

CONNECT

MOEフリーマガジン | 147 | March 2025

モエトピックス

協力して生まれた芸術！
爪楊枝アート「初日の出に照らされた赤富士」

施設からの取組報告

MOEインフォメーション

NHK「ほっとニュース北海道」で
MOEグループの取り組みが放映されました

うちの施設のNo.1はこれ！

人一倍料理が好き
グループホーム 萌

CONNECTクッキング

疲労回復！簡単☆アジの南蛮漬け

特別喫茶『しあわせカフェ』散歩

今月のスイーツはコレ！
札幌市[千秋庵]山親爺とノースマン

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

雪かき前の準備体操！手指のストレッチ



協力して生まれた芸術！ 爪楊枝アート「初日の出に照らされた富士」

ケアセンター 萌 いしかり

昨年から制作していた【爪楊枝アート】がついに完成しました。テーマは「初日の出に照らされた富士」。5キロもの爪楊枝を使い、デザイン、色付け、差し込み作業に約2ヶ月を費やし、完成させました。

このアート制作は、50代で片麻痺を抱える利用者様が、自室で過ごすことが多く、物作りに参加しづらい現状を改善したいという思いから始まりました。片麻痺のため、以前は得意だった手仕事にも参加できなかった利用者様。「できることを提供し、達成感を味わってほしい」という気持ちでスタートしたのです。

最初は施設長を含む3名で取り組みましたが、制作の進行に興味を持つ方が増え、他の利用者様や職員も手伝ってくれるようになりました。

作業を進める中で、集中力が切れてしまうことや爪楊枝を上手く差し込みできなかったり、斜めに刺さってしまうこともありましたが、周りの方々から「もうすぐ完成だね!」「これは富士山?すごい!」などの励ましの言葉をいただき、モチベーションを保ちながら進めることができました。

最終的に達成感を感じながら無事に完成することができたこの作品は、年明けにはダイルームに飾り、多くの来館者の方々から「これは何でできているんですか?」「すごいですね!」と驚きの声をいただくようになりました。そして、なんと!石狩市にある総合保健福祉センターりんくる1階ロビーに展示されることとなり、2月17日(月)から訪れた方々の目を楽しませていきます。お近くにお越しの際は、ぜひ、足を運んでご覧ください!



MOEからのおしらせ

一夜で多目的ホールに設置された「萌神社」を見て皆さま驚かれていましたが、思わず手を合わせてお賽銭箱の前に無病息災を祈願しておりました。今年の運試しにおみくじを引いていただきました。大吉に大喜びされておりました。(グループホーム エルムの里)

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 011-691-3888 担当:西田

フルールハピネス ていね

萌神社参拝とお正月料理

今年は巳年。巳(へび)は古くから「再生」や「繁栄」の象徴とされ縁起のよい動物として親しまれているようです。今年新築?された「萌神社」は鳥居がピカピカして縁起がよさそうと評判も良く、さらに、羽子板、門松も配置されました。利用者様、また家族様も一緒に、思いを込めてお参りされているようでした。おみくじも「大吉だ〜!」との声も多く聞かれ、今年も良い年になるのではと期待されていました。さらに特別料理も満喫されたようです。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-41-0033 担当:吉田

フルールハピネス みなと

すごろくを楽しみました!

お正月ならではの遊びということで、手作りのすごろくを皆さんで楽しんでいただきました。サイコロを振ってでた数字だけマスを進みます。「隣の人とジャンケンで勝ったら3マス進む」のマスや「一回休み」で止まったりで一喜一憂しながらもなんとかゴールへ。最後はみんなでお正月を歌ってとても盛り上がった1日でした。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-49-5221 担当:宮本

グループホーム もえ〜る

書初め

新年といえば書初めですね。今年の目標を書くのは難しいですが、入居者の皆さまには自分の名前を書いてもらいました。改まって字を書くことが少なくなっている為、「どう書くの?」と最初は戸惑っていましたが、書くうちに書き方を思い出して自分の名前を書けるようになってきました。書きあがった自分の名前を見て皆さん喜んでいました。



MOEからのおしらせ

今年のお正月行事は…恒例の萌神社の他に、昔懐かしい遊びやお菓子の福箱などもご用意しました!元旦の午前中から、お手玉・おはじき・福笑い・けん玉・すごろく・めんこ等、たくさん懐かしい玩具で遊んだり、甘酒を飲みながら絵馬を書いたり談笑し、「懐かしいわ〜!」「子供の頃に戻ったみたい!」とお正月気分を味わって頂きました。大晦日から三日の間には映画観覧会も開催し、皆様とても楽しんでいらっしゃいました!(サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE山の手)

NHK「ほっとニュース北海道」で MOEグループの取り組みが 放映されました。

1月31日(金)にNHK「ほっとニュース北海道」の番組内にて、地方の介護を支えるMOEグループの取り組みが放映されました。

人口減少など社会情勢が大きく変化する中で、地方の介護サービスを取り巻く環境が大きく変化している現状と、それと共にMOEグループの取り組みが紹介され、多くの方々に北海道の介護事情やMOEグループについて関心を持っていただく貴重な機会となりました。



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!

グループホーム
萌

人一倍料理が好き

No.1!



利用者様に行事の掲示物等をお手伝いして頂いています。とても熱心で人一倍頑張り屋さんです。その利用者様は、調理のお手伝いがとても好きで、特に南瓜とゆで小豆の従弟煮を作ると、ご家族様に喜ばれたそうです。

各施設では手先の器用な利用者様、昔から手芸などをされていた利用者様がいらっしゃいますが、グループホーム 萌では手先の器用な方が数名いて、いつも事業所の行事のお手伝いをしてくださって、とても感謝しています。

とっても笑顔が素敵で、いつも他の利用者様にも優しく協力的な利用者様は、南瓜とゆで小豆の従弟煮をお手伝いしていただいた際には、以前作ったことがあるようで、昔を思い出しながら楽しまれました。その他の利用者様と一緒に行事のお手伝いも積極的に行っていたので、これからも職員や利用者様のリーダーとしてよろしくお願いいたします。

また、作り物が上手くできない方に優しくアドバイスをされていた素敵な利用者様。息抜きに外出してお買い物をされた際は、とても嬉しそうでした。



CONNECT

クッキング

疲労回復!簡単☆ アジの南蛮漬け

今月は「アジの南蛮漬け」をご紹介します。

アジの南蛮漬けに含まれるビタミンB群には、エネルギーを生み出すために欠かせない三大栄養素である糖質、脂質、タンパク質の分解や代謝に必要な酵素を補酵素としてサポートする重要な働きがあり、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。また筋肉を修復することで、筋肉が弱り、内臓の働きが衰えて疲労しやすくなるのを防ぐ働きがあるタンパク質、疲労回復に効果的な栄養素の吸収を大幅にアップさせる働きがあるビタミンCなども含まれているので、アジの南蛮漬けには疲労を回復する効果があると言えます。是非、作ってみてください。



POINT

- ・冷蔵庫で保存すれば2~3日は日持ちしますのでお弁当や常備菜に最適です!
- ・魚が苦手な方は鶏肉にかえたり、ピリ辛がお好きな方は唐辛子など入れるのもいいかもしれませんね。

美味しいですよ!



介護付有料老人ホーム
フルールハビネスていね
栄養士

渡邊 秀信

材料(1人分)

アジ切り身 1切 60g
料理酒 2g(小さじ1/2)
食塩 適量
片栗粉 4g(小さじ1)
サラダ油 8g

A

玉葱 20g
人参 10g
きぬさや 5g

B

穀物酢 4g(小さじ1)
濃口醤油 4g(小さじ1)
上白糖 4g(小さじ1)
水 15ml

作り方

- 1 玉葱を薄切りして、人参は千切りにします。
- 2 きぬさやは湯通しして半分に切ります。
- 3 調味料(B)混ぜ合わせて、2と野菜(A)を漬け込む。
- 4 アジの切り身に酒と塩を振り、水けを切る。
- 5 片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れて中火で揚げ焼きにする。
- 6 熱いうちに3と絡めて、30分ほど漬け込む。
- 7 器に魚を盛り付け、野菜をのせ漬け汁をかければ完成。



MOEからのおしらせ

1月のお誕生者の方が9名おりました。皆さんで「ハッピーバースデー」の歌でお祝いさせて頂きました。この季節、雪や吹雪に悩まされる留萌ですが、皆さん負けずにデイサービスに通って来てくださいね!(デイサービスセンター はーとふる)

happy time



特別喫茶 『しあわせカフェ』散歩

MOEグループの15事業所では、月に一度、北海道を中心に全国からお取り寄せした銘菓などをご提供する「しあわせカフェ」を開催しています。旅先で出会った味、子供の頃によく食べた味を思い出して楽しく過ごしていただけたら、という思いから実施されている人気の催しです。



今月のスイーツはコレ!

札幌市[千秋庵]
山親爺、ノースマン

大正十年に札幌市で創業し、同じ土地で営業を続けている千秋庵。1930年に『山親父』、1974年に『ノースマン』が発売されました。言わずと知れた北海道の銘菓です。

- ・ケアハウスのぞみでは、山親爺のCM曲を流している中でお菓子を召し上がって頂きました。
- ・フルールハピネスはこだてでは、山親爺のCM曲を歌う方もいらっしやいました。
- ・あんこが好きな方が多く、特にノースマンが好評でした。

今月の『しあわせ』さん

とてもおいしいですよ
とこの笑顔



ここに来る前は札幌に住んでいたから懐かしいわね、とほっこり



当社のマスコット コネットちゃんと一緒にティータイム

予告 来月のスイーツ

留萌市【お勝手屋 萌】にしんパイ・おめめまんじゅう



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

自然とのふれあいを大切に

こんにちは、もえっこクラブ帯広です。寒さが一段と増してきました。凍てつく寒さの中でも子供たちは元気いっぱい!ひんやりとした空気からもそれぞれ季節を感じています。

一年を通して四季折々の自然に触れられるよう、もえっこでは積極的にこの時期も外遊びを取り入れています。

水に絵の具や様々な素材を混ぜ、一晩おくと翌朝には素敵な氷になります。子供たちと色や形が変化することを楽しみながら、氷をおままごとの材料に見立てて遊びました。

水が「凍る」「溶ける」大人が当たり前のように思っているようなことも不思議そうに感じている子供たちです。毎日遊びながら色々な事を考えています。手袋をはめる事を嫌がっていた子も雪や氷に実際に触り

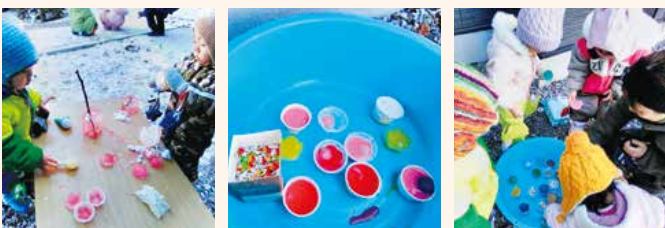


冷たさを感じ、手が冷たくなる経験から自ら進んでほめるようになりました。自然遊びを通じて成長に繋がるきっかけを得ています。

お散歩に出かけると、沢山の生き物に出会えます。ある日てんとう虫やクワガタを見つけ、託児室で飼育することにしました。中には最初は怖いと後ずさりしていた子もいましたが一ヶ月が経つ頃には、虫かごを開けて触りたいという気持ちも芽生え観察するようになりました。愛着心が自然と生まれていました。

絵本にてんとう虫やクワガタが出てくるとすぐに見つけ、目を輝かせ知らせってくれる子もいたり興味・関心が生まれていることもわかります。

これからも自然とのふれあいの中で様々な事を感じ学びながら力を身につけ、心身ともにのびのびと成長していくことを願っています。



MOEからのおしらせ

2月の行事に向けて、節分の制作をしました。厚紙に毛糸を巻き付けて、赤鬼・青鬼・お多福・ウグイスを作り、おりがみやシールを貼り付けてお顔をつくりました。毛糸の巻き付けは一方向きだけでなく、いろいろな方向から巻くとぶっくりとしたかわいい飾りができるので、みなさん苦労しながらも頑張ってくださいました。(有料老人ホーム フルールハピネスえにわ)



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 角 ちとせ

雪かき前の準備体操！ 手指のストレッチ

連日の大雪。皆さま、雪かきでお疲れの日もあるかと思いますが。雪かきを終えた後、手指の関節が痛むことはありませんか？「手」は、触る、握る、つまむ、押す、持つなどの日常生活を送る上で必要な動作を行います。また、身振り・手振りで表現するように、コミュニケーションをとる道具にもなります。「手」は毎日の生活の中で休みなく働いている大切な部位なのです。手の筋肉は肘・肩にも繋がっていて、肩こりに悩んでいる方は、手のストレッチを行うことも肩こり解消に効果的です。また、指の運動は脳を活性化し、認知症の予防にもつながります。今回は手指の簡単なストレッチをご紹介します。

運動の目的

手や肩の疲労感を解消し、リラックスする。脳を活性化することによる認知症の予防。

期待できる効果

手や肩の筋肉の柔軟性が向上し、ケガの予防、関節痛の軽減が期待できる。

運動を行う時間帯

いつでも時間のある時に行ってください。

- ・座った状態でいきましょう。
- ・自分のペースで行いましょう。

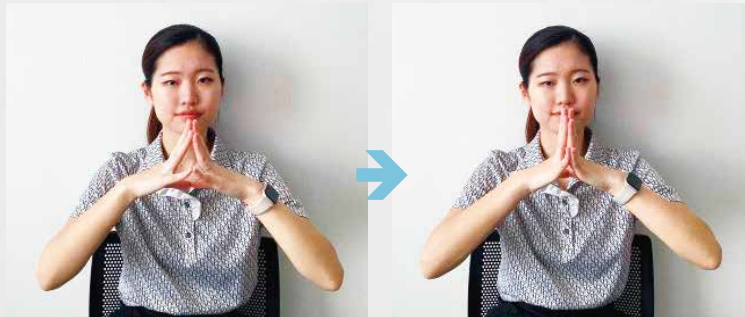


条件

手・指に強い痛みや腫れ・むくみがある場合は避けましょう。

指を 反らす体操

10秒間×1回

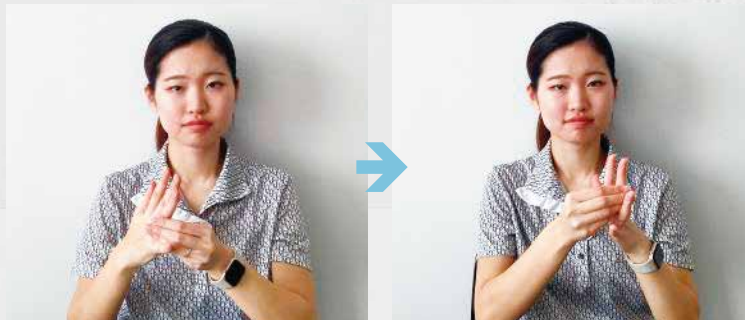


①両手を開いた状態で、指の腹と腹を合わせる。

②そのまま手を押し合わせ、指を反らせる。ほど良い痛みがある状態で、10秒間行いましょう。

指の間を 広げる体操

3秒間
(各指1回ずつ)

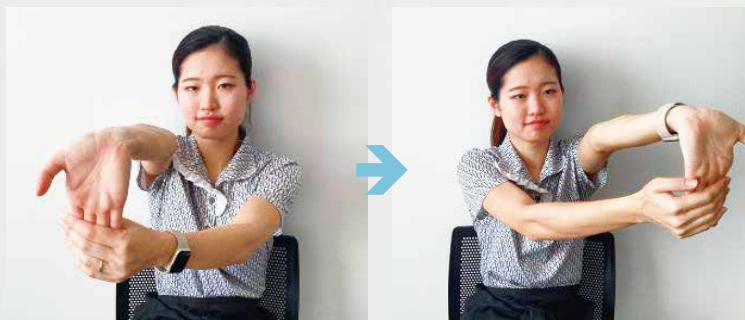


①右手をパーにする。

②左手で右指の間を広げるように押す。それぞれの指の間を3秒ほど押しましょう。左手も同様に行いましょう。

腕の筋肉を 伸ばす体操

左右交互
10秒間



①右手を手のひらが奥になるように前へ伸ばす。

②左手で、右手の指を反らすように手前へ10秒間押す。力加減に注意しましょう。左も同様に行いましょう。



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

