

CONNECT

MOEフリーマガジン | 146 | February 2025

モエトピックス

新しい年への願いを込めた、
クリスマスのご様子

施設からの取組報告

MOEインフォメーション

2025年、MOEホールディングスは
北海道日本ハムファイターズの
オフィシャルスポンサーになりました

うちの施設のNo.1はこれ！

何事も一生懸命に行います！
フルールハピネスはぼる

CONNECTクッキング

寒い冬にぴったり！
うま味たっぷり大根ミルフィーユ鍋

新企画 特別喫茶『しあわせカフェ』散歩

フルールハピネスとまこまい

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

寒い冬でも足がポカポカに！
座ったままできる浮腫(むくみ)対策



MOE
MOE GROUP

新しい年への願いを込めた、 クリスマスのご様子



年が明けたものの、北海道の冬が厳しいのはご周知の通り。
各事業所では、入居者様・利用者様は元気に新しい年を迎えられ、穏やかに過ごされております。
本誌面では昨年(2024)の12月、みなさまへの一年間の感謝と2025年が健康で幸多き年になることを願って行われた
クリスマスオーナメントの製作の様子などをお届けします。



グループホーム
萌



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスおびひろ



特別養護老人ホーム
モエズヴィラ美唄



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスとまこまい



グループホーム
エルムの里



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスはぼろ



新ひだか町ケアハウス
のぞみ



地域密着型特別養護老人ホーム
モエズヴィラ東5条



グループホーム
萌 えにわ



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスたきかわ



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスななえ



住宅型有料老人ホーム
フルールハピネスえにわ



上砂川町立老人保健施設
成寿苑



老人保健施設
モエズガーデン小樽



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスていね



介護付有料老人ホーム
フルールハピネスしろ



デイサービスセンター
モエズヴィラ美唄



上砂川町立特別養護老人ホーム
はるにれ荘



施設からの 取組報告



公式WEBサイト

MCE
MOE GROUP

ご見学などのお問い合わせは TEL 0138-27-3355 担当:佐々木

フルールハピネス はこだて クリスマスの日

今年もロビーにクリスマスツリーを利用者様と一緒に飾りつけをして頂きました。来客された方々からの「キレイですね」というお声も聞かれました。クリスマス当日、配膳をする職員はサンタクロースの帽子を被りいつもと違う特別な雰囲気になりました。お食事はとても喜んでいただき、栄養課職員一同、大変嬉しい気持ちになりました。これからも皆さまの笑顔あふれる施設であり続けられるよう工夫を重ねて参ります。



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 今月の企画食

今年最後の企画食は「寄せ鍋」。タラや沢山の野菜、豆腐などの具材を土鍋でコトコト煮込み、待ちに待った昼食の時間です。今日は寄せ鍋ですよとお伝えすると、早く食べたいと待ちきれない様子。「いいダシが出ておいしいよ」「おかわり」とたくさん召し上がってくださいました。



ご見学などのお問い合わせは TEL 0164-62-5189 担当:大島

デイサービスセンター はぼ〜れ 大忘年会

2024年最後の行事をして「忘年会」を開催いたしました!ビンゴ大会に紅白歌合戦を行いました♪紅白歌合戦では、予想以上に多く利用者様にご参加いただき、大盛り上がりとなりました!ビンゴ大会でも番号が読み上げられる度に一喜一憂される声が聞こえてきました。2024年も行事を通して、たくさんの思い出を作ることができ、大変うれしく思います!



MOEからのお知らせ

12月の企画食は【寄せ鍋】を実施しました。一人暮らしが続いたり、施設に入居すると、昔のように【家族で鍋を囲む】という機会も少なくなりますので、今回の【寄せ鍋】には「鍋なんて久しく食べてなかったね〜」「本当に温まるわ」と、心も体も温まって頂けたようです。今回も、お代わりをされる方もいらっしゃり、皆さんでワイワイ言いながら楽しい食卓となりました。(グループホーム 萌 いしかり)

MOEインフォメーション

2025年、MOEホールディングスは 北海道日本ハムファイターズの オフィシャルスポンサーになりました

株式会社MOEホールディングスは、北海道の地域活性化に貢献している北海道日本ハムファイターズを年間を通じて応援することになりました！

日本一を目指すチームのさらなる活躍をMOEグループ一同で応援し、チームと北海道を盛り上げてまいります。



©HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS



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
フルールハピネスはぼろ
何事も一生懸命に行います!

No.1!

皆様は脳トレや体操を一生懸命に取り組んでおり、集中して行っています。うまくできない場合や分からないことがあれば、職員に気軽に聞いて解決していました。特に数字並べやトランプなどのゲームでは、うまくできない方がいれば、利用者様同士でお互いに教え合い、手伝い合いながら楽しんでいました。みんなで協力し、助け合いながら活動を行っている姿はとて温かく、和やかな雰囲気の中で行われていました。



MOEからのおしらせ

今年は暖冬だと聞いていたので、急に大雪が降ると外出に不安を感じますね。12月は雪道や感染症を想定して下半身の強化と体力増強に力を入れてきました。寒さもあるので体力をつけることは決して無駄ではありません。上手く身体を使えなくても繰り返して大きな動きをして、身体に負荷をかけることで体力増強になります。(スパ&アクティブスタジオ モエジム)

CONNECT

クッキング

寒い冬にぴったり!

うま味たっぷり 大根ミルフィーユ鍋

美味しいですよ!



サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランジェMOE山の手
管理栄養士
松田 聡美

冬は鍋がおいしい季節ですね。

まだまだ寒さが続きますが、野菜をたっぷり食べられて、身も心も温まる鍋料理で風邪をひかない体を作りましょう♪

ミルフィーユ鍋と言えば白菜で作ることが多いですが、今回は大根を使ったレシピをご紹介します。

大根は加熱することで甘みが増し、食物繊維も柔らかくなるため消化吸収を促進し、腸内環境の改善に役立ちます。薬膳の観点でも大根は加熱することによって体を温める作用があると言われています。豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1を豊富に含むことで知られていますが、ニラと一緒に食べることでニラに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を助け、効果を高めます。また、豚肉は皮膚を正常に保つナイアシンも豊富です。発酵食品である塩麴は消化吸収のサポート・腸内環境改善・健やかな肌作りだけでなく、塩麴に含まれる酵素が豚肉を柔らかくし、大根の甘みを引き立ててくれます。また、塩麴を食塩の代わりに使用することでうま味が増すため、減塩にもつながります。ニラはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEの三大抗酸化ビタミンを多く含み、風邪予防や老化防止に役立ちます。ニラや生姜は特に温め効果が高いので、冬にはぜひ取り入れたい食材です。

材料(2人分)

(1人分エネルギー:315kcal、食塩相当量:1.67g)

| | |
|--------------|-------|
| 大根 | 15cm |
| 豚ロースしゃぶしゃぶ用 | 140g |
| にら | 1/3束 |
| 生姜(チューブでもOK) | 1かけ |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩麴 | 大さじ1 |
| 水 | 300cc |
| 味噌 | 大さじ1 |
| すりごま | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 豆乳 | 80cc |

作り方

- 1 大根は皮をむき、2~3mm厚さの輪切りにします。
- 2 豚肉は5cm幅に切ります。
- 3 大根と豚肉を交互に重ね、鍋に敷き詰めます。
- 4 塩麴と酒、すりおろした生姜を上からかけ、水を加えて火にかけます。
- 5 煮立ったら蓋をし、弱火で15分煮込みます。
- 6 大根がやわらかくなったら、味噌・すりごま・砂糖を加えて軽く混ぜ、ニラを入れたら蓋をして1~2分加熱します。
- 7 最後に豆乳を加えてスープが温まるまで火にかけたら完成です。(豆乳は沸騰させると分離してしまうので注意してください。)



POINT

- ・お好みで仕上げにラー油をかけたり、味変でキムチとコチュジャンを加えてキムチ鍋風にしても美味しいですよ。
- ・きのこ類や長ねぎ、にんじん、ごぼうなど好きな野菜をプラスしても◎
- ・鍋のメにはラーメンやうどんがおすすめです。



MOEからのおしらせ

先月、はるにれ荘のクリスマスを行いました。大きな飛び出す「クリスマスカード」を作成し利用者の皆様に楽しんでいただきました。また、各地のイルミネーションの動画を鑑賞し、昼食はクリスマスの特別メニューを皆さんニコニコしながら美味しくいただきました。(上砂川町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

～ 住宅型有料老人ホーム フルールハピネスとまこまい～

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！

富良野市[菓子司 新谷]
ふらの雪どけチーズケーキ

富良野の菓子店[菓子司 新谷]は地元の素材を使い、お菓子を作り続けて100年の老舗店。富良野の雪景色をイメージしたチーズケーキ『ふらの雪どけチーズケーキ』は、雪のような口どけと濃厚な味わいで人気です。

ランチョンマットに載っているラベンダーの写真から旅行の思い出をお話される方、富良野のお話が盛り上がり過ぎてケーキが後回しになる方など、みなさまに楽しい時間を過ごしていただきました。

今月の『しあわせ』さん



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

来月は2種類をご提供予定です。お楽しみに！



もえっこクラブ通信 もえっこクラブ たきかわより

テーマ

こ～んなにのびのび育っています！

滝川の4歳になった二人の年長児は4月から幼稚園の年中さんとなり大きな集団に入っていきます。もえっこでの2年と数カ月、色々な経験をし、沢山のものに興味を持ち、日々が大冒険でした。色々な物に興味を示し、分からない事はどんどん質問をして来るので私たち大人も日々勉強をし答えていました。必要な物は何でも作れると思ってる子供たち、日々創意工夫の一年で何時どんなりクエストが来ても良いよう「ガラクタ=宝物」で貴重な資材収集も私たちの大事なお仕事になっていました。子ども達は自分の発想の下に自分で考え工夫し



玩具も手づくりがほとんど。自分たちでは出来ない時は保育者にヘルプを求めてきます。

言葉も驚くほど増え自分の思いをどんどん言葉で発信し色々な要求をしてきます。やってみたいことが沢山ある子どもたち。でもやりたい気持ちはわかりますが、時には無理な時もあり叶えてあげられない時があります。そんな時は自分で気持ちを整理し落ち着かせ笑顔になって戻ってくるほどの心の成長には驚かされています。沢山の愛情に見守られるのびのびと育ったもえっこちゃん。これからも大きく育つ姿を見るのが私たちの楽しみです。



MOEからのおしらせ

室内で育てたパズルを使いスイーツを作りました。女性の利用者様にお手伝いをお願いし、ビスケットを叩いて下さいました。その上に生クリーム、ミカン缶を乗せて、美味しそうなミニフェの完成です。「食べるのがもったいないねえ」と言いながらお腹の中に納まりました。また、美味しいおやつをつくりたいですね。(グループホーム エルムの里)

寒い冬でも足がポカポカに！ 座ったままできる浮腫(むくみ)対策

介護付有料老人ホーム フルールハピネスしのろ
リハビリテーション課 夏井 麻里衣

寒い冬を迎え、なんだか足が浮腫みやすいと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？寒さにより血行不良が生じたり、運動不足で汗をかきにくくなったりするため、冬はとても浮腫みやすい時期です。また、年末年始には会食や外食が増えて脂質や塩分の摂りすぎ、飲みすぎなども原因の一つです。そんな足の浮腫みには、ふくらはぎのトレーニングをおすすめします。ふくらはぎが“第二の心臓”と呼ばれているのはご存知でしょうか？ふくらはぎの筋肉は心臓のようにポンプの役割を果たしており、血液を足から心臓へ押し戻す働きをしています。今回は身近な物を使い、テレビを見ながらでもできる簡単なトレーニングをご紹介します。

運動の目的

ふくらはぎが第二の心臓としての役割をしっかりと果たせるようにマッサージやストレッチ、筋力トレーニングを行い、足の浮腫みを予防・改善することを目的とします。

期待できる効果

マッサージやストレッチでは筋肉の柔軟性の向上を、筋力トレーニングでは筋力向上を図り、血流が改善することにより浮腫みの予防・改善が期待できます。

運動を行う時間帯

空いている時間や、テレビを見ながらでも構いません。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。

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。



条件

痛みがなく、気持ちのいい程度で行いましょう。

棒マッサージ

左右各3分程度



棒はラップの芯などがおすすめです。膝を立てた状態でふくらはぎに棒をあて、気持ちのいい程度で押しつけながら下から上に動かします。棒を転がす必要はありません。これを繰り返します。

タオルストレッチ

左右
各20秒×2セット



フェイスタオルなど少し長さのあるタオルがおすすめです。足先にタオルを引っかけ、膝を伸ばした状態から開始します。タオルを手前に引き、ふくらはぎが伸びたところで20秒キープします。気持ちのいい程度で止めましょう。

ふくらはぎの筋力トレーニング

30回程度



足を地面につけた状態で座り、踵をあげます。動かせる範囲でしっかりあげたら、ゆっくり戻します。これを繰り返します。



MOEからのおしらせ

書道サークルは第二、第四土曜日の月2回各階で行っています。利用者様は経験者、未経験者を問わず、約20名様に参加されています。通常月は、中国の古典文字や、月ごとの言葉など、文字を書く事で季節を感じたり、昔の出来事を思い出されたりされることもあるようです。今月は新年を迎えるにあたり、来年は良い年になりますようにと願いを込めて書き込みました。「うまく書けたね、難しいね」などと隣の人と声を掛け合いながら、いきいきと楽しく書道をされています。(介護付有料老人ホーム フルールハピネスにてね)

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

