

CONNECT

MOE フリーマガジン | 156 | December 2025

モエトピックス-1

地域との繋がり「手縫い雑巾の寄付」

モエトピックス-2

白熱した モエリンピック2025！

MOEインフォメーション

FMおたるに竹澤次長が出演！
モエズガーデン小樽の魅力がたっぷり
放送されました！！

秋の特別ライブ配信！

CONNECTクッキング

健康に良い具材の宝庫「おでん」

特別喫茶『しあわせカフェ』散歩

今月のスイーツはコレ！
「南製菓」まりもようかん

もえっこクラブ通信

もえっこクラブ たきかわより

CONNECTフィットネス

冬間近！？代謝を上げて 身体ポカポカ体操！



地域との繋がり「手縫い雑巾の寄付」

サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE山の手

10月22日、グランジェMOE山の手の利用者様お二人と土屋センター長が、山の手南小学校を訪問しました。施設では「縫物の会」にて手縫い雑巾の制作を行っており、今回はその雑巾を地域の小学校へ寄付するために伺いました。

当日は、打田教頭先生のご協力により、2年生71名が集合。教頭先生より、寄付された手縫い雑巾のお話を子供たちへしていただ

きました。子供たちは雑巾を見ながら熱心に説明に耳を傾けていました。

説明後には、子供達全員による合唱が披露され、寄付へのお礼として歓迎を受けました。MOEグループでは、今後も地域との連携を図りながら、施設活動を社会に還元する取り組みを継続していく予定です。



白熱した モエリンピック2025!

10月の統一行事では秋の運動会をテーマに「モエリンピック2025」を実施いたしました。

モエリンピックは毎年恒例の行事で、各事業所内がチーム分けをし、チーム対抗で様々な競技を行っていただきました。

その中でも、事業所共通競技として、「玉入れ」を行い、事業所

間で記録を競っていただきました。玉入れ競技は、1分間座った状態でかごに玉を投げ入れた個数を競う、チーム対抗戦競技として実施されました。

また、全事業所対抗では、事業所ごと記録を競い合いました。これからその結果をお伝えいたします!

10人チーム

第1位

介護付有料老人ホーム **フルールハピネスていね**

第2位

住宅型有料老人ホーム **フルールハピネスえにわ**

第3位

サービス付き高齢者向け賃貸住宅 **グランジェMOE桑園**



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスていね

5人チーム

第1位

住宅型有料老人ホーム **フルールハピネスとまこまい**

第2位

ケアハウス **モユル美唄**

第3位

サービス付き高齢者向け賃貸住宅 **グランジェMOE篠路**



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスとまこまい



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスえにわ



サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランジェMOE桑園



ケアハウス
モユル美唄



サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランジェMOE篠路



MOEからのおしらせ

10月26日(日)、フルールハピネスはぼろにて、モエリンピック2025を開催致しました。種目は、お玉ボール運び、机上棒幅跳び、事業所対抗種目「玉入れ」の3種目です。皆様一生懸命行って下さり、最後の玉入れは真剣にされていたのが印象的でした。大会の後はおやつを召し上がり、終了しております。(住宅型有料老人ホームフルールハピネスはぼろ)

FMおたるに竹澤次長が出演！ モエズガーデン小樽の魅力がたっぷり放送されました！！

10月28日放送のFMおたる「ホープ！ハタラク キボウ！」に、MOEホールディングス 執行役員・施設運営戦略部の竹澤茜次長が登場しました！

現在、モエズガーデン小樽の施設長代理も務める竹澤次長。番組では、モエズガーデン小樽ならではの魅力や、MOEグループ全体で進めている取り組みについて、語っていただきました。

モエズガーデン小樽の“ここがスゴイ！”というポイントや、施設運営の裏側など、ここでしか聞けないお話が盛りだくさん！聴けばきっと、施設のあたたかい雰囲気やMOEグループの想いが伝わってくるはずです。

ぜひ、みなさまも番組をチェックしてみてください！



●番組をお聞きになりたい方はこちら→



●番組の様子をご覧になりたい方はこちら→



秋の特別ライブ配信！

今年は季節の動画やライブ配信を実施しており、今回は秋の紅葉の景色をお届けするために、北海道庁旧本庁舎(赤れんが庁舎)からライブ配信を実施いたしました。

赤レンガ庁舎は今年大規模改修工事が完了し、観光客も多くいました。

秋が深まる紅葉の景色は赤色と黄色の対比が美しく、日が差す場所は特に綺麗でした。

ライブ配信をしながら、札幌本部にあるスタジオと各事業所を繋げており、利用者様からは「あれはツツジだね」「ここは小さい頃に行ったことがあるよ」などの声を聴くことができました。

秋のライブ配信は、お散歩感覚でお楽しみいただけたのではないのでしょうか。

寒い風や冷たい雪などを背負ってやってくる、次の季節は「冬」です！次回は皆様に冬を感じられる場所からの配信をお届けしてまいります。



●ライブ配信の様子はこちら→



MOEからのお知らせ

10月のしあわせカフェは阿寒国立公園内の湖で、特別天然記念物のまりもをかたどった「まりもようかん」です。北海道を代表するお土産品として長年親しまれてきたお菓子ですね。「懐かしい！昔からあるよね」と皆様懐かしがられていました。ようかんはお1人様2個のためあっという間に食べ終わってしまいましたが、「少ないくらいがちょうどいいか〜」と笑って話されていました。(介護付有料老人ホーム フルールハビネスしほろ)

CONNECT

クッキング

健康に良い具材の宝庫 おでん

美味しいですよ!



介護付有料老人ホーム フルールハビネスたきかわ
栄養士

長内 美和子

地域ごとに独自の特徴を持っています。

寒い季節に食べたくなる料理の代表格といえば、あつあつのおでんですよね。おでんは、もともと田楽から派生した言葉で、室町時代には、豆腐やこんにゃくに味噌を塗っていました。江戸にはいって鰯の削り節と、昆布とあわせて出汁としたことで煮込みおでんの原型が生まれました。明治から大正にかけて全国に広まりました。おでんの種は、地域によってさまざまで、今ではコンビニエンスストアでも売られている身近なものです。おでんは、大豆製品が豊富で低脂肪で良質なたんぱく質が摂取でき、昆布や白滝からはミネラルが補えます。



POINT

おでんのアレンジは、醤油ベース・味噌ベース・魚介ベースなどさまざま。

具材は、大根・卵といった定番から、地域特有の練り物、魚介、野菜、肉類まで多岐にわたります。

食べ方は、生姜味噌や生姜醤油、だし粉をかけて食べるなど、薬味や調味料で味の変化をたのしめます。

材料(2人分)

ゆで卵	1個
大根	50g
結び昆布	5g
豆乳と野菜のふあふあ真丈	24g
スライス生麩	4g
塩	0.3g
白だし	7.2g
減塩醤油	3.6g
料理酒	3.6g
みりん	3.6g
日高だし昆布	0.5g
減塩だしの素	0.9g
水	160g

作り方

- 1 大根は厚めに皮を剥き、面取りをする。
- 2 大根に十文字の切れ込みを入れる。
- 3 鍋に大根がかぶるくらいの水と米(ひとつまみ)を入れる。
- 4 強火にかけ、沸騰したら弱火にして、15~20分煮る。
- 5 竹串がスッと通る柔らかさになったら火から下ろす。
- 6 鍋ごと流水にあてて冷まし、大根を取り出しておく。
- 7 まずは、火の通りにくい具材から鍋に入れ、弱火で45分煮る(大根・こんにゃく・たまご・結び昆布)
- 8 次に、火の通りやすい具材を鍋に入れ、10分ほど煮て完成(生麩・豆乳と野菜のふわふわ真丈)



MOEからのお知らせ

去る、10月17日に10月の企画食「ランチバイキング」を実施いたしました。押し寿司やデザート等、沢山の種類のメニューに利用者様も目移りし、好きなものを手に取る方や、全種類を選ぶ方等、皆さん笑顔で昼食を堪能していました。またの機会を楽しみにして下さいね!! (上砂川町立特別養護老人ホーム はるにれ荘)

happy
time



特別喫茶

『しあわせカフェ』散歩



MOEグループの17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！

阿寒町「南製菓」
まりもようかん

10月に行われる阿寒の『まりもまつり』は、昭和25年から行われている歴史のあるイベントです。ようかんがお好きな方が多い為、割って楽しい、食べて美味しいまりもようかんを提供致しました。

来月の
スイーツはコレ！

函館市「プティ・メルヴィュー」
かぼちゃプリン

日増しに寒くなる11月、今年最後の美味しい秋を堪能して頂くべくかぼちゃの美味しさがギュッとつまったプリンを取り寄せます。驚くほど濃厚でなめらかなかぼちゃプリン、地元でも人気のお店です。

今月の『しあわせ』さん



割るのを職員がお手伝い、「見てても楽しいな」と真剣な表情。



コネットちゃんに見守られながら召し上がって頂きました。ハロウィンの飾りもステキです。



こちらにもコネットちゃん、今回は名前の席札が用意され特別感を演出しました。



「懐かしいねえ」と阿寒の旅の思い出話をして下さる方も。



もえっこクラブ通信

もえっこクラブ
たきかわより

行事を通じて成長する子どもたち

もえっこクラブたきかわでは、季節ごとにさまざまな行事を行っています。春には卒園・進級のお祝い会、夏には七夕会や夏まつり、秋にはハロウィン会、冬にはクリスマスパーティーなど、四季を感じられる行事が盛りだくさんです。企画・準備・運営は大変なこともありますが、子どもたちの成長を感じられるとても大切な機会です。子どもたちにとって思い出となるだけでなく、お友達や利用者様、保護者、職員との絆を深める場にもなっています。保育士にとっても、子どもたちの成長や利用者様が喜ばれる姿が見られる行事は、大きなやりがいにつながっています。

今年のちゃんこい縁日の様子です。どのコーナーも工夫された楽しい内容で、子どもたちは目を輝かせながら参加していました。夏の暑さを感じつつ、伝統文化にも親しみながら、職員や利用者様と

の関わりを深めることができました。また、各コーナーでは、もえっこ出身のお兄さん・お姉さんがお手伝いをしてくれ、利用者様に丁寧に寄り添って受け答えする姿からも、大きな成長を感じました。

こちらは秋の目玉行事、ハロウィン会の様子です。パーティーを開催し、仮装をしたり、お菓子を配ったり、ゲームをしたりと、異文化に触れながら利用者様との交流を楽しみました。また、制作を通して子どもたちの表現力も育てられています。

私たちは、さまざまなアイデアを出し合いながら、四季折々の体験を子どもたちに届けられるよう日々取り組んでいます。小さな託児所だからこそ、一人ひとりの性格や成長に合わせた関わりを大切にしながら、これからも子どもたちと一緒に全力で楽しんでいきたいと思えます。



MOEからのおしらせ

秋恒例の大運動会を開催しました。紅組と白組に別れて対抗戦。ゼッケンにはちまきと皆様気合が入っておられました。メイン種目は玉入れです。新聞紙を丸めた玉はなかなか思い通りに飛ばず悪戦苦闘されておられました。でも皆様の楽しいような声に私たちも楽しませて頂きました。来年も一緒に楽しみましょね。(グループホーム はぽ～れ)

冬間近！？代謝を上げて 身体ポカポカ体操！

老人保健施設
モエズガーデン小樽

リハビリテーション課
佐々木翼、佐々木凌太、會澤幹子

初雪を終え、冬本番まであと少しとなりました。冬は身体が冷えて外出機会の減少や「動きたくない」という気持ちが強くなりやすい季節でもあります。身体を動かすことが少なくなると、代謝も低下してしまい冷えやすい身体となってしまいます。そこで今回は、できるだけ大きな筋肉を使用して、代謝を上げて温まりやすい身体づくりをしていきましょう。

運動の目的

基礎代謝が向上することで、体温が上昇します。体温が上がると免疫細胞の活性が高まり、ウイルスや細菌への抵抗力も高まります。

期待できる効果

風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。また、基礎代謝が高くなると生活習慣病の予防にもつながります。長期的な健康維持と生活の質向上に大きく期待ができます。

運動を行う時間帯

起床後、温かい飲み物を飲んでから実施。また、夜間は就寝前に行うことで心地よい睡眠が得られます。

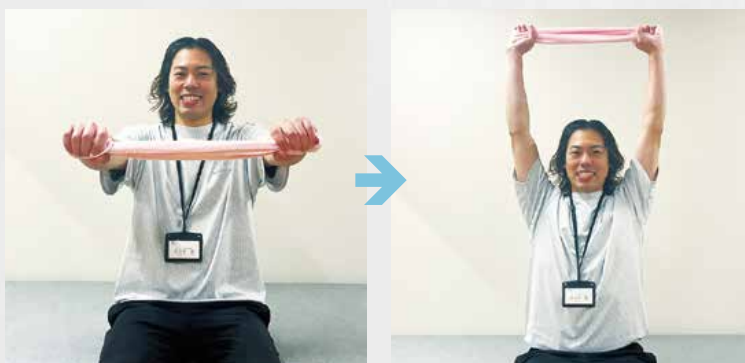
体調の変化に留意して、実施しましょう。体調がすぐれない際には無理をせず運動を中止してください。



タオルを使用して腕と背筋の筋力UP！

両手でタオルを持って、腕を上にあげる運動。

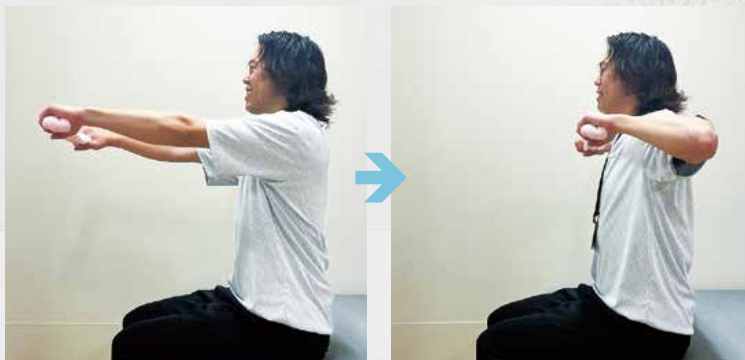
20回



ポイント 痛みのない範囲で腕を上げ、背筋を伸ばすように意識しましょう。

両手でタオルをもって、腕を引く運動

20回



ポイント 肘を肩の高さまであげて、肘の曲げ伸ばしを行しましょう。左右の肩甲骨を近づけるように意識すると更なる効果に期待できます！

スクワット

10回



ポイント 肩幅に足を開いて、背筋を伸ばしましょう。身体が前かがみにならないようにして膝の曲げ伸ばしを行しましょう。



MOEからのお知らせ

10月の企画食は「ディナーバイキング」でした。バイキング形式で、和・洋・中の様々なおかずの中から、好きな物を選んでいただき、お腹いっぱい召し上がっていただきました。中でも珈琲煮豆が大人気でした。企画食は普段食堂を利用されていない方からもお申込みいただき楽しんでいただいています。11月の企画食は「天ぷらバイキング」です。(サービス付き高齢者向け賃貸住宅 グランジェMOE南4条)

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 もえへる 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

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

砂川市 神部相談センター TEL.0125-52-6761
デイサービス りんごの里 TEL.0125-52-6761
もの忘れデイ りんごの里 TEL.0125-52-6761
リハビリデイ ゆうりハ TEL.0125-52-6862
グループホーム りんごの里 TEL.0125-52-6500
ガーデン りんごの里 TEL.0125-52-3650

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

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

釧路市 サービス付き高齢者向け住宅 こまば TEL.0154-31-0070
デイサービスセンター こまば TEL.0154-31-0070
ヘルパーステーション こまば TEL.0154-31-0070
居宅介護支援事業所 こまば TEL.0154-31-0070
住宅型有料老人ホーム ふじみ TEL.0154-41-0020
看護小規模機能型介護 こまば TEL.0154-31-0066
訪問看護ステーション こまば TEL.0154-31-0080
定期巡回センターくしろ TEL.0154-31-0070

初山別村 グループホーム エルムの里 TEL.0164-68-1818

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

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ほろ 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 しほろ 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 モエスタ北25条 TEL.011-788-9285
入浴特化型デイサービスセンター モエスタ元町 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

