

CONNECT

MOE フリーマガジン | 153 | September 2025

モエトピックス

梅シロップ作りの取り組み

施設から取組報告

MOEインフォメーション

職員とおそろい♪コネットちゃんの
新しい制服ができるまで

うちの施設のNo.1はこれ！

フルールハピネス おたる
入居者様の協力がNo.1！

CONNECTクッキング

野菜たっぷり！！鶏塩焼きそば

特別喫茶『しあわせカフェ』散歩

今月のスイーツはコレ！
事業所が所在する地域の菓子店

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

自宅のできる筋力トレーニング！

MOE
MOE GROUP





梅シロップ作りの 取り組み

■住宅型有料老人ホーム フルールハピネス はこだて

昨年、施設の中庭に黄色く熟した梅の実が実っているのを見て、「この梅を使って、利用者様に少しでも季節を感じていただけないだろうか」そんな思いから、初めてアルコールを含まない梅シロップ作りに挑戦しました。

作り方はとてもシンプルで、下処理をした梅の実1kgとグラニュー糖1kgを保存容器に入れ、毎日2～3回容器を回して混ぜます。梅全体に砂糖が行き渡り、およそ10日ほどで砂糖が溶け切ると、約2リットルの梅シロップ原液が完成します。

それを濾した後、沸騰させないように20分ほど加熱殺菌し、シロップが出来上がります。完成したシロップを職員で試飲したところ問題もなく、夏祭り際には炭酸水で割った「梅ソーダ」として提供しました。爽やかな味わいが大変好評で、利用者様に喜んでいただけました。そして今年は、黄色く熟す前の青梅を漬け込み、より梅の風味を感じられるシロップに挑戦しています。

季節を味わう小さな工夫として、これからも楽しんでいただければと思います。



庭に咲く花の名前、全部読めますか？

フルールハピネスはこだての庭には、四季折々に花を咲かせる木々があります。

辛夷・梅(白・紅)・桜(染井吉野・八重)・椿・石楠花・蝦夷子林檎など

さて、ここでクイズです！物知り自慢のあなた、もちろん全部読めますよね？



①辛夷

ヒント：千昌夫「北国の春」



②白梅

ヒント：梅は咲いたか～
桜はまだかいな～



③染井吉野

ヒント：お待たせしました。
私がYOSHINO・SOMEIです



④八重

ヒント：名前は古風ですが、
伯母桜とは呼ばないで！



⑤椿

ヒント：椿咲く春なのに～



⑥石楠花

ヒント：花言葉 dignity majesty
danger caution



⑦蝦夷子林檎

ヒント：観賞用の姫林檎より実は
小さいですが、秋には真っ赤な実が生ります



答え
①コブシ ②シラウメ ③ソメイヨシノ
④ヤエ ⑤ツバキ ⑥ジャクナゲ
⑦エゾノコリンゴ



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 0125-62-3546 担当:千種

上砂川町特別養護老人ホーム はるにれ荘

企画食

7月17日に今年の猛暑を乗り切るために、冷麺のバイキングとスタミナがつく夏の定番の食べ物「ウナギ」が提供されました。冷たい麺のツルツルとした喉ごしと、特製のタレで焼上げたウナギの蒲焼のコラボレーションは最高で、皆さん喜んで召し上がっていました。たくさん食べて体力をつけて下さいね。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-43-0033 担当:岩間

フルールハピネス みなと

企画行事

7月7日の七夕に向けて、短冊や折り紙で七夕飾りを作りました。「何を願いごとしようかな?」と悩みながらも「やっぱり家族が元気に過ごすことだね」という短冊や「お寿司をまた食べたいなあ」という短冊もあり、楽しみながら飾りました。皆様の思いがこもった笹は玄関に飾りました。願いが叶いますように!



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-56-8001 担当:五十嵐

フルールハピネス おびら

日常の様子

萌大学が休講になった為、カラオケ大会を急遽、行いました。「何を歌おうかな?」「私は聞く専門だからね~!」と言われる方も。カラオケが始まると手拍子をされたり一緒に歌を口ずさんでいました。久しぶりのカラオケに皆さん大変喜ばれていましたので、また機会があれば開催したいと思います。



MOEからのお知らせ

7月16日参議院議員選挙の期日前投票を行いました。4Fに特設会場を作り、投票箱や各自治体から送ってもらった投票用紙を用意しました。利用者様それぞれ記入していきますが、書くのが難しい方はこちらでお手伝いさせて頂きました。思いを込めた大事な一票を投票しました。その後は投票用紙を各自治体へ送り、無事選挙完了となりました。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスおびろ)

職員とおそろい♪コネットちゃんの新しい制服ができるまで

MOEグループの職員なら誰でも知っている人気キャラクター「コネットちゃん」。ぬいぐるみにもなっており、各事業所に1体は必ず置かれ利用者様や職員を見守っています。

この春MOEグループの職員の制服が新しくなったことをきっかけに、フルールハピネスたきかわの職員が札幌オフィスのコネットちゃんとガールフレンドのコネツコちゃんに、新しい制服を作ってくれました。

今回は、その制服を制作してくれた職員、前川珠美さんと門脇このみさんにお話を伺いました。



ユニフォーム制作のきっかけは、利用者様との会話の中で「裸でかわいそうだね」と仰った一言からでした。そこから最初に制作したのは、萌大学の学帽とケープでしたが、想像以上に喜んでいただけたので、それを機に季節ごとの衣装を着る事で、利用者様に季節を感じ認識していただけるのではないかと思います。月行事のお知らせの意味も込めて12か月分の衣装を制作しました。

今回の新しいユニフォームは、色の再現が難しくプリントを担当した前川職員が何度も明るさやトーンを変え生地を完成させてくれました。また、コネットちゃんの愛くるしいスタイル…ちょっと短めの首・手足(笑)は、シンプルなデザインほど難しく感じました。

特に襟元やズボンの足首に悪戦苦闘しましたが、職員と同じユニフォームを着たコネットちゃんを見て利用者様も喜んでくださり、頭をなでたり、抱きかかえたりと可愛がってくださっています。コネットちゃんは、フルールハピネスたきかわの一員として、なくてはならない存在になっています。

札幌オフィスにいる新制服を着たコネットちゃんとコネツコちゃんは、オフィスを訪れるお客様に大好評です。また時々、会社説明会やイベントなどで各地を回っていますので、見かけた際はぜひ、細部まで工夫を凝らした制服をご覧ください!!



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!

住宅型有料老人ホーム

フルールハピネスおたる

入居者様の協力が

No.1!



フルールハピネスおたるは、お元気で笑顔あふれる利用者様がたくさんいらっしゃいます。企画食で使用するバーベキューコンロの火起こしや、モエズファームのトマトへの水やりも、「お願いします」と声をかけるとすぐに手を貸してくださる頼もしい存在です。

前日までに事前に相談・打ち合わせを入念に行うことで、当日の進行もとてもスムーズ。

職員だけでなく入居者様も一緒になって準備を進めることで、イベント自体がより一層楽しく、充実した時間になります。

何気ないお手伝いの一つひとつに、皆さまの優しさや絆の深さを感じられるのも、この施設ならではの魅力です。これからも入居者様と一緒に力を合わせ、笑顔あふれる活動を続けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



MOEからのおしらせ

7月の七夕に向けて利用者様と一緒に飾りの制作に取り組みました。「健康に暮らせますように」「みんなが幸せになりますように」などと短冊にそれぞれの願いを込めて笹に飾り付けをみなさんで行いました。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスなえ)

CONNECT

クッキング

野菜たっぷり!! 鶏塩焼きそば

残暑もまだ厳しい時期ですが、皆様どのようにお過ごしでしょうか。
今回は、お子様でも野菜をたくさん食べられる「鶏塩焼きそば」をご紹介します。

鶏肉には良質なタンパク質が多く含まれており、筋肉の疲労回復や身体の持久力回復といった作用が期待できます。また、消化も良いため夏バテ防止にとっても効果的です。

この「鶏塩焼きそば」は、たくさんの野菜を食べることができるので、ビタミンやカリウムなども摂取することができます。

栄養満点の焼きそばで、残暑も乗り切っていきましょう!!

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 しのろ
栄養士

佐藤 由崇

材料(1人分)

焼きそば麺	110g
人参	15g
きくらげ	0.6g
鶏ひき肉	1g
キャベツ	25g
アスパラ	0.1g
緑豆もやし	0.2g
紅しょうが	3g
おろしにんにく	適宜・1.1g
しょうが	適宜
ごま油	5.5g・3g
塩だれ	14g・5g

作り方

- 1 人参を短冊切りにして、キャベツ、アスパラ、緑豆もやしを食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに、ごま油・にんにく・しょうがを入れ、火をつけて香りが出るまで炒める。
- 3 きくらげをぬるま湯に30分程度入れ、戻す。戻した後、食べやすい大きさに切る。
- 4 中火で熱したフライパンに、ごま油とおろしにんにくを入れ、切った野菜ときくらげを炒める。
- 5 野菜に火が通ったら鶏ひき肉と塩だれを入れ、味付けをする。
- 6 焼きそば麺と水を入れ、蓋をして、麺がほぐれるまで蒸らす。
- 7 麺がほぐれたら、塩だれを加え味を調える。
- 8 皿に盛り付け、紅しょうがをのせたら完成。

POINT

ニラやピーマン、シーフードなどを入れても美味しくなりますよ!!



MOEからのお知らせ

今年も、1階ロビーに天の川をイメージした涼しげな七夕の飾りを飾りました。皆さま、お互いになにを書こうか相談し合いながら、「早く病気が治りますように。」「健康で過ごせますように。」「美味しいものをいっぱい食べたい!」と、沢山の願いを込めた短冊が出来上がりました。皆さまの素敵な願いが叶いますように…。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスたきかわ)

happy
time



特別喫茶 『しあわせカフェ』散歩



今月の『しあわせ』さん

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、楽しく過ごして頂けたら、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！

事業所が所在する
地域の菓子店

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。事業所が所在する地域のお菓子屋さんより夏に食べたいお菓子を提供しました。

来月の
スイーツはコレ！

夕張市「ホリ」
夕張メロンピュアゼリー／とうきびチョコ

15年連続「北海道お中元ギフトNo.1」に選ばれる銘菓。テレビCMでもおなじみ、夕張メロンのゼリーと、サクサクとした歯ごたえ、ほのかに広がるやさしい甘さのおいしいとうきびチョコを提供いたします。



地元で人気のたい焼きのキッチンカー、なんと施設の近くまで来て下さったので、焼きたてを召し上がって頂くことができました。



めずらしい竹の筒に入った羊かん。職員が取り出す様子が目が釘付けです。



地元の牧場のアイス进行召し上がり、「新鮮な牛乳だから美味しいね」というお顔。



「美味しくてほっぺたが落ちそう」というお顔。



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
おびひろより

野菜を育てよう！食べてみよう！

～自分たちで育てた野菜、やっぱりおいしいね～

今年度、もえっこおびひろでは施設の畑をお借りして、かぶとトマトの栽培に挑戦しています。春、畑を耕していると…土の中で眠っていた虫たちと出会い、自然観察会がスタート！「せんせい、この虫なあに？」「あ！虫さん追いかけてこしている」と興味深々です。

種まきの日には「野菜のごはんは、たっぷりの水とおひさまだよ～」と声をかけると、ジョウロに手を添えて「おおきくな～れ」「おいしくな～れ！」と大合唱しながら水やりを楽しみました。6月中旬。小さな芽を発見した子どもたちは「みて！め！でたね」とそっと見守ります。その後、野菜たちはぐんぐん育ち、収穫の時期を迎えました。「うんとこしょ、どっこいしょ」「おおきね～」「いっぱいぬいたよ！」「もう少しぬくぞ～！」握りこぶしほどの大きさに育ったかぶを見て目を丸くする子どもたち。収穫後はキレイに洗って調理員さん



の元へ。その日の味噌汁にかぶが入り、みんなで美味しくいただきました。新鮮なかぶは甘くて柔らかくて大好評！「おかわり～」と声があがり、笑顔が広がります。トマトも赤や黄色に色づき、見事な大豊作。この体験をきっかけに給食に出てくる野菜にも少しずつ興味を持つようになってきました。畑には驚きと発見がたくさん詰まっていて、子どもたちの「食べ物」への関心が生まれる素敵な時間となりました。



MOEからのおしらせ

7月の企画食として冷麺を提供いたしましたのでご紹介します。冷や麦やそうめんを皆様に好きな量だけ取っていただき、めんつゆに付けて召し上がって頂きました。連日厳しい暑さが続いている中、この日は少しだけ涼しい時間を皆様に過ごして頂けたと思います。(グループホーム 萌えにわ)

自宅でできる 筋力トレーニング！



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

暑い日が続き、家にこもりがちになってしまいますね。普段は外で運動をされている方も、運動不足になってしまいます。そんな時に自宅でできる筋トレメニューをご紹介します。

筋肉は年をとるとともに減少しますが、体の部位によって減り方が異なり、上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いことが知られています。

高齢者が筋肉量を増やすには、下半身を重点的に鍛えるやり方が効果的です。

体調に合わせて無理はせず、水分補給をこまめに行い、行ってみましょう。

運動の目的

下半身・体幹の筋力が向上し、転びにくい体づくりを行うことができます。また、筋肉量が増え血液循環も良くなります。

期待できる効果

下半身の筋力が向上し、転倒予防や関節痛の軽減、血行促進に効果があります。

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。

- ・無理はせず、適度な強度で行い、やり過ぎたりしないようにしましょう。
- ・血圧の高い方は筋トレの時、呼吸を整えながら行うようにしましょう。
- ・水分補給をこまめに行いましょう。

おなかと背中を鍛える体操

5回



①椅子に浅く腰を掛けます。



②座ったままで少しだけ両足を浮かせ、その状態を10秒キープします。それを5回行います。

太ももの内側を鍛える体操

10回



①椅子に浅く腰を掛けます。



②右足と左足の間に握った手を挟みます。
③挟んだままの体制で10秒キープします。それを10回行います。

お尻と太ももを鍛える体操

5回



①両足を肩幅くらいに開いて立ち、腕は胸の前で軽く組みます。



②椅子に腰かけるように、ゆっくりと4～5秒かけて膝を曲げます。お尻を後ろへ突き出すようにして腰を下ろすのがコツです。



③太ももが床と水平になるまで深く腰を下ろしたら、その姿勢から、4～5秒かけて、膝をゆっくりと伸ばし立ち上がります。それを5回行います。



条件

運動を行うことで体に強い痛みがあるときには中止しましょう。



MOEからのお知らせ

毎年恒例の七夕装飾ですが、今年は壮大な“天の川”制作に取り組みました。満点の星空に、それぞれの願いを込めた短冊が飾られ、とても素敵な展示となりました。来設の際は是非ご覧ください。ちらし寿司に茶わん蒸し、ケーキなど豪華なお食事でもてなし。お腹いっぱい食べた後は、お手製のフォトスペースで記念写真を撮りました。今年の「父の日」も皆さまに楽しんでいただけたようで、私たち職員も嬉しい限りです。(サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE篠路)

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

羽根町 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 だいこく 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

