



(発行)

養護老人ホーム 安 生 園

〒030-0947 青森市大字浜館字間瀬85-1
TEL 017(741)4301 FAX 017(741)4344
<http://www.jomon.ne.jp/~anjouen/>

ヘルパーステーション あんじょう

TEL 017(765)0381 FAX 017(741)4344

居宅介護支援センター あんじょう

TEL 017(765)0380 FAX 017(741)4344

年忘れお楽しみ会

平成29年12月20日(水)、安生園食堂に於いて「年忘れお楽しみ会」が開催されました。

今年度のお出し物は幼少の頃から踊りを学び、数々の賞取りの経験者である職員とそのファミリー、友人による手踊り「津軽よされ節」「津軽じょんがら節」の2曲。踊りのキレの良さ、指先がそろった手の動かし方、踊る腰の高さ等の身のこなしに釘付けにされ歓声があがり拍手の嵐、皆さんを魅了しました。他に職員有志によるユニークな「フラダンス」、外部のオカリナサークル「響」の皆さんのご協力によりオカリナ演奏会も行われました。



余興の間に、昨年度好評であった行事写真のスライドショーが上映され、映る都度、利用者さんは思い出がよみがえるようで、興奮し賑やかになったりと楽しい一時を過ごされていたのが印象的でした。

お楽しみの食事はお弁当で、好評の『ちらし寿司』の提供に満足し「美味しい、いいね。」との声がたくさん聞かれました。

プログラムの最後は福引。大吉、中吉、小吉はあるものの全員にプレゼントが渡り、利用者さんから満面の笑みがこぼれていました。「笑う門には福来たる」

(佐々木主任支援員)

居宅介護支援センター
あんじょう 紹介



「介護保険についてのご相談を承ります」

当事業所は、施設の入所者に限らず在宅の高齢者の方やその家族の皆さんの、介護に関するさまざまな相談に応じています。介護保険での各種サービス（ヘルパーによる訪問介護・デイサービス利用・福祉用具の購入やレンタルなど）で在宅での快適な生活を過ごせるように介護支援専門員（ケアマネージャー）がお手伝いしています。

そもそも、介護保険を利用するにはどうしたらいいのか分からないという声も聞かれます。当事業所を含む、居宅介護支援事業所へ相談していただければ、ケアマネージャーが状況把握、話し合い、契約を経てケアプランを作成します。それを基にサービスを利用することが出来ます。介護サービスの利用には費用の一部の負担が必要ですが、ケアプランの相談・作成は全額を介護保険が負担するので、利用者負担はありません。

居宅あんじょうでは、地域の方々が介護を必要とする状態となっても、利用者様に寄り添い、安心した生活を継続していけるように支援してまいりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

（お問い合わせ先）

電話 **017-765-0380**

〒030-0947 青森市大字浜館字間瀬85番地1

（養護老人ホーム安生園内）

ヘルパー通信
～えんとつ～



Vol. 4
～「シダセンに捧ぐ」の巻～

こんにちは。ヘルパーあんじょうです。早いもので、えんとつも連載開始から1年を迎えようとしています。今回は、えんとつの名前の由来についてお話ししましょう。

話は私が小学生の頃にさかのぼります。高学年の頃の担任であった志田清貴（しだきよたか）先生。ピアノが得意で誰からも慕われる先生で愛称は「シダセン」でした。シダセンは毎日「学級通信」を熱心に作り、生徒に配布していて、そのタイトルがえんとつだったのです。なぜ、えんとつなのかシダセンに聞いてみると、私の通う小学校のすぐ近くには清掃工場があった、大きなえんとつが建っているのですが、シダセンは「あのえんとつのように、どこからでも見える、大きな生徒になってほしい」との願いでえんとつと、命名したそうです。今ではすっかり住宅が建ち並びましたが、当時は今よりも周囲に建物が少なく、確かに目立つ建物であったことを思い出します。今年度より連載を始めるにあたり、構想の時点ですぐにシダセンの顔が浮かびました。ヘルパーあんじょうも、どこからでも見える大きな存在でありたいと思い、タイトルに頂いた訳なのです。これから「大きな」ヘルパーの皆さんの活躍にぜひ、ご期待ください!!

シダセンとは卒業以来、一度も会っていませんが、世界は広いようで狭いもの。「お〜い、シダセン!」わ、えんとつやっつらよ!!」シダセンや、当時の仲間がどこかでこの記事を目にしてくれていることを祈って。

（奈良岡支援員）



もちつき会

平成30年1月5日（金）、新年のお祝いの餅つき会が行われました。ボランティアであすなろ友の会の方々のご協力を得て、つき手、合取り、お餅を丸める人に分かれスタートしました。厨房から運ばれたホッカホッカの真っ白いもち米が臼に移され、「よいしょ!よいしょ!」と威勢のいい掛け声と、つき手と合取りの息もぴったり合い会場が一つになりました。



あつという間に2日つき終わり、安生園ならではの一口サイズのお餅に丸められ、お汁粉として振る舞われました。会場には大勢の利用者さんが詰めかけ、おかわりする利用者さんもお楽しみく過こしました。

感染症対策で行われなかった年があったり、また、誤嚥の危険性も懸念されましたが、無事に行うことができました。今年1年、皆さんにとって良い年でありますように祈念いたします。

（福田副主任栄養士）

居宅介護支援センターあんじょう

新任職員紹介



臨時ケアマネージャー
伴 隆二
1月から居宅介護支援センターあんじょうに採用されました。

以前は有料老人ホームで訪問介護員として働いていました。今回、ケアマネとして働くのは初めてでわからない事がたくさんありますが利用者様と信頼関係を築きよりよいケアプランを作成できるよう頑張りますので宜しくお願いします。

ヘルパーステーションあんじょう

新任職員紹介



非常勤ヘルパー
八戸久美子
5月から採用となり、ヘルパーとしてお世話になっております。

あつという間に半年が過ぎてしまいましたが、まだまだ不慣れなことが多く、日々奮闘しています。いたらないところがありませんが、利用者の方々の役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

平成29年度 食事嗜好調査集計表

※一部抜粋

- 1 実施期間 平成30年1月26日～2月9日
- 2 対 象 利用者全員 (92人) *入院者除く、複数回答・無回答有
- 3 調査方法 支援員聞き取り (自書できる方は本人が記入)

①主食は？

ごはん	おかゆ	ごはんとおかゆ
78%	20%	2%

②主食の硬さは？

硬い	丁度良い	軟らかい
7%	76%	7%

③好きな主食は？

①ご飯類

白いご飯	おかゆ	炊き込み	丼物	カレー
38%	8%	18%	14%	23%

・ほかに好きなご飯類は？
チャーハン

②麺類

ラーメン	そうめん	うどん	そば	スパゲティ	焼きそば
32%	18%	23%	10%	5%	12%

・ほかに好きな麺類は？
冷し中華

③パンは好き？

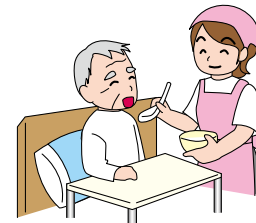
好き	嫌い
80%	20%

・ほかに好きなパンは？

クリームパン、ホットドッグ、アンパン、チョコパン、食パン、ロールパン、カレーパン、豆パン、白あんパン、ジャムパン、クロワッサン、サンドイッチ、コロネ、メンチカツサンド、トースト

④漬物は？

食べたい	食べたくない
67%	33%



⑤味付けや量は？

①みそ汁

濃い	丁度良い	薄い
14%	72%	15%

②おかず

濃い	丁度良い	薄い
11%	78%	10%

③おかずの量

多い	丁度良い	少ない
7%	87%	7%

⑥苦手なものは？

麺類、シーチキンパン、パン、カレー、シチュー、春巻き、豆腐ハンバーグ、ピーマン、レンコン、トマト、玉ねぎ、ニラ、ネギ、山菜、漬物、魚、サバ、ホヤ、塩辛、切込み、刺身、肉、牛肉、レバー、牛乳、ヨーグルト、ゴマ和え、ピーナツ和え、揚げ物、ケチャップ、グレープフルーツ、外国の食べ物、マヨネーズで味付けした物、しょっぱい物、辛い物、硬い物

⑦食事について

とても満足	満 足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない
11%	58%	24%	6%	1%

⑧希望、感想

みそ汁のダシをもっと効かせてほしい/温泉卵が食べたい/ラーメンの味付けが濃い時がある/オムライスが食べたい/おかずの量が少なくなった/生姜焼きが食べたい/梅干しや納豆が大好きなのもっと回数増やしてほしい/天井が食べたい/目玉焼きの回数増やしてほしい/盛りそばが食べたい/焼魚や刺身がもっと食べたい/ワンタンが食べたい/赤飯がもっと食べたい/お寿司が食べたい/すじこ、たらこ食べたい/骨の付いたタラのジャッパジルが食べたい/紅ショウガ、キムチが食べたい/栗の入った茶碗蒸しが食べたい

⑨まとめ

- ・8割がご飯を食べており硬さもほとんどが丁度良いと答えている。白ごはんの他、カレーライス、丼物、炊き込みご飯が好まれている。その他、チャーハンや赤飯の回答もあった。
- ・パンは、8割が好んでいる。他に好きなパンも多数挙がっており、献立の参考にしていきたい。
- ・漬物は、塩分や硬さを気にしてか、3食食べたいという回答が6割となっている。麺メニューやパンメニューの際には、漬物の提供を控え考慮していきたい。その他、紅ショウガ、キムチが食べたいという回答もあった。
- ・味付けや量については、7～9割が丁度良いと回答があった。
- ・食事について7割が満足されている反面、3割がされていないとの事で、希望や感想に挙がった回答をもとにどんどん献立に反映していきたいと思う。

(福田副主任栄養士)



先日調査しました、利用者満足度調査のアンケート結果がまとまりましたので、お知らせいたします。

実施期間：平成30年1月12日～1月22日

対 象 者：男性28名（うち入院1名） 女性68名（うち入院3名）

計96名（うち入院4名） 聞き取り：73 自著：17 無回答：2

1. 安生園の住み心地について満足していますか

1 はい：78 2 いいえ：6 無回答：8

建物や設備の問題に関してはなかなか更新が難しい状態ではありますが、トイレカーテンは材質を変更して交換していきたいと思ひます。

2. 安生園で食べている食事について満足していますか

1 はい：74 2 いいえ：13 無回答：5

味付けに対しての言及が多い結果となりました。しょっぱいと言うご意見が多いようでしたが、中には甘いというご意見もあり、味付けが安定していないと感じている方が多いようでした。結果は厨房の方へもお伝えいたします。

3. 行事・クラブ・余暇活動について満足していますか

1 はい：80 2 いいえ：9 無回答：3

参加されている方たちからは満足しているというご意見を多くいただきました。参加できない方向けに新たなクラブ活動等も考えていきたいと思ひます。

4. 職員の対応について満足していますか

1 はい：78 2 いいえ：9 無回答：5

職員の対応に関しては概ね満足されている方が多い回答でしたが、話がうまく伝わらない事などに不満を持っている方や対応に不満をお持ちの方の回答も何件か見受けられました。内容については職員に周知して行きます。

5. ホームの決まりごと等は分かりやすいですか

1 はい：72 2 いいえ：12 無回答：8

決まりごとが分かりにくいという意見も聞かれており、分かりやすい掲示の仕方へと更新していきたいと思ひます。

6. その他、ご意見、ご要望などがございましたら自由にご記入ください。

自室まで履き物を持って歩くのが大変とのご意見がありましたが、正面玄関の収容スペースには限りがあり全員が使うことが出来ないため公平を期すためにも現在の対応となっており、ご理解をお願いしたいと思ひます。冷蔵庫のスペースの問題に関しては、自分用のカゴを使用したり色分けをする等の対応ではいかがでしょうか。

医務室コラム

感染症強化月間＜手洗い＞

「日常手洗い」「衛生的手洗い」に使い分けられています。

○日常手洗い＜食事、トイレ後の手洗い＞

正しく手洗いするためには30秒かかります。2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があると言われています。冬場のウイルス流行時は2回の手洗いを、お勧めします。手洗いが不十分になりやすい部位は、親指や指先、指の間、手首、爪の間などで、こすり洗いしましょう!(^^)!

○衛生的手洗い＜感染予防や食中毒予防の手洗い＞

殺菌を目的としたものです。洗って、ふいて、消毒まで行い、感染予防や食中毒予防のために、バイ菌をすべて除去する手洗いです。アルコール手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広いバイ菌に有効で効果が優れています。石けん液だけの手洗いでは落としきれずに残ったバイ菌もアルコール消毒液により除去できます。正しい手洗いで健康に気を付けましょうね (*_*) (川崎看護師)



健康レシピ紹介

1月は冷え予防メニュー

《ブリ大根、人参しりしり、ブロッコリークルミ和え、桜大根、みかん、牛乳》

冷え性を防ぐには温かいものをとることが一番望ましいことです。そして、一日のリズムを整える朝食は重要な役目を持っています。体温は、夜間・早朝に最低となり、朝食後に急激に上昇します。温かい味噌汁や消化の良いものを食べるのが大切です。体を冷やす果物は、体温の高い日中に食べるとよいです。

2月は乾燥肌予防メニュー

《豚肉と緑黄色野菜のクリーム煮、人参胡麻炒め、南瓜とレーズンサラダ、漬物、キウイ》

冬のこの季節は、湿度が低くなり空気が乾燥しています。お肌も乾燥し水分が蒸発しやすい環境になります。お肌の乾燥を予防する栄養成分やお肌を潤す効果のある栄養成分をしつかり摂りましょう。
・緑黄色野菜やレバー、乳製品等のビタミンAは、お肌の潤いを保ちます。
・野菜や果物等のビタミンCは、お肌の張りを保ちます。
・ゴマ、ピーナツ等のビタミンEは、血行を促し細胞の老化を防止します。
(福田副主任栄養士)

* 車いす寄贈

浜館小学校児童会から車いすの寄贈を受けることになり、平成30年2月20日に浜館小学校で行われた贈呈式に園長と自治会長が出席しました。

10年間プルタブを集めて寄贈してくれたものなので、大切に使用したいと思います。

児童の皆さん、教職員の皆さん、ありがとうございました。

