

CONNECT

MOE フリーマガジン | 152 | August 2025

モエトピックス-1

第2回 あおぞらマルシェin モエズガーデン小樽

モエトピックス-2

屋外運動プログラム

「街中トレッキング」始動！

第1回は大通公園へ

特別喫茶『しあわせカフェ』散歩

今月のスイーツはコレ！

北見市[菓子處 大丸]

ほっちゃれ

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ たきかわより

CONNECTクッキング

夏バテ対策に！

カレーを食べて暑さに負けない体！！

うちの施設のNo.1はこれ！

フルールハピネス たきかわ

〈カメラを向けた時の笑顔がNo.1！〉

MOEインフォメーション

夏季の脱水予防に向けた取り組みについて

CONNECT フィットネス

暑さに負けない！

座ったままできる熱中症対策ストレッチ



モエズガーデン小樽

第2回 あおぞらマルシェin モエズガーデン小樽

■老人保健施設 モエズガーデン小樽

今年もモエズガーデン小樽では、利用者様と職員が力を合わせて育てた無農薬の夏野菜を販売しました。

「あおぞらマルシェ」を開催したのは7月16日。この日は、ちょうど施設近くの住吉神社でお祭りが開催される日と重なり、8名の利用者様にご協力いただき、色とりどりの自慢の野菜を施設内のカフェにずらりと並べました。きゅうり、ピーマン、だいこん、なす、葉ねぎなど…ちょっぴり不恰好だけど愛らしい、手塩にかけた野菜たちは訪れた方々の目を楽しませていました。

当日は、朝から大雨で心配されましたが、午後には晴れ間が広がり、多くの方が立ち寄ってくださるほどの賑わいをみせました。利用者様も「いらっしゃいませ！」と元気に呼び込みや販売を担当し、なんと今年も完売！最後のひとつが売れた瞬間、皆様の顔には満足と達成感があふれていました。

「来年は何を育てようか？」と、すでに次回に向けた話も始まっています。さらに盛り上がる来年のガーデン活動に、どうぞご期待ください！！



FMおたるパーソナリティの
田口智子さんが来てくれました！



MOEからのおしらせ

6月は男性感謝デー(15日)企画を行いました。ゲームで勝った上位の方はカジノデイサービスのポイントが付与されました。このほか、日曜日利用されている男性全員に黄色のカーネーションをプレゼントしています。胸ポケットにさして帰られる利用者様もありました。次月は夏祭りを開催しますのでお楽しみに！(デイサービスセンター はーとふる)

グランジェMOE南4条 屋外運動プログラム 「街中トレッキング」始動！ 第1回は大通公園へ

アクティビティ企画課／荒井 咲稀

■サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE南4条

6月16日(月)の午後、グランジェMOE南4条では新たなプログラムとして「街中トレッキング」がスタートしました。この活動は、月に1度〈パーソナルトレーニングスタジオKARADACHIFFON〉のトレーナーが付き添い、毎回異なる目的地を目指し、楽しみながら街中をウォーキングするプログラムです。記念すべき第1回目の目的地は、大通公園でした。



参加された利用者様5名は、同日13時30分過ぎにグランジェMOE南4条を出発しました。創成川沿いを通り抜けながら、普段なら何気なく通り過ぎてしまう植物も、誰かと一緒だからこそ目を留めて、街中にある魅力を再発見するようなひとときとなりました。



14時過ぎにはテレビ塔前に到着。皆さんでポーズを決めて記念撮影をする瞬間もありました。晴れやかな空のもと、自然と笑顔がふれる場面が印象的でした。



折り返しのルートでは、普段は絶対に通らない路地裏を通ってみることも。帰りはペースを少し落として、15時頃にグランジェMOE南4条に到着いたしました。



参加された方からは、「いつも一人で足早に歩いた道を少しゆっくりときよきよしながら歩くだけで、違った風景が見えてきて楽しかった」「久しぶりに長い時間歩いたので疲れた」といった声が聞かれ、風景を楽しむ声や、この日の歩数はおよそ5,000歩を記録し、程よい疲れを感じるような運動となりました。終了後すぐに、次の目的地をご提案される声も上がり、既に次回への期待度が高まっています。



今後も「街中トレッキング」ではさらに多くの方にご参加いただけるように、季節や街並みの変化を感じながら心も体も新たな刺激をインプットできるようなお時間を提供してまいります。



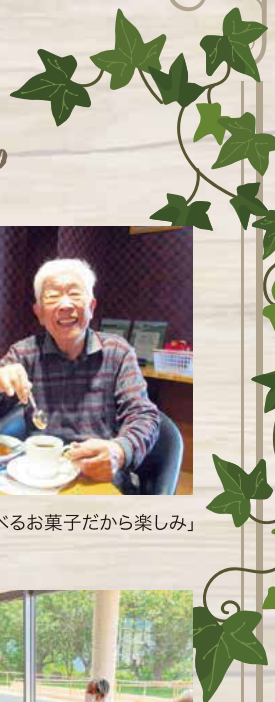
MOEからのおしらせ

今年も利用者様と一緒にマリーゴールドを種から育てています。今や利用者様もすっかりと手順を覚えて作業して下さっています。「やはり土いじりのいいね！」と利用者様同士で感想を話しています。今回はマリーゴールドの他にミニトマトにも挑戦しました。「出来るの(食べるの)楽しみ！」と利用者様は目を輝かせていました。(グループホーム 萌)

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！

北見市【菓子處 大丸】
ほっちゃれ

北見市の老舗和菓子店の看板商品で、醤油のいい香りが漂う皮と、ほどよい甘さのこしあんが入ったおまんじゅうで、鯉の形をしています。フルールハピネスのろの入居様が勤めていたお店で、「とても美味しいから、皆さんにも食べてほしいわ!」と紹介して下さいました。

来月の
スイーツはコレ！

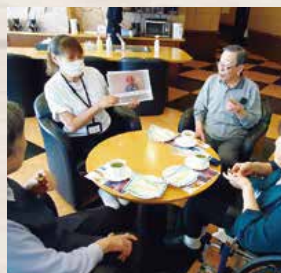
事業所ごとに地域のお菓子！

多数の事業所より、地元のお菓子を食べてもらいたいとの声があり初の試み、事業所ごとに地域のお菓子を選びます！夏に食べたいお菓子を提供いたします。

今月の
『しあわせ』さん



「初めて食べるお菓子だから楽しみ」と笑顔。



「今回はしのろの利用者様が選んだお菓子なの」と説明をすると「私もボスターに載りたい!!」とおっしゃる方も。



「ほっちゃれって初めて聞く言葉だね」「ほっちゃれって響きが楽しいね」とお話しされていました。



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
たきかわより

みんなの願い事、夏空にとどけ ～手と足で描く、はじめての七夕製作～

暑い日が増え、本格的な夏の訪れを感じる今日この頃。そんな中、もえっこクラブたきかわの子ども達は元気いっぱいに過ごしています！

7月に入りロビーや食堂が七夕の装飾でいっぱいになりました。色とりどりの笹飾りに期待が膨らむもえっこちゃん♪「これなあに？」「何飾ってるの～？」などの声が聞かれたり、天井飾りがユラユラ揺れるのをじっくりとみつめる姿も見られました。「七夕の由来」についての絵本を読み聞かせると、織姫と彦星に不思議そうな表情を浮かべながらも真剣な表情で観ていました。色々なお話がありますが、織姫と彦星が天の川を渡って1年に1回だけ会える日なんだよ～！という話をしました。

絵本で七夕のイメージを膨らませてから製作をしました。今年度初めて手形、足形とりに挑戦。保育士と一緒にペタンツとして、楽しみました♪色の付いた手や足をみて「これはなんだ??」と不思議そうな顔をする子や、嬉しそうな声を出す子もいましたよ。みんなの願い事も短冊に書きました。お星さまに届きますように☆

七夕会当日は織姫と彦星に変身して、ロビーで利用者様を迎えます。もえっこちゃんの可愛い姿に利用者様もメロメロでした。笑顔

いっぱい楽しい七夕でした…！

来月は楽しみにしている夏祭りの行事もあります。たくさん遊んで、いっぱい食べて。そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



MOEからのおしらせ

6月のモエレクは、ミニ運動会を開催しました。お玉リレーと、パン食いならぬ、菓子食い競争を行いました。皆さん真剣に、楽しく参加されていました。(認知症対応型デイサービスセンター もえんち留萌)

CONNECT

クッキング

夏バテ対策に！ カレーを食べて 暑さに負けない体!!

暑いと食欲が落ちがちですが、スパイスの効いたカレーはいかがでしょうか。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、糖質の代謝を助けて疲労回復に効果があります。人参にはβカロテンが豊富で、免疫力の向上や肌の健康を保つ働きがあり、紫外線の強い夏には最適です。さらに、玉ねぎが加わることで、ビタミンやミネラルもバランス良く摂取でき、暑さに負けない体づくりに役立ちます。

カレーの香辛料と組み合わせることで食欲が刺激され、夏バテ対策にピッタリです。



POINT

豚ひき肉を使用し、野菜をみじん切りにすることで調理時間の短縮になります。

トッピングにトマトやピーマン、トウモロコシ等の夏野菜や、目玉焼きを添えるのもおすすめです。

美味しいですよ!



住宅型有料老人ホーム
フルールハビネスとまこまい
栄養士

成田 倫子

材料(2人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
しいたけ(ほかのきのこでも可)	2~3枚
カレールウ	1/2箱
水	150ml
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
ケチャップ	大さじ1
ウイスターソース	大さじ1

作り方

- 1 材料は全てみじん切りにする。
- 2 フライパンに油・にんにく・生姜を入れ、火をつけて香りが出るまで炒める。
- 3 2に玉ねぎを加えて炒め、しんなりとしてきたら豚ひき肉・人参・しいたけを加える。
- 4 さらに炒め、火が通ったら一度火を止める。
- 5 水・カレールウ・ケチャップ・ウイスターソースを加え、再び火をつけお好みのとろみ加減になったら完成。



MOEからのお知らせ

初夏の少し暑くなってくる時期に適した、涼し気ですっぱりとしたおやつ調理と喫食の行事「涼やかスイーツパーティー」を行いました。もえ〜ではビール風のゼリーと白玉ぜんざいを皆さんと作りました。おいしいようなスイーツが出来上がり皆さんとタイトル通りパーティーのような雰囲気を楽しみました。(グループホーム もえ〜)

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!

介護付有料老人ホーム

フルールハピネスたきかわ

カメラを向けた時の
笑顔が

No.1!

サークルや倶楽部、行事に参加された時に見せてくれる笑顔がとても素敵です。カメラを向けると皆さまいつも素敵な笑顔や素敵なポーズを見せていただけます!

当施設がカメラを向けた時のポーズと笑顔がNo.1と言っても過言ではありません!!

カメラを向けると、『笑顔くださいー!』と言わなくても、素敵なポーズや笑顔をくださいます。職員のカメラの腕がもう少し上がると!?もっと素敵な笑顔の写真がとれるはずです。少しでも皆様が楽しんで毎日過ごされているところを撮影できるように私たち職員も頑張りたいです!皆さまの笑顔に感謝です。



MOEインフォメーション

夏季の脱水予防に向けた取り組みについて



当施設では、毎年6月から8月にかけて気温が高くなる時期に、利用者様の脱水予防を目的として、電解質を含むゼリーの提供を行っております。

脱水は命に関わる重大な健康リスクですが、適切なケアによって予防が可能です。特に水分補給が難しい方にとって、ゼリーは口当たりが良く、自然に水分と電解質を摂取できる優れた手段です。水分を直接摂ることが難しい方でも、ゼリーであれば受け入れやすく、必要な水分量をしっかりと補うことができます。

この取り組みは、全道の施設で恒例の支援として実施されており、職員一人ひとりがその重要性を理解したうえで、利用者様お一人おひとりに合わせた丁寧な説明とサポートを行っています。

今後ともご家族の皆様に安心していただけるよう、利用者様の健康を第一に考えた取り組みを継続してまいります。



MOEからのおしらせ

6月からプランターにミニトマトやなすの苗を植え、利用者様と一緒に行いました。苗の様子やプランターへの水やりも日々行っております。利用者様も出来上がりを楽しみにしております。(有料老人ホーム フルールハピネスはぼろ)

暑さに負けない!座ったままできる 熱中症対策ストレッチ

ハイブリッド リハビリ スタジオ モエスタα篠路
リハビリテーション課 野田 佳奈

厳しい暑さが続き、まだまだ油断ができない北海道の夏。熱中症対策には水分補給や室温が上がらないように注意することはもちろん大切ですが、実は運動やストレッチも熱中症予防に繋がります。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉をご存知でしょうか?暑熱順化とは、体を暑い環境下に少しずつ慣らしていくことを言います。暑い環境下での運動は体内の血流が増加し、皮膚から熱を発散させる能力が高まります。この状態を維持することで適切な発汗が促され、暑いときにも体温を調節する機能が効率よく働くようになります。そこで、今回は座ったままできる、道具の必要のない簡単なストレッチやトレーニングをご紹介します。

運動の目的

足首のストレッチを行うことで血流を促します。ふくらはぎを使ったトレーニングで更なる血流促進、発汗を促すことで熱中症を予防することを目的とします。

期待できる効果

ストレッチでは血流の促進と筋肉の柔軟性の向上が期待できます。ふくらはぎを使ったトレーニングでは更なる血流促進、発汗を促すことで熱中症予防の効果も期待できます。

運動を行う時間帯

空いている時間や、テレビを見ながらも構いません。入浴後など身体が温まっている時に行うとより効果的です。

トレーニングでは緩急をつけ、かかとをしっかりあげることが大切です。



条件

痛みがなく、気持ちのいい程度で行いましょう。

膝ストレッチ

左右各10秒 ×2セット

片方の膝を伸ばした状態で、両手を伸ばした膝に当て体重をかけ、もも裏を伸ばします。

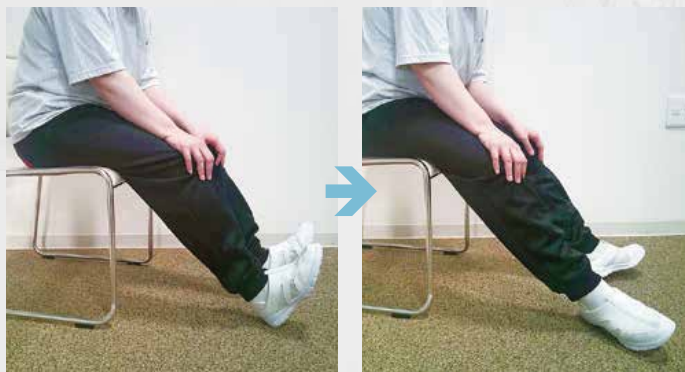


足首回し

左右同時に外回し、 内回しを各10回

軽く膝を伸ばした状態で、つま先で大きく円を描くように両方の足首を外側に10回回わす。

その後、内側に10回回わす。ゆっくり大きく行うことで血流をより促すことができます。

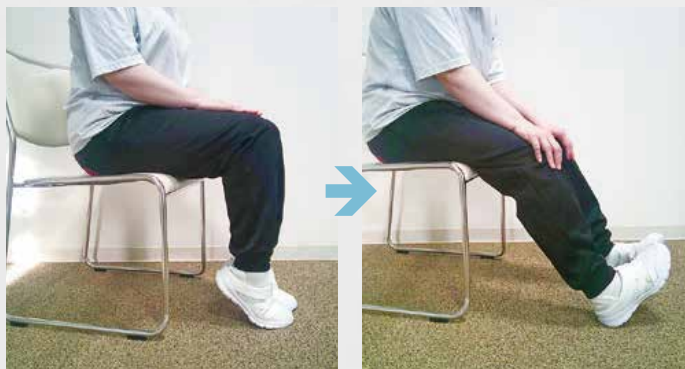


かかと上げ下げ運動

緩急つけて30回程度

足を地面につけた状態で座り、かかとをあげます。動かせる範囲でしっかりあげたら下ろします。

早く10回、ゆっくり10回など、緩急をつけて行います。早くが難しい方は、ゆっくり行うだけでもかまいません。



MOEからのお知らせ

6月20日に今年度第二回ゲーム大会を開催しました。2種類のゲームの合計点で順位を決め、上位5名の方に景品をプレゼントしました。その他に、参加して頂いたことに感謝を込め、ささやかなプレゼントを皆様にさせて頂きました。皆様ゲームに楽しく参加して頂きありがとうございました。(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 はーとふる 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 だいてく 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

