

CONNECT

MOEフリーマガジン | 145 | January 2025

モエトピックス

老人保健施設 モエズガーデン小樽が行った
ラベンダー サシェづくり

施設からの取り組み報告

CONNECTクッキング

旬の食材で腸内環境を改善
里芋の鶏そぼろ煮

MOEインフォメーション

藍&MOEホールディングスのメンバーが
山の手オフィスに!

感染症に注意!

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ るもいより

CONNECT フィットネス

寒い時期にオススメの
肩こり予防ストレッチ

MOE
MOE GROUP



老人保健施設 モエズガーデン小樽が行った ラベンダー サシェづくり

去る11月30日、老人保健施設 モエズガーデン小樽では入居者様と職員と一緒に作成したサシェが完成しました。サシェの中は、施設の敷地内で鑑賞用に育てていたラベンダー。咲き頃を終えた秋に刈り取り、作業当日まで乾燥させていたものです。

職員も一緒に乾燥させたラベンダーを細かくしながら、しっかりと選別。サシェの袋にもこだわって、布の断裁から縫製まで手作業で行いました。

作業中はラベンダーの芳香が室内全体に拡がり、香りの良さからみなさまもリラックスモード。楽しみながら10日間かけて手

際よく作業を終えていき合計18個のサシェが完成しました。完成した作品は作業された方はもちろん、浅眠傾向の方へ枕元に置いて良質な睡眠を促すために配布しました。

今回のサシェづくりは、アクティビティの一環としてモエズガーデン小樽が考案したオリジナルの企画です。植物のラベンダーを春の芽吹きから初冬のサシェづくりまで、四季の移ろいを身近に感じながら長い期間楽しめる取り組みとなりました。

みなさまもご自宅や事業所などで、植物の活用にぜひチャレンジしてみてください！



明けましておめでとうございます。
 例年にはない豪雪ですが、
 新しい年をいかがお過ごしでしょうか。
 本年がみなさまにとって幸多き年でありますよう、
 心から祈念申し上げます。
 さて、今号では各事業所から届いた
 入居者様・利用者様の
 年末の元気なご様子をお伝えします。



公式WEBサイト

MOE
 MOE GROUP

ご見学などのお問い合わせは TEL 0123-34-6111 担当:村田

フルールハピネス えにわ MOEミュージアム

先日拾い集めてきた落ち葉たちを使って、秋の制作を行いました。紙皿に毛糸を巻き付けて小さな帽子を作り、そこに思い思いに落ち葉を貼り付ける作業は細かく大変でしたが、とてもかわいらしい作品に仕上がりました。作品は4階食堂前の壁に飾ってあるので、ご面会の際には是非ご覧になってくださいね。



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 秋のちぎり絵制作

今月は、秋をテーマに壁面制作に取り組みました。大きな木の幹にモジやイチョウをベタベタと貼っていきます。細かい作業になりましたが一つ一つ丁寧に貼られていましたよ!「春の桜もいいけど秋の紅葉もいいものだね～」と完成した作品にみなさん満足そうなお様子です。



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 企画行事

8月より行っていたゲーム大会。11月で一旦終了とし、今回は土曜日に開催しています。違う曜日で行った利用者様もおり「難しかったよ～」と皆さんに助言されていました。実際の所は、初めての利用者様の方が調子が良かったようです…。来月はクリスマス会となりますのでお楽しみに!



MOEからのおしらせ

日中、利用者様は思い思いに過ごされておりますが、サークル活動として、書道やちぎり絵をしたり、ボール投げ等のゲームをしたり、様々な活動を行っております。また、洗濯物や新聞量みをお手伝いして頂いたり、MOEフィットネスや集団体操を行い、身体を動かす活動もしています。(サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェ MOE篠路)

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・ヒトをご紹介します!

デイサービスセンター 萌 だいこく

今年も素敵な
クリスマスがやってくる
季節やイベントごとの施設内装飾!



デイサービスセンター 萌 だいこくでは、季節やイベントごとの装飾に力を入れています。作成や飾りつけは職員と利用者様で行っており、「クリスマスが、今年もやってくる〜♪!」ということで、今回はクリスマス仕様のデイサービスセンター 萌 だいこくとなっております。

作成することで利用者様はリハビリになるだけでなく、季節

を感じることができ、ご自身で作る喜びも実感されています。目で見ても楽しめるのも魅力の一つで毎回大好評です。

イベントでは今回クリスマス週間を設け、クリスマス仕様のアフタヌーンティーを予定しています♪素敵な装飾をした事業所内で今後も定期的にアフタヌーンティーを開催予定ですのでお楽しみに!



もえっこクラブ通信 もえっこクラブ るもいより

テーマ

もえっこクラブ留萌の様子

季節は冬となり、すっかりと寒くなりました。1年とはあつという間に感じるものであり、月日はどんどん流れていきます。もえっこクラブ留萌での活動を振り返ると4月から新年度がスタートし、もえっこちゃんの人数が少なくなり、さみしくはなってしまいましたが、様々な製作活動や行事活動を行う中で、時には利用者様のところへお邪魔させていただいたり、招待したりと共生の活動をする事で普段とは違う環境、保育者以外の人と関わるといった新しい体験をすることは、あらたな刺激となり、もえっこちゃんにとって良い経験になったと思います。又、もえっこちゃんと過ごす日々の中で生活や行事活動を通して様々な成長を見せてくれる姿に、時にはびっくりするぐらいの成長を見せてくれるもえっこちゃん。共生活動を初めてした時は保育者に抱っこしてもらい周りをキョロキョロして観察。ママの姿が見えると「ママのところ〜」とママに抱っこしてもらったもえっこちゃんですが、数回と数を行っていくうちに利用者様とも慣れてお膝の上に座って「可愛いね」と話しかけてもらったりと利用者様1人ひとりの方と関わって行く姿に成長が見られ、嬉しさを感じる事も。



最近ではたくさんの言葉を吸収し、覚えた言葉を声に出して「おいで」や「どうぞ」など他にも沢山の言葉を話してくれるように。自分の意思表示をして、何か違う時や嫌な時は「やだよー」とはっきりと教えてくれるようになりました。冬の製作でクリスマスツリーを作った際は、自分が思う通りに作るものの、保育者の作ったのも見て真似してみようと考えてみたり。その姿を見てさらに嬉しく感じる事も。言葉が増える事で沢山お話をしてくれ、遊びでは人形のお世話をしてくれたり、1人でごっこ遊びをはじめ、1人遊びを上手にするようになったりと振り返れば振り返るほど沢山の成長を見せてくれるもえっこちゃん。そんなたくましい成長をこれからも近くで見守り、さらなる様々な活動を通してもえっこちゃんの成長を優しく見守っていこうと思います。



MOEからのおしらせ

今回は日常生活の様子をご覧いただきたいと思います。デイサービスを利用されない日は午前と午後には体操を行います。また、折り紙を折っての壁画などの制作活動。午後のお茶の時間にはホールに来られ、皆さん会話をされながらお茶を飲まれとても賑やかな時間です。新聞を読まれる方もいらっしゃいます。時には昭和に流行った歌の大合唱をされて楽しまれています。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスおびら)

CONNECT

クッキング

旬の食材で腸内環境を改善

里芋の鶏そぼろ煮

里芋は1年を通して出回っていますが、多くの品種は秋から冬にかけて旬を迎えます。いも類の中でカリウムをもっとも多く含んでいるので、むくみや高血圧を解消してくれるほか、里芋独特のネバネバが食物繊維を豊富に含んでいることから、腸内環境を整え、血中コレステロールの低下や血糖値の上昇を予防してくれます。

里芋は、どこを食べているか知っていますか？サツマイモや大根は、根っこを食べていますが、ジャガイモや里芋、アスパラなどは、茎の部分を食べていますよ。



POINT

里芋は、冷凍だと生の状態に比べてカリウムが半分ほどになります。しかし含有量は野菜の中でも多い方なので、手軽な冷凍の里芋を使うのもおすすめです。ジャガイモの代わりにアレンジとして、コロッケやジャーマンポテト、カレー、シチュー、豚汁などの料理に使っても美味しくお召し上がりいただけます。

美味しいですよ!



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスたきかわ
栄養士

長内 美和子

材料(2人分)

里芋 500g
塩 大さじ1/2
鶏ひき肉 100g
酒 大さじ2
むき枝豆ゆでたもの 10g

【A】

みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2

【水溶き片栗粉】

片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1

作り方

- 1 里芋は洗って乾かし、皮をむく。
- 2 むき終わったら塩を振ってもみ、洗って水気をきる。
- 3 鍋にサラダ油を中火で熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- 4 肉の色が変わったら、里芋を加え、サッと炒める。
- 5 水1カップ(分量外)、酒を加え、煮たったら【A】を順に入れ蓋をして弱火で15分煮る。
- 6 里芋が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加え全体を混ぜる。
- 7 お皿に盛り付け、むき枝豆を乗せたら完成。



MOEからのおしらせ

今回は日常の様子をお伝えします。時間を見つけては皆様で数字合わせや漢字合わせをさせていただきます。漢字はなかなか難しいそうですが、皆様協力して合わせておられます。「さっきの漢字ここにあるよ」などあきらめずに「頭を使うから大変なんだよ」との事。全部出来た時は苦勞も忘れる位嬉しいそうです。これからも頑張ってくださいね。(グループホーム はほ〜れ)

MOEインフォメーション-1

藍&MOEホールディングスのメンバーが山の手オフィスに！

12月6日、MOEホールディングスがサポートしているYOSAKOIチーム「藍&MOEホールディングス」を代表し、北海道教育大学の学生メンバー2名が山の手オフィスにご来訪されました。社長の水戸に今年度の活動報告・決算報告のほか、来年度の目標と課題点、改善策をプレゼン。学生とは思えないしっかりとしたプランに、同席したアクティビティ企画課の荒井主任も感心した様子で、社長をはじめ職員らは激励と活躍を祈念しました。来年度の「YOSAKOIソーラン大会」では、彼らの熱い踊りにぜひご注目ください！

「藍&MOEホールディングス」とは

北海道教育大学札幌校の学生と、教育大学を有する札幌市北区あいの里周辺地域の面々で構成される、YOSAKOIソーランチームです。



MOEインフォメーション-2

感染症に注意！

12月に入り、季節性インフルエンザも流行し、増え始める新型コロナウイルスとの同時流行も危ぶまれています。流行入りしたインフルエンザはインフルエンザウイルスを原因病原体とする急性の呼吸器感染症で、主な感染経路は、咳、くしゃみ等により発生する飛沫による感染（飛沫感染）ですが、物の表面等に付着した飛沫に触れた手指を介した接触感染もあります。症状としては、発熱、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻汁・咳などの呼吸器症状がこれに続きますが通常は1週間前後の経過で軽快します。

利用者様の感染が疑われた場合は、医師の診断と共に解熱後48時間は居室での隔離をさせていただき、他の利用者様へのまん延防止にご協力をお願いしています。

ここ数年は夏と冬に流行の波が起きています。人の動きも活発なので増えることを想定し、施設内では冬季流行感染に備えた感染対策の強化時期に入りました。家族様におかれましても、体調がすぐれない時は面会をお控えください。高齢である利用者様への感染の機会を低減できるよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



MOEからのおしらせ

11月13日(水)に当初は10月に実施予定だった小平幼稚園の園児によるお遊戯会を無事に開催することができました。当日は年少者さんから年長者さんが来られて元気いっぱい披露して頂きました。観覧していた皆様からは、たくさん笑顔を見ることができました。園児が帰る時は握手をし、ささやかなプレゼントをお渡ししました。(デイサービスセンター おびら)

寒い時期にオススメの 肩こり予防ストレッチ

モエスタαプレミアム
リハビリテーション課 松村亮

冬の寒い日が続くと、身体がこわばるとともに寒さによって筋肉の血流が悪くなり、新陳代謝が悪化することで疲労物質がたまって筋肉が硬くなります。その硬くなった筋肉が血管を圧迫することで血液の循環がさらに悪くなったり、末梢神経を傷つけたりして、こり感や痛みを引き起こします。

肩こりが起こる部位には個人差があり、頭から首のつけ根、首すじ、背中、肩の関節周辺と様々です。症状についても、張った感じ、重たい、こった、痛い感じなどさまざまで、ひどい場合は、頭痛や吐き気、めまいを伴うこともあります。

テーブル ストレッチ①

胸を机につけていくように意識するときれいな姿勢で肩甲骨の運動ができます。

15回程度



①机に手を置き、背中を伸ばして座ります。



②身体を前傾させながら、肩甲骨を内転(内側に寄せる)させます。



テーブル ストレッチ②

机の対角線上に斜めに手を伸ばすと、肩甲骨の動きが大きくなります。

左右 各10回程度



①机に手を置き、背中を伸ばして座ります。



②机の上で片方の手を対角線上に滑らせ、肩甲骨を外転(外側に開く)させます。



肩甲骨の セルフストレッチ

肩甲骨の周りや脇腹の筋肉を伸ばす運動のため、適度なツッパリ感になるように、手をあげる角度や手のクロスの有無などを調節してください。

左右 各10秒×2セット



①両手をクロスさせて腕を伸ばします。



②ゆっくりと左右に身体を傾けて、肩甲骨の回りと脇腹を伸ばした姿勢を保持します。



運動の目的

肩こりの原因の一つは筋肉の緊張による血流の滞りです。これらのストレッチを行うことで、筋肉がほぐれ、血液循環も改善し、肩の疲労物質が排出しやすくなります。またストレッチは身体の柔軟性を高め、正しい姿勢を取り戻す助けとなります。

期待できる効果

肩こり予防のための、手軽にできるストレッチ体操を紹介します。肩甲骨を上下に動かしたり、内側や外側に回転させたりするこれらのストレッチは、僧帽筋(そうぼうきん)という肩回りの大きな筋肉の緊張をやわらげるのに効果的です。

運動を行う時間帯

一日の中で時間があるとき、いつでも大丈夫です。

肩に痛みがある場合は、無理をせず動かせる範囲内で行うようにしてください。



期待できる効果

ゆっくりと行うようにしてください。痛みのない、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

美味しい秋を堪能して頂くべく、施設の畑で採れた南瓜のあんこ、小倉あんのどら焼きを召し上げて頂きました。作る数が多く、生地を焼くのにも時間がかかりました。午後から1階の会場でお茶会をしましたが、「甘すぎなくて美味しいね」「1個じゃ足りないよ」との皆さまからの言葉に、手伝って下さった利用者様もにっこり(^^)「大変だったけど、嬉しいね」とおっしゃって頂き、私たちが嬉しかったです(住宅型有料老人ホーム フルールハビネスとまごまい)

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

