて煮込む場面では興味津々です。劇中でのカレーライスの歌も皆で歌いました。すぐ覚えてくれて一緒に歌う事ができましたよ！

その後、お誕生日のお子さんに前へ出てきてもらい、お名前や年齢を発表してもらいました。少し恥ずかしそうにしながらも、しっかりとお話する事が出来ていましたよ。見ている子ども達からの質問もあり、好きな遊びや食べ物などを答えていました。皆で歌とカードのプレゼントも渡し、とても喜んでくれていました。ささやかではありますが、ケーキにバナナやチョコスプレーもトッピングして、誕生会の最後に食べました。「おいしい!」とすぐに完食をしてくれました。その後は皆でテーブルを拭いたりゴミを投げたりとお片付けのお手伝いもしてくれましたよ。これからも、子ども達と楽しい誕生会を行っていきたくと思っています!!



MOEからのおしらせ

いつも運動のご参加ありがとうございます。雪が融けてきたことで、送迎の時間がこれからもっと早くなります。今までよりも運動時間を確保することが出来ますので、また頑張りましょう。立ち上がりの運動では、テーブルを使用しての安全に配慮した形で行っています。無理せず実施していきましょう。(スパ&アクティブスタジオモエジム)

5月は1年の中で寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため身体は交感神経の動きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい・免疫力が下がる・胃腸の動きが落ちる・肩や腰が痛くなる・身体が冷える・寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。

自律神経は、内臓の動きや代謝・体温などの様々な機能をコントロールするために、寝ている間も含めて24時間働いています。自律神経には2種類あり、昼間などの

活動しているときに活発になるのが「交感神経」、夜間やリラックスしているときに活発になるのが「副交感神経」です。交感神経と副交感神経はどちらも高い水準でバランスを取れている状態が理想的ですので、副交感神経をさらに活発にする必要があります。そのためには次の3つのことが大切です。

『血行をよくする』『深い呼吸をする』『心地良いと感じる』この3つのポイントを押さえて、今回は座ってできるゆったり体操をご紹介します。

腹式呼吸 5回程度



- ①お腹を膨らませるようにしながら鼻から息を吸います
- ②反対にお腹を凹ませるようにして口から息を吐きます

ポイント

ここではため息をつくように口から吐くのがポイントです。呼吸を意識して整えることで、副交感神経を活発にすることができます。また、ため息のように息を吐くことで交感神経が優位になると起こるストレスの緩和も期待できます。

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
齊藤 那緒子



肩回し



- ①指先を肩に置きます
- ②後ろ回しにゆっくり3回ほど回します
- ③前回しも3周ほどゆっくり回します

ポイント

呼吸を意識して、深い呼吸をしながらゆったりとしたテンポで肩を回しましょう

運動の目的

毎日短い時間帯でもトレーニングを行い運動を習慣化させること、自律神経の乱れを感じた時に行って、心もカラダもスッキリと過ごしましょう。

期待できる効果

疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の動きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状を抑制・改善する効果があります。

呼吸を意識した 上肢運動①

①～④の動作を2回繰り返します



- ①椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばし、手は横に下ろします
- ②鼻から軽く息を吸って、口から「フーっ」と吐きながら上半身の力を抜くようにして背中を丸くし、手を前に伸ばします
- ③鼻から息を吸いながら手をやわらかく下ろし、体を起こします
- ④そのまま手を後ろに引いて、胸を張ります

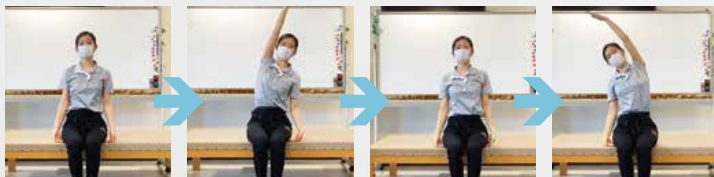
ポイント

呼吸を止めないで動きに合わせてリラックスしながら行いましょう

運動を行う目安

一日1～2回程度。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。体調や痛みなどの問題がないかストレッチをする前に確認し、体操中に痛みを感じた場合は無理のない範囲で行うか、中止しましょう。

呼吸を意識した 上肢運動②



- ①椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばし、手は横に下ろします
- ②鼻から軽く息を吸って、口から「フーっ」と吐きながら右腕を横から上げ、体をゆっくり左に倒しましょう
- ③鼻から息を吸いながら、体を戻していきます
- ④2回ほど繰り返して、反対側も同様に行いましょう

ポイント

呼吸を止めないで、動きに合わせてリラックスしながら行いましょう

ポイント

- 安定した椅子を使用し、足元が滑りにくい環境で行いましょう。
- ゆったりとした呼吸で、リラックスして自分のペースで行いましょう。

肩 ぶらぶら 体操

①～③を2回ほど繰り返して行います。



- ①椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばし、手は横に下ろします
- ②手をでんでん太鼓のように、ぶらぶらと揺らしていきます
- ③10回ほど揺らしたら①の姿勢に戻り、深呼吸を行います

ポイント

- ・手をぶらぶら揺らすときに、腕のみではなく腰もひねるように上肢・体幹を使って揺らしましょう
- ・ゆらゆらと揺らすスピードは心地よいスピードで、自分のペースで行うようにしましょう



MOEからのおしらせ

3月と言えば卒業シーズンですね。MOE大学の修了式に向けて、利用者の方々にリボンの作成をお手伝い願いました。皆さまワイワイとお喋りをしながら楽しくリボンを作っていたら、「綺麗だね〜」「色がいいね〜」との声も聞かれました。(上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘)

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 複合型介護支援事業所 ウェルフェア萌 (留萌本社) TEL.0164-49-2258
住宅型有料老人ホーム フルールハピネスるもい TEL.0164-49-2258
認知症対応型デイサービスセンター もえんち留萌 TEL.0164-49-2258
グループホーム 萌 TEL.0164-49-2588
スパ&アクティブスタジオ MOEGYM TEL.0164-49-5221
グループホーム もえ〜る TEL.0164-49-5221
デイサービスセンター は〜とふる TEL.0164-49-5022
MOE TRAINING CENTER RUMOI TEL.0164-43-7000

小平町 住宅型有料老人ホーム 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 TEL.0164-59-1210

羽幌町 住宅型有料老人ホーム 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 TEL.0164-62-5189

初山別村 グループホーム エルムの里 TEL.0164-68-1818

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
鍼灸院リラクゼーションスペース MOE たきかわ TEL.0125-26-5888

上砂川町 上砂川町立老人保健施設 成寿苑 TEL.0125-62-5610
上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘 TEL.0125-62-3546
デイサービスセンター 萌 かみすながわ TEL.0125-62-6530
上砂川町立診療所 TEL.0125-62-4088

美唄市 特別養護老人ホーム モエズヴィラ 美唄 TEL.0126-66-6151
地域密着型特別養護老人ホーム モエズヴィラ 東5条 TEL.0126-63-0320
地域密着型特別養護老人ホーム モエズヴィラ 東8条 TEL.0126-66-7711
ケアハウス モユル 美唄 特定施設入居者生活介護事業所 TEL.0126-63-0533
デイサービスセンター モエズヴィラ 美唄 TEL.0126-66-6151

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

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

苫小牧市 住宅型有料老人ホーム 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 TEL.0144-84-1212

恵庭市 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 MOEGYMえにわ TEL.0123-34-6111
グループホーム 萌 えにわ TEL.0123-39-3001

石狩市 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 TEL.0133-62-3911

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
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
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
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
鍼灸院リラクゼーションスペース MOE しのろ TEL.011-771-7888
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
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
サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE桑園 TEL.011-221-3100
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
ハイブリッドリハビリスタジオ モエスタαプレミアム TEL.011-215-8115
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
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
鍼灸院リラクゼーションスペース MOE ていね TEL.011-691-3888
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
MOE内科循環器クリニック TEL.011-771-6162
MOE'sキッチン TEL.011-668-5005

小樽市 老人保健施設 モエズガーデン小樽 TEL.0134-21-2555
モエズガーデン小樽 通所リハビリテーション TEL.0134-21-2555
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

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 モ工調剤薬局 TEL.0138-74-2233

函館市 住宅型有料老人ホーム 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 TEL.0138-27-3355
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 だいく TEL.0138-23-0011



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

