



人ひとりひとりの心地良さ

特別養護老人ホームみちのく荘

# まるめろ通信

【まるめろ通信/第83号】

発行日/2011年 7月31日  
発行/青森社会福祉振興団  
みちのく荘 0175(23)1600  
みちのく金谷デイ 0175(23)0771  
城ヶ沢みちのく荘 0175(24)3163  
脇野沢いこいの里 0175(31)5611  
Eメール/marumelo@michinokuso.or.jp

私の小径  
こみち

## 「自分の体は自分から動かさなきゃだめなんだ」 家族との約束は「無理をしないで怠けない」

新谷 義男さん 昭和11年生まれ 75歳/むつ市新町出身



滑車による運動は毎回10分間。「やっているといと汗が噴出してくるよ」

午前9時30分。みちのく中央デイサービスセンターに到着した新谷さんは、誰よりも早くリハビリを始めます。脳梗塞を発生してから痛みが残る腰や膝を温熱療法機器を使い、体の芯まで温めます。痛みが和らぎ、こわばっていた体が柔軟に動くようになるからです。「自分の体は自分から動かさなきゃだめなんだ。」

次は平行棒に掴まりながら、黙々と歩行訓練をこなします。リハビリメニューはその日の体調や痛む部分によって、リハビリ指導員と相談しながら、自ら順番変更や加減もします。「無理をしないで怠けない。」奥様とそんな約束をしているからです。

新谷さんは住宅設備の仕事をしていました。特殊な大型作業車を操作する多忙な毎日を送っていましたが、定年が近づいた59歳の時、仕事中に脳梗塞を発生しました。「病院のベッドで、ただ天井を見つめるしかなかった。体の左側全体に麻痺が強くなり、口も手足も思い通りにならない。頑丈な体だったのに、どうして、どうして。毎日悩んだよ。」

重い心と体のまま通い始めたデイサービス。やるせない気持ちを妻にぶつけ、「もうやめるー！」と、怒鳴り散らした時もありました。しかし、リハビリに励む他の利用者を見ているうちに、自分も体を動かして治さなければ、と思いはじめました。心の変化は体にも現れました。「動かなかった左の腕や手が動かせるようになったんだ。あの瞬間は、本当にびっくりの一言だった。」

自分の体が回復していくのが、嬉しくてしょうがなかったようです。リハビリを「仕事」と思い、毎日通っていたデイサービス。しかし、ある日の訓練中、再び脳梗塞を起こしてしまいました。新谷さんは少し照れて、微笑みながら、当時の心境を振り返ります。「ちょっと頑張りすぎてしまったんだ。もうあの時みたいに無理はしない。今は物に掴まればゆっくりでも歩くこともできるし、この状態を保つことが目標だね。」

約40分間のリハビリを終えて、冷たい麦茶を飲み干した表情は満足感に充ち、ひと仕事を終えた職人のようです。

今の楽しみは、毎朝の散歩とデイサービス行事の紅葉ドライブ。毎日、毎年色彩が違ふ風景を眺めていると、若い頃仕事で飛び回った全国各地や海外の様々な景色を思い出すそうです。大事にしている物は「自分のこの身体。妻も体が弱いから、何かあったら面倒みるのは自分だと思っている。病気に負けてられない！」

男らしい「イケタン(イケてる旦那様)」ぶりのぞかせます。12月に50回目の結婚記念日。どんな会話を楽しむのでしょうか。

記/村林 優里

写真/右下 「岡山 桃太郎弁当」  
左上 「中部・北陸 カニ飯弁当」  
左下 「京都・奈良 おぼんざい弁当」

「駅長 片川啓太」とあるのは、駅弁担当の調理員のこと。郷土料理を研究し、おかずひとつひとつこだわりました。利用者からの「おいしかった」、「楽しかった」が仕事の励みです。



## 駅弁

日本一周味めぐり

法人調理部(ロードセクション)  
調理部はセンターキッチンとして食糧(一次加工した食材)を提供しています。利用者に喜んでもらうことが大切な責任をもつて、一般食や流動食なども自社加工しています。それを可能にしているのが、おいしさも栄養も格段に向上させる真空調理システム。調理方法としては最も新しい技術です。

食事は健康を支えるとともにイベントだと私たちは考えます。調理部が心がけているのが、楽しさで味付けされた料理です。「駅弁はケアハウスみちのくグリーンリブに提供した人気シリーズ。全国各地の郷土料理の「駅弁」は手づくりの包装紙の効果もあって「旅の味」を満喫できます。その地を旅行した人の印象、ゆかりの人物の話、出会いや失敗談。食卓で賑やかな時間が流れる中に、青春の、家族や友と過ぎた歳月の、心の中の光景に臨時停車。「駅弁」人気の理由です。



私たちが提供しているサービスには、「え？こんなことできるの？」と思うようなことがたくさんあります。「イチオシ!シリーズ」でさまざまなサービスを紹介しています。

やさしい街づくりを応援しています。



ボタン一つで助手席部分が昇降し、乗り降りしやすく、利用者、介護者双方に優しい車です。



介護車両利用モニターに当選  
今年3月、介護車両利用モニターに応募したところ、当法人が選ばれました。6月に対象車両が届き、1年間の利用モニターが始まりました。車両は、特養いこいの里で利用しています。

快適な環境づくりのお手伝い



- 介護用品のレンタル・販売(車いす・ベッド・リハビリ機器他)
- 住宅改修

株式会社 シルバーサービス

〒035-0033 むつ市横迎町2-9-13  
TEL 0175-22-9511



株式会社 東北環境サービス  
Tel:0175-22-3927

海・山なくして、下北半島は語れない。  
総合食品卸屋



株式会社  
青森県むつ市若生町一丁目13番1号  
TEL 0175-33-8138  
FAX 0175-22-0733

スリswantの日記



出身地 インドネシア共和国 バンドン市 (ジャカルタ市から車で約2時間)
趣味 音楽鑑賞 (ファンキーモンキーベイビーズ)

三月十一日午後二時四十六分、動いていいた時、大きくて長い揺れを感じ、そして急に停電になりました。

こんな大きい地震は初めてなので怖かったです。利用者さんを安全な所に移動したりして対応しました。

地震は世界中のニュースになり、インドネシアの両親も心配して泣きながら電話をくれました。地震の事や、原発の影響の事も心配してくれて「もう、帰ってもいいんだよ」と言われま

分のためになると思ひ、インドネシアに帰りませんでした。自分の無力さが悔しいですが、被災地の人たちが一日でも早く元の生活に戻れることを心よりお祈りしております。

スリswantさんの自筆です。

スリswantさん(通称wantaさん)はEPA(経済連携協定)第二期生として平成22年1月にムルヤディさんとともにみちのく荘へやってきた介護福祉士候補生です。現在、計7名の介護福祉士候補生を受け入れています。

東日本大震災を経験し、停電・余震などで不安を感じる中、私たちと共に利用者を支えました。また、今年度4月からは第三期生3名と一緒に日本語勉強のため、塾通いを開始しました。介護技術の学習、日本語の学習と来年度の試験に向けて日々勉強しています。

編集委員

しもきた彩彩

四季の彩りの中に隠れている小さな生命、それぞれの個性。遠いや名前を知るだけで、なぜか新しい友人を見つけた気持ちになります。



夏羽(なつばね)と冬羽(ふゆばね)では、別種と思えるくらい印象が違う。黒褐色の頭部がそう思わせるのだけれど、これは繁殖期を迎えるための準備でもある。雌雄同色。夏羽といっても本島でも4月にはもう換羽(かんう)を終える。冬には頭部が白くなるとともに、くちばし、脚も赤味を増す。冬鳥として渡来し、全国で見られる。

イラスト原図/「山溪ハンディ図鑑7 日本の野鳥」1998年 「山溪カラー名鑑日本の野鳥」1990年

百合鷗 (ユリカモメ/カモメ科/ L40cm W92cm)

第6回 デンマーク医療・福祉研修

法人では、昨年9月末から7日間の日程で2班編成でデンマーク研修を実施しました。今回の研修は平成24年度以降の新規事業を見据え、医療・福祉・生活を包括した新しい21世紀型事業をむつ市に構築することが目的です。

4日目 特養いこいの里/小関 美津子 【認知症ケアユニット】

ヒヨースホルム市(首都コペンハーゲン)から車で約1時間)の中心部に立地するこの居住施設は、重度認知症の方が対象です。市の認知症コーディネーターの判定により入居した約60名が7つのユニットに分かれて生活しています。最近では若年性認知症の男性が多くなってきているそうです。



認知症ケアユニットのリビング。リビングやユニット内は入居者が混乱しないように最低限の家具だけを配置。窓は大きく、利用者がそこから外へ出て迷ってもすぐ安全に対処できる体制が整っています。

大きくなあれ! 『まるめろの苗木』植樹祭

平成23年6月11日、城ヶ沢みちのく荘に新しく設けたまるめろ農園で、中山園長と職員数名がみちのく荘のシンボル『まるめろ』の植樹祭を行いました。

みちのく荘のマスケットキャラクター『めろめろちゃん』もまるめろの実をモチーフにしています。

今後、まるめろの実をさまざまな方法で活用する予定です。数年後、大きな実をつけるまで苗木の成長を見守っていきます。花が咲いたらまるめろ通信でお知らせしますので、ぜひ見学においでください。

プロジェクトリーダーの木谷恒久(みちのく金谷デイサービスセンター)管理責任者は「これからまるめろを活用した商品を開発していくことが楽しみです」と、語っていました。



以前に実ったまるめろの実 まるめろの苗木



ありがとうございました



田端幸一様ご家族より車椅子を寄贈いただきました。車椅子は中央デイサービスセンターの備品として大切に利用いたします。



昨年末、海上自衛隊大湊地区隊員一同様より寄附金を頂きました。平成23年7月4日、施設利用者へケーキバイキングに使用させていただきました。

得られやすい「コンタクトパーソン方式」同じ職員が同じ利用者に関わるシステムがとられていて、ひとりひとりに綿密なアセスメント課題分析することを行い、ケア内容もそれに合わせて細部まで決まっています。



ボランティア団体の拠点。左側の女性は以前にヘルパーをしていました。職業としてのケア、ボランティアとしてのケア、両方経験してきた彼女。デンマークでは地域住民にも高齢者や認知症に関する知識が浸透しています。

利用者の行動障害の「なぜ？」を全員で取り上げ、担当職員がひとり抱え込むことはなく、介護職全体の課題として取り組む文化ができています。【高齢者ボランティア団体】

1988年に発足したこの団体は、およそ57万人の会員(デンマーク総人口の10%超)で構成されていて、「社会を自分達の住みやすいようにしたい」との思いから始まりました。会費は半年に2千円程度で、国の支援はありません。本部にはソーシャルワーカー・政治家・財界出身者・法律家・建築家など様々な分野の専門家がいて、高齢者の視点から政策についての意見や予測される問題などを冊子にまとめ、国や市にどんな発信をしています。それによって政策が変わったこともあり、法律をつくるための相談もされています。

やさしい街づくりを応援しています。

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売
有限会社 ニッショク NISSYOKU
青森県むつ市大曲二丁目13-35
電話(0175) 22-7222
FAX(0175) 22-7081

【下北文化会館自主事業】青森県出身音楽家による、2011音楽力
9/19 [mon]
前売1,000円(全席E席) (当日1,500円)
13:30開場/14:00開演
三上伸和(テノール)&千加枝(ソプラノ) ~La Voce~
下北文化会館 指定管理者 株式会社 東京堂
〒035-0072 むつ市金谷一丁目10-1
tel 0175-22-8411 fax 0175-22-8414
公式ホームページ http://shimobun.com

セシナに乗ってどこでも行こう!
株式会社 むつ日産
むつ市大字田名部字赤川ノ内並木110-4 TEL 0175-22-2284

むつ市災害時要援護者 避難支援全体計画 福祉避難所協定を締結
平成23年6月1日、「災害時における福祉避難所の設置運営に関する協定の調印式」が行われ、むつ市と当法人が協定を締結しました。
福祉避難所とは、高齢者や障害者などの「災害時要援護者」が災害時の避難生活において環境の整った場所で生活を送り、肉体的精神的な負担を軽減することを目的とした避難所です。