

# えん 2014新年号

新年の抱負

お買いものサロン・家族会

季節の厨房だより

干し柿の揚げ物

年末大掃除

『慮おもひがかりる』

施設長 井上 太

皆様に「えん」をご覧頂いているのは新年を迎えてからのことと思いますが、この原稿を書いている今日は師走の半ば、バタバタとした毎日を送っております。何はなくとも気忙しい師走です。

新年を迎える準備はもちろん、日々のこと、今年中に片づけておきたいこと、瞬く間に日々が過ぎていきます。また時節柄、インフルエンザや感染性胃腸炎など気になることが沢山あります。

忙しさにかまかかって雑な仕事になっていないか、気になるところです。仕事とは、どんな仕事であっても問題解決の連続だと思っております。問題解決と言っても後手に回り対処するだけの問題解決で留まるのではなく、これから起こりうる問題を予見し、更に積極的な戦略的な問題解決に発展させていく必要があると思っております。その為には、「如何に問題を解決するか」だけではなく、「積極的な取り組みを行いたいと思う環境を如何に作るか」だと考えています。

それには自分の仕事に情熱や誇りを持つこと。人に興味を持ち、自分に何ができるかをよく考えること。そしてそれに協力する仲間がいること。また自分も協力を惜しまないこと。支えるリーダーがいること。この相互関係が「積極的な取り組みをしたい」と思わせる環境作りにつながると考えています。

人は誰しもが欠点を持っています。その欠点を補い合ってなお余りある、そんなチーム作りができればと考えています。

私たちの仕事は、様々な事や人に気配りが必要な仕事です。自分の領分だけではなく、仲間の動きを見て気働きができる人になってほしいと願っています。そして周りの人の気持ちや慮ることのできる、そんな人になろうと心掛けてほしいと思っています。

どういうことをすれば人は嫌な思いをするのか、人の心が傷つくのか。それを考えるには人を思いやるのが大事、また豊かな想像力が必要だと思えます。

考えながら、さて自分は出来ているのかと気恥ずかしくなりますが、新年を迎え、私も含め人の心を慮り積極的に前進できる、そんな活力ある仲間たちの集合体になれるよう努めます。





新年の



抱負

## 事務所

経理主任 山内 多恵

平成25年は「今でしょ」「おもてなし」「じえじえじえ」「倍返し」の4つの言葉が流行しさまざまな分野に影響を与え、膨大なマネーも動きました。しかし大賞は1つに絞られる事なく幕を閉じました・・・私達事務員は、直接的に利用者様・入居者様に触れる事はあまりありません。介護者が直接皆様の生活全体を支え、看護師が医療・健康面を支え、私達はその中のほんの一部に携わっているだけです。

しかし、1円も1億円も同じ価値だと、それを胆に銘じ、業務を遂行しなければならないと思っています。延寿に任せれば全て安心!と1番に選んで頂けるよう、1番とさせていただけるよう、日々努力して参りますますので、今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

今年も  
どうぞよろしく  
お願い申し上げます

## 居宅介護支援センター延寿

主任介護支援専門員 中田 エミ子

明けましておめでとうございます。

私ごとであります。今年も午年「年女」となります。節目の年を迎えるにあたり新年の抱負も力が入っている次第です。

福祉の仕事につくきっかけとなった15年前の出来事を思い出しました。あるおばあさんの言葉です。「あんたらは、家(うち)に笑いを届けてくれればいい。"笑いは人の薬"」と教えてくださった方がいた。ケアマネジャーの業務をこなす中、対人援助職として本当に大切な事を忘れないように・・・今年も笑顔をお届けしたいと思います。

今般、ケアマネジャーの資質向上が求められています。事業所内はいつでもケース検討会議が行える環境があります。色んな角度から考察できる環境を生かし『自立にむけたケアマネジメント』の習得・実践が図れるように努めていきたいと思っています。

本年もご指導よろしくお願い申し上げます。





## デイセンター延寿

主任生活相談員 井上 貴至



皆さまには、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
平成26年の元旦は、生駒山が一段と凛々しくまた美しく、気が引き締まる  
思いで新年を迎えました。本年も、「懇切丁寧をモットーに」皆さま方の希望  
の実現を目指し、また安心してデイセンター延寿をご利用いただけるよう、安  
全と質の向上に努めて参ります。職員一同、皆さま方の一日一日を大切にし  
て参りますので、本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

## ケアハウス

生活相談員 長岡時喜子

あけましておめでとうございます。新年を迎え気持ちも新たにお過ごしのこと  
と思います。

ケアハウスに入居されて生活の場が変わり、馴染みのない土地で出掛ける  
のが億劫になったり、不安に思ったりすることも多いのではないのでしょうか。  
人との係わりあいは大切ですがすごく難しく、新しく人間関係を築いていこう  
と思ってもなかなかできるものではありません。私達スタッフも同様、初心にか  
えり、いろいろなお話を聞かせていただき、そのかたの気持ちになって物  
事を考え、信頼関係を築いていけたらと思っています。また、おひとりおひと  
りのこだわりを大切にして、自分らしい生き方のお手伝いができるように、日々  
の気付きを大事にしていきたいと思ひます。毎日笑顔で楽しく過ごせるよう  
に頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

## 相談員

主任生活相談員 小河 良



延寿は総合施設ということもあり、昨年も多くの方との出会いがあり、沢山の  
ことを教えていただき、実のある一年となりました。本当にありがとうございました。  
利用者様・入居者様が元気で穏やかに安心して生活ができ、家族  
様も含め皆さまが笑顔で過ごせる施設を目指し、今年も職員一同、ひとつひ  
とつ丁寧に取り組んで行きたいと思ひます。  
本年もどうぞ宜しくお願ひいたします。





## 栄養課

管理栄養士 上山 紗依里

あけましておめでとうございます。皆さまどのようなお正月をすごされたでしょうか？

栄養課では、年末のお餅つき、大みそかの年越しそば、元旦のお屠蘇に御節と、利用者様・入居者様に少しでも季節や行事の雰囲気を感じてもらえたらいいなと思っています。また、普段から美味しい食事を提供し、食の面から皆さまの笑顔を引き出せるよう頑張ります。

私自身、栄養士3年目となる今年は、栄養士の顔を覚えてもらえるようたくさんの方の皆さまとお話したいと思っています。直接関わる時間は少ないですが、気軽に声をかけられるような身近な栄養士になりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 医務室

主任看護師 小山 恵理

あけましておめでとうございます。

本年も宜しくお願ひいたします。

医務室では、利用者様・入居者様に穏やかな日々を過ごしていただくため、食事、睡眠、排泄等多方面から体調管理を行っています。

利用者様・入居者様の体調について、ご相談や疑問に思われることがありましたら、気軽に医務室のドアを叩いてくだされば・と思います。新年を迎え、心も新たに、皆さまと延寿で楽しい日々が過ごせますように、医務室一同一致団結してまいります。



## 訪問入浴

小松 圭一

新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。私が訪問入浴に携わって、二年が経ちました。当初、訪問入浴とはどんなサービスなのかよく知りませんでした。しかし利用者様の気持ちの良さそうな顔を拝見するたびに、とてもうれしく、やってよかったなと思えます。お風呂に入る事は小さなことかもしれませんが、生きる喜びや希望はこういったサービスから生まれるのではないのでしょうか。利用者様の表情がそれを物語っています。

訪問入浴がどんなものか、ご存じない方はまだまだたくさんおられると思います。もっと多くの方に訪問入浴を知っていただき、心も身体も安らぐ「お・も・て・な・し」で至福のひとときをご提供したいと思っております。





## 特養

主任介護職員 津田 光永



今年は入居者様ご本人や家族様の「思いに近づき」、少しでも楽しみや心地よさにつなげていけるような1年にしたいと思います。しかし入居者様の中には気持の表現ができる方も少なく、代弁者である家族様と話をする機会も少ないのが現状です。

「心地よさ」を考えたとき、生活環境を整えることはもちろんですが、介護する私たちの配慮が一番大切です。その行動に移る原動力になるのが「思いに近づく」ことだと思っています。なかなかご面会の際にゆっくりと腰を下ろしてお話することが難しいので、今後家族会で発信したことや、カンファレンス(ご本人、家族様の要望・過ごしの様子を各部署で共有しケア内容を決める会議)に家族様も参加していただく機会を作って、お互いの思いを表現しあえたらと思います。

## はあとぼーと

主任サービス提供責任者 玉利 美保



新年明けましておめでとうございます。昨年は、世の中の暗いニュースが度重なる中、富士山が世界遺産に登録・2020年のオリンピック開催地に東京が決まった事・マークンの連勝記録が更新されたこと(惜しくも日本シリーズで途絶えましたが・・・)。などなど、こんなうれしいニュースも有りました。私たちはあとぼーとでは、大きな変動無く、今年も喜んでいただけるように、「おもてなし」精神で利用者様のケアに関わっていかれたらと思います。

本年もよろしくお願いたします。







## 笑顔いっぱいのお買い物

主任生活相談員 小河 良

11月24日、ティチャーム株式会社の協力により、特養2階でお買い物サロンの開催しました。朝早くから準備をしていただき、あっという間に、洋服・ズボン・肌着・靴などがきれいに並び、お店が完成しました。いつもとは違う空間を遠くから眺めておられる方や興味深々に品定めをされる方など、入居者様も職員もソワソワし開店を待ちました。



いざ開店。次から次にお客様が来店。周りを見渡すと女性ばかり、目つきも真剣で「こっちのほうがいいかな。」「あっちも気になるね。」とお話をしながらゆっくりと楽しまれていました。また、家族様から「母と久しぶりに買い物ことができました。」「嬉しいお言葉もいただくことができました。次回は春頃に考えています。

## 家族会レポート

介護主任 津田 光永

メインテーマとして【かなえないこと〜どこかに行きたい、こんなことしたい〜】と題して参加者からの意見を伺いました。延寿からも遠足など外に遊びに行く機会を年に数回設けていますが、おトイレの問題や体力面を考慮すると全員の参加は難しいのが現状です。しかし、過去には「母の大好きだった大阪城の桜をみせてあげたい」「家に一時帰宅したい」と相談があり対応した事もありました。また娘様の結婚式参加の為、アメリカまで行かれた方もいらっしゃいます。皆さん心配事がなかったわけではありませんが、実現できたのは家族様の思いがあり、相談していただけたからだと思います。今回の家族会でも「一緒に外食したいが、どうすればいいか」「介護タクシーの利用はどうすればいいのかわか」「行きつけだったお店に連れて行ってあげたい」「実家のリビングで過ごしたい」などお話がありました。それぞれに不安点を伺うと、対応できることも多く、この機会に少しずつでも夢をかなえていけたら、と思いました。

また、外に出て行く事ばかりでなく「初めての施設生活で心配だったが、少しずつ慣れ穏やかな表情になってきた。ここでの生活が安定している事がなによりの希望」との意見も多く、生活を支える上で入居者様の性格やペースに合わせて関わりを深めることの大切さを気付かせていただきました。ご参加できなかった家族様もいつでもご相談ください。入居者様や家族様にとって素敵な時間となるようお手伝いさせていただきたいと思っております。

## 自宅へ戻りたい

虹グループ リーダー介護職員 飯塚 耕平

先日の家族会より「自宅へ一度帰りたい」という家族様の希望を受けて、実現へ向けて支援をさせて頂きました。「車椅子で自宅へ入れるのか?」「車での送迎は可能か?」「食事はどのようにして頂くか?」などを家族様と事前に相談させて頂きながら、一緒に準備を進めさせて頂きました。当日は昼前に延寿を出発して自宅へ送らせて頂きました。自宅の中へ送り届けた際に、お庭の風景を感慨深そうに見つめている姿が非常に印象に残りました。ご自宅では家族様や、親戚の方、ゆかりのある方たちと昼食を共に楽しまれたそうです。延寿での生活では、なかなか思っている事を口に出して言うことが無い方ですが、我々がお迎えに上がった際に「延寿に戻りたくない」と首を振った事が、本人様の本当の気持ちを表しているのだと感じました。今後もご本人様や、家族様の希望を叶えられるように支援が出来るように努めてまいります。





# 干し柿の揚げ物

管理栄養士

半田 恵美子



鏡餅に飾る干し柿を見るたびに、思い出す食べ物があります。シンプルですが、少し洋菓子的な和菓子？・・・あの味がなぜか忘れられません。今食べるとあの頃感じた感動はあるかどうか疑問ですが、おいしかった思い出は大切にしたいものです。今回は思い出の食べ物（干し柿の揚げ物）を紹介します。お正月休みのトラブル解消に役立つ食べ物かも・・・

干し柿は食物繊維が多くマンガンやカリウムは他の食べ物に比べ多く含まれています。柿を干すことでビタミンCは壊れますが、反対にβカロチンが増えます。その働きは粘膜を強くし、体の抵抗力を高め風邪予防効果や、寒くて乾燥するこの時期に乾燥肌を防ぐ作用もあります。ただしカロリーが高いためダイエット中の人には、食べ過ぎに注意が必要です。バナナは熟度によって栄養が変化することが明らかになりました。青いバナナは食物繊維とフラクトオリゴ糖が多く含まれ便秘対策に期待が持てます。黄色バナナは肌にとっても嬉しい食べ物に変身、美容ビタミンと呼ばれるビタミンB2・B6 ナイアシンが多く含まれ、これらは代謝をアップさせ美肌作りのカギとなります。抗酸化作用が高いことでアンチエイジングも期待できます。茶色バナナは茶色い斑点(シュガーポット)ができ、果物にほとんど含まれることがない珍しい物質「リン脂質」が含まれることになり、胃の粘膜を保護し胃潰瘍の抑制効果が期待できるそうです。加熱調理することで効果はどうかわかりませんが干し柿・バナナの持っている食物繊維は便秘解消にはなることでしょう。



## 干し柿の揚げ物

### 材 料

干し柿……5個  
 バナナ……1本  
 レモン汁  
 揚げ油  
 天ぷらの衣濃い目  
 卵……1個  
 小麦粉……40g  
 (振るったもの大5)  
 塩  
 粉砂糖

### 作り方\*\*\*

- ① 干し柿の両端をきり種をもみだし  
バナナは縦に2つ切り取り  
切り口にレモン汁をかけておく
- ② 干し柿の中にバナナを入れる
- ③ 卵は解きほぐし小麦粉塩
- ④ ②に③の衣をつけ中温の油であげる
- ⑤ 好みによって粉砂糖をふりかけ  
2つか3つにきって盛り付ける





喜

怒

哀

楽



## 「一番良い時」

上田 和明

あけましておめでとうございます。早いものでもう新年となりました。昨年は仕事に子育てに、バタバタとあっという間の一年でした。大人になると一年が早く感じると言いますが、まさしく実感いたしました。

私事で恐縮ですが、娘が生まれて一月末で丸2年になります。日々成長目まぐるしく嬉しくもあり、少し寂しくもある今日この頃です。最近、娘とお出かけした際などに、知り合いや通りすがりの人の口から良く聞く言葉があります。「今が一番良い時やね」という一言です。おそらくその通りなのでしょう。今はまだ片言言葉の娘ですが、もう少し大きくなると口も達者で生意気になって、あんなに可愛かったのに、なんて感じる時が来るんでしょうね。そして、思春期になってくると、「お父さん、くさい」「あっちいってよ」等々考えただけで悲しくなる言葉を聞く時が来るのかもしれない。(泣)

とは言うものの、あまり先の事ばかり考えても仕方がないので、もうしばらくは“一番良い時”を満喫したいと思っています。

※次回は高本 純子にバトンをつなぎます。

## 年末大掃除（障子の張り替え）について

副主任介護職員 田中 泰子



今年も残りわずか、各ご家庭でも忙しい日々を送られている中、延寿でも入居者様の家族様にご協力頂き、日頃手の届かない所の大掃除を行いました。今年も去年と同様に、お部屋の障子の張り替えを行いました。ご協力して下さった家族様の中には毎年参加して下さる方も多く職員より手際が良く、思った以上に早く張り替えられ新しい真っ白な障子がとてもまぶしく見えました。ご協力していただきありがとうございました。

えん

第35号

2014年1月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿  
生駒市小瀬町1100番地

連絡先：電話0743-76-2266

FAX 0743-76-2260

E-mail：enju@m3.kcn.ne.jp

URL：http://www.enju.net/

編集担当：辻野 勝久

編集後記



あけましておめでとうございます。

新年を迎え皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。

今年号は新年の挨拶と抱負を中心に記事を集めてみました。皆さまも今年の抱負は決まりましたでしょうか？今年も皆さんで【えん】を盛り上げていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。