

第 47 号

# みちあんない

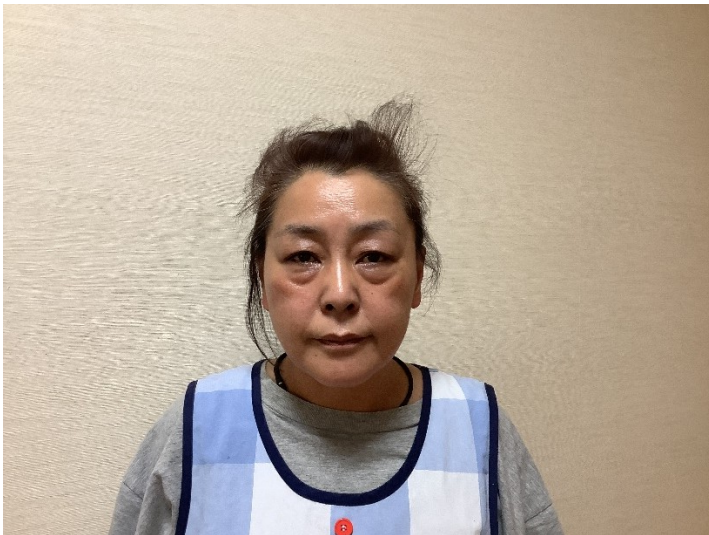


令和 6 年 4 月 1 日 発行  
特別養護老人ホーム ユニこもれびの家  
施設長 波並 大介  
発行元 サービス提供委員会  
〒069-1203 夕張郡由仁町東栄 86 番地  
Tel 0123-82-2222

# 職員紹介



さくら・かえでユニットの三浦浩と申します。8年前に奥尻町から栗山町に移り住みました。趣味は野球や持久走です。ご利用者との対話を大切に気遣う心、寄り添う心、思いやる心を意識し仕事に取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。



2月より入職しました中川京子と申します。介護の仕事が初めてなので覚えなくてはいけない事が沢山ありますが、一つずつ間違いないように教えて頂いているところです。介助を体に染みこませ頑張っていこうと思います。宜しくお願いします。



2月1日からユニニコもれびの家3階かしわ・くるみユニットに配属された坪井と由美子と申します。以前はグループホームに13年間勤務していました。特別養護老人ホームで働いた経験がなく、正直に言いますととても不安で心配でした。目標は入居されているご利用者に1日も早く慣れる事です。毎日小さな事でも笑顔で働けたら楽しいと思います。宜しくお願いします。

# 職員紹介



2月1日付けで入職した高橋ゆかりと申します。今年出身地である空知に戻りました。

異業種からの福祉業界に入り12年程経ちます。最初は何も分からず苦勞した経験もあり、意欲的に学ぶ姿勢を持つよう心掛けています。現在も不慣れではありつつも諸先輩の指導のもと、今まで学んできた事を活かし日にの業務に取り組んでいます。ご利用者には「いつも笑顔で」をモットーに生活を支援したいと思います。その為には私自身慣れる事が先決です。介護は感情労働とも言われます。オンオフの切り替えを重視しはつらつと健康的な介護職員でいられるよう頑張ります。

# 新 春 も ち つ き

1月18日(木)もも・しらかば・もみじ・こぶしユニットで餅つきを行いました。ご利用者の皆様と職員が協し合い餅つきをしました。

ご利用者との共同作業を行い、チームで一つの事をやり遂げる大切さを新たに実感しました。

最初は息を合わせるのが難しかったです。が、皆で声掛けをしていくうちに息が合い上手に餅をつく事が出来ました。

今年もついた餅を食べる事が出来ませんでした。が、ユニットの玄関に鏡餅として飾らせて頂きました。

餅つきだけではなく、ご利用者と職員だけでなくご利用者同士がコミュニケーションを持てる場を定期的に行ってみたいと思いました。

どんな大変な事でもご利用者の「ニコッ」とした笑顔を見れる事が私達職員にとって最高のご褒美だと思えます。

来年の餅つきは今回以上に喜んでもらえるよう職員同士で色々な意見を出し合い、企画できるようにしていきたいと思えます。



# もも・しらかば もみじ・こぶし





# 新 春 も ち つ き

1月17日水曜日、2階さくらかえでユニット・3階くるみかしわユニットで新春餅つき大会が開催されました。

準備は職員で行い、皆さんワクワクした表情で待ちわびていました。いざ始めると「私もやる!」「俺にもつかせて」等、やる気がすごく職員も驚かされる程でした。

「昔は近所の人達で集まってやったもんだよ。つきたては美味しかった」「大勢で食べるのもいいんだよな」と昔の話も聞けて良かったです。残念ながら今回も、ついた餅は食べる事が出来ず、それぞれのユニット玄関に飾る事になりました。

「えー、食べられないの?」「食べたかったな」と、とても残念がる様子があり職員としても心が痛いです・・・。

食べる事は出来なかったものの、最後は「何を付けたら美味しいか」の話でご利用者と職員で大盛り上がりでした。

無事に、今回もケガ無く終わる事が出来ました。来年こそは、皆さんでつきたてを食べられたらなと思います。



# さくら・かえで　くるみ・かしわ

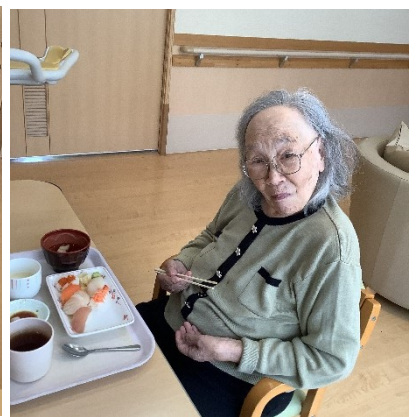




# 行

# 事

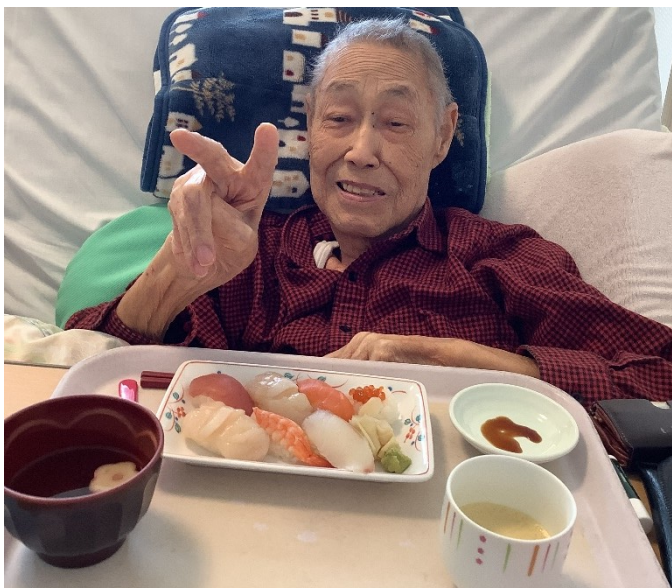
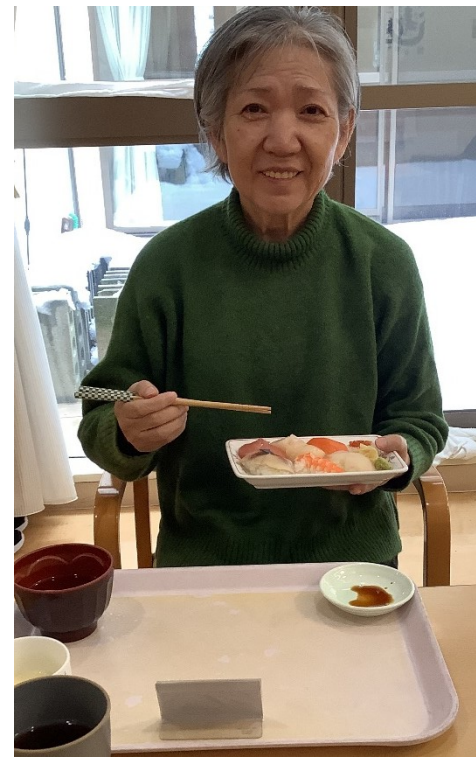
2月8日は全ユニットにて年に1度の、寿司行事が開催されました。いくら・サーモン・ホタテ・まぐろ・サバ・えび・タイの7種類一貫ずつの提供となりました。昼食の時間になり、台車にて運ばれてきました。寿司が見えるや否や「お！今日は寿司か！最高だな！」と大喜び。配膳すると、写真撮影が間に合わなくなりそうな勢いでご利用者の方々が、召し上がっていきます。この日の為に個人に合わせたような食事形態で提供するのか、ぎりぎりまで打合せして安全に配慮しておりました。日頃から食べ残しがあるご利用者も大喜び。おおきな口を開けて頬張る姿がとても印象的でした。「こんな美味しいのは久しぶり！」「美味しい。美味しい。」との声を聞いていると、食堂で時間をかけて握った甲斐がありました！大いに堪能された様子で、満腹と満面の笑みで居室へ戻られました。寿司行事は別の日に他のユニットでも開催され、どのユニットでも大好評なイベントとなりました。コロナで外食も出来ない中でも、生きがいを感じて頂こうと企画されました。これからもご利用者に、喜んでいただける様な行事を開催できるよう、企画してまいります。企画、準備して頂いた職員の皆さん、ありがとうございました。



寿

司











# もも・しらかば





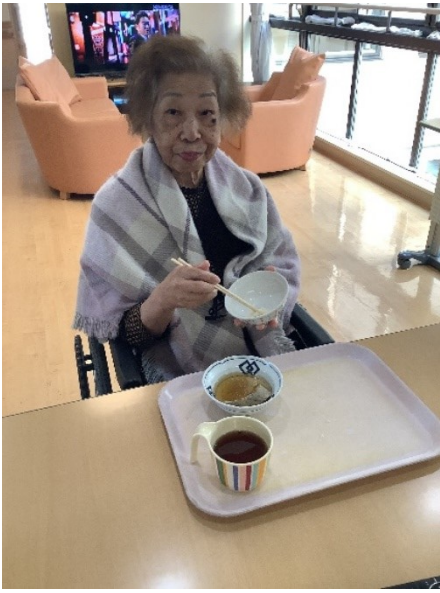


# 鍋 行 事

2月28日にさくら・かえでユニットで鍋行事を行いました。冬の定番行事となっています。皆様に「何の鍋が食べたい？」と聞くと「おいしいければ何でもいいよ」「普段食べないから楽しみ」等のお言葉をいただき、職員同士で考えた結果、今回のさくら・かえでの鍋メニューは鶏肉と野菜たっぷり鍋に決まりました。当日の朝から「今日のお鍋は美味しいかな？」と、朝食時から楽しみにされる声が聞かれました。いざ、準備をしていると「何か手伝うかい?」「そんな切り方はだめよ」と、主婦をされていたご利用者から、ダメ出しをされる職員(笑)野菜を切ってくれるなどお手伝いをしてくれました。お鍋も出来上がり、いい匂いがユニット内を漂います。配膳すると皆さまいい笑顔でお鍋を食べていました。もちろんおかわりも出来る為、すぐに1杯目を食べられ「おかわり」と一声がかかると「私もおかわり」とみなさま、普段よりたくさん食べてくれました。「ご利用者が笑顔でたくさん食べてくれる事は職員自身も嬉しい事です。これからも四季の移り変わりを感じながら、色々な行事や色々な食事を提供し、ご利用者が1度でも多く笑顔をみせてくれるよう支援していきたいと思えます。



# さくら・かえで



# 鍋 行 事

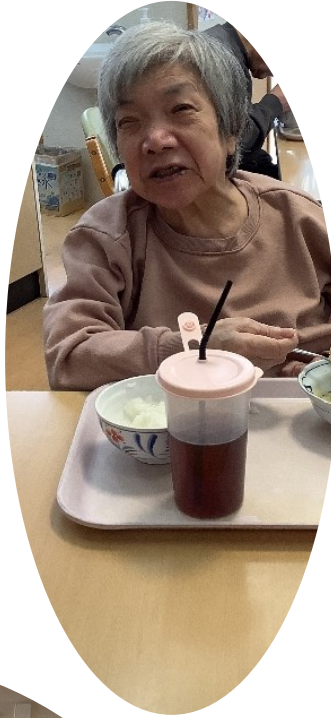
2月27日(火)こぶし・もみじユニットで鍋行事を行いました。

寒い季節なので「皆で体の芯から暖まろう」と言う事で鍋を作りました。手際よくご利用者と職員で具材を切りお鍋の中につみれ、お魚、白菜等の具材を入れ、出来上がるのをワクワクしながら待ちました。

出来上がって鍋の蓋を開けた瞬間、皆さん笑顔になり、いい匂いがユニットに充満しました。鍋を食べながら「スープが美味しい」「体もあたたまるね」と笑顔が絶えず、中には普段残す事が多いご利用者も、この日ばかりは「もっと食べたい!」と手を伸ばす方もいて残さず食べられました。いつも以上に食べられお腹いっぱい体もポカポカになりました。ご利用者から「また食べたいね」「暖かい食事が食べる事ができてよかったよ」とリクエストももらいました。これからも皆様に喜んで頂けるような行事を考えていきます。



# もみじ・こぶし



# 鍋 行 事

4年に1度のうるう年、2月29日金曜日に3Fの、くるみかしわユニットで鍋行事を開催しました。

今回は、鶏肉、白菜、大根、ねぎ、しめじ、豆腐、白滝と具沢山の鍋で味は醤油味です。準備をご利用者にも手伝って頂いた事もあり、あっという間に終わりました。

残念ながら、肉が食べられないご利用者が居たり、ミキサー食のご利用者も居るので別メニューでの提供になってしまいます。

グツグツ煮込んでいる間「まだ食べられないの?」「もう大丈夫!」等、まだかまだかと待っていました。

一斉に「いただきます」を言った後、黙々と食べられるご利用者も居れば、他のご利用者同士、お話をされながら食べられたりと、とても楽しそうに鍋を囲みながらの食事となりました。

おかわりをしてくれたご利用者が居てくれたお陰で、残す事なくきれいに無くなり驚きました!

食事が終わり「とっても美味しかった」「体が温まるから鍋いいね」「またやってね」とご利用者からのお言葉を頂き、職員としても、とても嬉しく思います。

次回の鍋行事も楽しみに待っていて下さい。



# くるみ・かしわ



22222



# ご利用者のご紹介

今回ご紹介いたしますのは、もも・しらかばユニット「福田 フミ子」さんです。

厚岸神龍6人姉妹の5番目として生まれたそうです。

「父親が土木の仕事で母親は普段家において頼まれた時だけ仕事に行っていた。姉妹は3年ずつ年が離れていて、私が20歳になるころには、みんな嫁いでしまって家には私と妹だけだったの。仕事で忙しくて家族旅行なんて言ったことはなかったけど、その当時はそれが当たり前だったのよ。私は家の手伝いをして過〜していたわ。そうしなければ母が大変だったから。」と当時の事を思い出しながらお話しして下さいました。

「結婚して、男二人生んだの。夫が土木の仕事で家庭を養って、私は家にいて家のことしてたわ。夫はもう10年以上前に他界しちゃった。一人は東京に行って、もう一人は岩見沢に行った。でもね、今、ここでの生活はいいものよ。茶碗拭いたり、布切って大きさを整えたり、おしぼり畳んでみたりしていると昔からこうやっていろいろやってきたこと思い出すの。大変とかそういうのじゃないの。昔からやってきたことだからね。また何かあったら私に言って頂戴。やれることはやるから。」と笑顔でお話して下さいました。これからも沢山お話ししたり、行事や機能訓練、レクを通して、楽しく、大切な思い出を増やして行けたらと考えております。福田フミ子さん。ありがとうございます。

# 管理栄養士のレシピ

みなさん、こんにちは！今回はカレードリアのレシピをご紹介します。

～材料～（一人分）

- ・米…80g
- ・水…105ml
- ・カレールウ（中辛）…6g
- ・トマト…95g
- ・ブロッコリー…20g
- ・卵…60g
- ・シュレッドチーズ…20g
- ・パセリ…0.01g
- ・パン粉…15g
- ・コンソメ…0.2g



- 1、米は洗米後 60 分以上浸水し、カレールウを入れ軽く混ぜた後に炊飯する。
- 2、トマトはヘタを取り、半月形に切り 5mm にスライスする。
- 3、ブロッコリーは小さい房に分け下茹でした後、茎の長さは 3cm・厚さは 2mm にスライスする。
- 4、たまごは溶きほぐし、水で溶いたコンソメを入れる。
- 5、アルミ皿に炊き上がったご飯を入れ、トマト→ブロッコリー→卵→チーズ→パン粉の順でのせる。
- 6、180℃のオーブンで 10 分焼く。
- 7、パセリをかけて完成！

エネルギー：515kcal

たんぱく質：19.8g

脂質：15.0g

炭水化物：71.6g

ブロッコリーは低カロリー・高たんぱくです。また、レモンよりビタミン C が豊富で疲労回復や風邪予防に効果的となっています。皆さんぜひ作ってみてください！

# ～ 編 集 後 記 ～

皆様初めまして。今年度より「サービス向上委員会」の委員長に就任しました「中井 隆博」と申します。この度「サービス向上委員会」は既存の「アクティビティ委員会」「職員の質の向上プロジェクト」と合併し、装いも新たに「サービス提供委員会」として始動する事となりました。名前はあまり変わっておりませんが(笑)

「みちあんない」を通じて「こもれびの家」の行事の風景やご利用者の皆様の様子を発信できる広報誌にしていきたいと考えています。

まだまだ不慣れではありますがこれからも皆様に見て楽しんでもらえるような広報誌を目指して、新メンバーと共に頑張っていきますので、どうか温かい目で見守って頂ければと思います。

最後に全委員会メンバーではありませんが一部メンバーの集合写真を載せておきます。

皆様、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

