

# CONNECT

MOEフリーマガジン | 143 | November 2024

## モエトピックス-1

モエリンピック2024

## モエトピックス-2

笑顔につながるヒントが満載！  
グループホーム エルムの里が取り組んでいる活動

## CONNECTクッキング

ご飯がすすむ！  
お家で中華が楽しめるマーボー豆腐

## MOEインフォメーション

MOEグループのCMが  
COCONO SUSUKINOデジタルボードで放映中！

海外実習生が  
HBCラジオ「カーナビラジオ午後一番」に生出演！

## もえっこクラブ通信

もえっこクラブ たきかわより

## 頭の体操

脳トレ チャレンジ



モエトピックス1

# モエリン 20



特別養護老人ホーム モエズヴィラ美唄



地域密着型特別養護老人ホーム  
モエズヴィラ東8条

「スポーツの秋」にちなみ、オリンピッククイヤーでもある今年は「モエリンピック2024」と題して各事業所で運動会を開催しました。みなさまに楽しんでいただこうと企画した、聖火リレーを模したセレモニーの演出は大好評。事業所内の対



サービス付き高齢者向け賃貸住宅  
グランジェMOE篠路



地域密着型特別養護老人ホーム  
モエズヴィラ東5条



グループホーム はぼ〜れ



住宅型有料老人ホーム  
フルールハピネスおびら



住宅型有料  
フルールハピ

グループホーム

小規模多機能型  
ケアセンター



MOEからのおしらせ

9月15日に1日早い敬老会を開催致しました。いつもと違い職員も正装してお祝いに参加させて頂きました。今年の賀寿は喜寿の利用者様が2名いらっしゃり、会社からほんの気持ちのお祝いを贈呈させて頂きました。「こんな立派なものありがとう」と喜んで下さいました。これからも元気で長生きして下さいね。(グループホーム はぼ〜れ)

# ピック 24



抗で様々な熱戦が繰り広げられ、参加されたみなさまには賞状やメダルの授与も行われました。

今号では、パリ2024オリンピックにも劣らぬ各事業所の名場面を振り返ります。



介護付有料老人ホーム  
フルールハピネスみなと



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 萌 えにわ



デイサービスセンター モエズヴィラ美唄



老人ホーム  
ネスいしかり

萌 いしかり

居宅介護事業所  
萌 いしかり



住宅型有料老人ホーム  
フルールハピネスはぼろ



グループホーム エルムの里



MOEからのお知らせ

9/19(木)はゲーム大会を開催しています。今回は個人戦で競い合い、ゲームと言うよりスポーツと言った方がいいでしょうか。夢中になりすぎて皆さん身を乗り出し、声援に応えるかのような大きな声で白熱しておりました。また来月は別の曜日で開催しますので楽しみにしていってくださいね。(デイサービスセンター はーとふる)

## 笑顔につながるヒントが満載！ グループホーム エルムの里が 取り組んでいる活動

日々の畑仕事とそこで採れた作物を大いに活用した活動に取り組んでいるグループホームエルムの里。丹精込めて作った野菜を無駄にしないよう、そして昔懐かしい味を楽しんでいただきたいという思いから、美味しいものを求めて活動を盛んに行なっています。キュウリが大量に採れた日は「浅漬け」を、玉ねぎやピーマン、南瓜などがたくさん採れた日は「夏野菜カレーライス」。収穫された作物を職員と利用者様が一緒になって調理し、幅広い料理に活かしています。

利用者様の中には、収穫したジャガイモや玉ねぎなどの皮むきに参加し「私が皮をむいたの」と自慢気な様子の方も。それでも昼食でその野菜が提供された際にはもくもくと召し上がられ完食。自分たちが育てた野菜は格別に美味しいとのことで、この活動の意義を深く理解されているようでした。

職員はこの活動について「利用者様に作る喜び、食べる喜びを感じていただきたくて実施しています。小さな事でもいいので全利用者様に参加していただけるように工夫もしています」と思いを語ってくれました。また、「女性の利用者様が中心となってい、男性は眺めながらも『こうした方がいい』『昔はこうした』など、色々意見を出して参加していただいています」と、活動時の様子も教えてくださいました。

グループホームエルムの里では、これらの活動を通じ利用者様同士が自然と関わりあえる空間を創出しています。



「ずんだ餅」を手作りした様子です。施設の畑で収穫された「枝豆」をずんだにし、お米の餅ではなく「ジャガイモ」を餅に。アイデアで高齢者でも食べやすくなった一品がこの日の食卓を彩りました。



# CONNECT

クッキング

## ご飯がすすむ！ お家で中華が楽しめる マーボー豆腐

寒さが一段と身に染みる季節になりました。これからの季節、体を温める料理、マーボー豆腐をご紹介します。この料理は栄養価が高く、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミンA・B群・C・D・ミネラル等多彩な栄養素を含んでいます。そのため、「免疫力アップ」「疲労回復」「がん予防」「貧血の予防」「目の健康維持」「骨や歯の健康維持」「老化防止」「美肌効果」といった健康効果が期待されます。今の時期、風邪やインフルエンザの予防を食事からしていきたいでしょう。



### POINT

豆腐を、1度下茹でしておくとしずみやすいです。具材に油揚げや、ニラなどを加えてもおいしくなります。また、豆腐の代わりにナスや春雨を使ったり、ご飯やうどんを加えてチャーハンや焼うどんにしても！様々なアレンジが出来るので、ぜひお試しください。

美味しいですよ！



老人保健施設  
モエズガーデン小樽  
管理栄養士  
中野 織恵

### 材料(3人分)

木綿豆腐 ..... 1丁  
豚ひき肉 ..... 150g  
にんにく ..... 1かけ  
しょうが ..... 1かけ  
長ネギ ..... 1/2本  
豆板醤 ..... 小さじ1~2  
水溶き片栗粉(片栗粉…大さじ1・水…大さじ2)

### 〈Aの材料〉

酒 ..... 大さじ2  
甜面醬 ..... 大さじ2  
鶏ガラスープの素 ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 250cc

### 作り方

- 1 ニンニク・生姜・長ネギをみじん切りにする。
- 2 フライパンに油をひき1を入れ炒める。
- 3 ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 4 豆板醤を加え炒める(お好みの辛さにより調節してください)。
- 5 Aの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- 6 2~4cm角に切った豆腐を加え、少し煮る。
- 7 火加減を弱め、よく混ぜた水溶き片栗粉を加える。
- 8 とろみがついたら器に盛り、仕上げに小葱(分量外)をのせたら完成。



MOEからのおしらせ

今月は十五夜をテーマに、お団子や月の塗り絵をして頂きました。どれも個性が光る作品になりとても素晴らしいものが完成いたしました。利用者様同士でアイディアを出し合ったり、制作を通じてコミュニケーションが深まり皆様笑顔が溢れておりました。(デイサービスセンター 萌 かみすながわ)

## MOEインフォメーション1

# MOEグループのCMが COCONO SUSUKINO デジタルボードで放映中!

札幌すすきのエリアの交差点に新しく誕生した商業施設、COCONO SUSUKINOのデジタルボードに10月7日よりMOEグループの広告が放映されています。CMは全部で3種類。来年1月5日まで放映予定です。迫力のある巨大なデジタルボードですので、お近くを通る際はぜひご注目ください!!



## MOEインフォメーション2

# 海外実習生がHBCラジオ 「カーナビラジオ午後一番」に 生出演!

グループホーム もえ〜の海外実習生トウク アダム ファウザンさんが、10月23日にHBCラジオ「カーナビラジオ午後一番」の人気コーナー「インターナショナルカーナビ」に生出演しました。当日は、グループホーム もえ〜にて、MCのYASUさんと山根あゆみさんに介護の仕事に就いたきっかけや、母

国インドネシアと日本の違いなどをお話しました。

聴き逃した方は、スマートフォンやアプリ、パソコンなどでラジオが聴ける「radiko」で、ぜひお聴きください。

●放送日/10月23日(水)の回(15:40頃~16:00)

※radikoは、過去7日以内の番組しか聴くことができませんが、ラジコプレミアムのタイムフリー30プランなら過去30日以内に放送された、今いるエリア内の番組を時間制限なく聴くことができます(有料)。



放送直前!緊張するアダムさん



放送が終了するとホッとしたのか笑顔に



# 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

## 食欲の秋 もりもり食べて元気なもえっこ!

今月は「食欲の秋」...とすることで、もえっこの食育の様子をお伝えします。

日々素晴らしい成長を見せてくれている「もえっこちゃん」。食に関しても、何でももりもりと食べていた「もえっこちゃん」でしたが、味覚も嗜好も満腹感も空腹感も立派に発達してきています。その結果、「今は食べたくない、もっと遊んでいたい」「これはいらない、あれが食べたい」などの主張も出てきます。子供たちの素直な主張を尊重しながらも、今が食育の大事な時期と保育のすべての中に食育を盛り込むことに。

食事前の、テーブルの消毒係や、ままごとでは、食材の役割や栄養素について説明コーナーを作ったり、制作では野菜を使ったスタンプ遊び、手先の遊びにも「食べものポットン」遊び等を取り入れています。その結果、給食時に「これは、アカッチ。まだキータン食べていない。食べなくて」とか、日に何度も身長を測ったりと効果てきめんでした。

食育のねらいは「食事の楽しさを知り、正しい食習慣を身につけてもらうこと」です。

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備にかかわる子ども
5. 食べものを話題にする子ども

食事は命を繋ぐだけの行為ではなく、このような心と身体の成長をも目的としています。子ども達がこれらを学び成長してくれることを祈って...



MOEからのおしらせ

上砂川の伝統芸能保存団体「上砂川郷土芸能獅子神楽保存会」の皆さまが慰問に来てくださいました。ガツン! ガツン!と口を鳴らしながら踊る獅子に皆さま「凄いな〜!」と感心しきり。演舞後には、利用者様の無病息災と健康長寿を願って、獅子頭で頭を噛んで下さいました。上砂川郷土芸能獅子神楽保存会の皆さま、ありがとうございました!(上砂川町立老人保健施設 成寿苑)

# 頭の体操 脳トレ チャレンジ

出題／萌大学 講師  
森 仁



加齢とともに低下すると言われている脳の機能を活性化するため、萌大学でふだん行われている問題に挑戦してみませんか？実際に出題された過去の問題の中から、高齢者だけでなく、どの年代の方でも気軽に楽しめる問題をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください！

## 問題 -1 対義語クイズ

反対の意味を持つ熟語をお答えください。

- ① 有利 →      ② 増加 →      ③ 過去 →    
④ 間接 →      ⑤ 賛成 →      ⑥ 便利 →

## 問題 -2 熟語パズル

真ん中に入る漢字は何でしょう？

いずれの方向から読んでも二文字の熟語になる漢字1文字をお答えください。

ヒント：上から下、左から右です。

- ① 朝                      ② 目                      ③ 人                      ④ 見  
都  民      平  心      元  温      絵  人  
街                      全                      合                      番

## 問題 -3 日本の昔話クイズ

お話しから昔話をお答えください。



① 主人公がカメに連れられて  
竜宮城へ行くお話

② 力持ちの男の子が  
活躍するお話

③ 光る竹から生まれた  
女の子のお話

答え

答え

答え

すべて答えることができましたか？クイズの答えは次号をご覧ください。



MOEからのおしらせ

皆様を楽しませていた「ぶどう狩り」。二日間で増毛の果樹園に行ってきました。実際にぶどうを採ってそれをみんなで食べたり、お土産などにたくさん買い物を行いました。皆様とても楽しんで過ごされており、たくさん笑顔を見ることができました。(デイサービスセンター おびら)

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** モエ調剤薬局 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

