



あなたに元気で  
長生きしてほしい  
料理集



白寿荘西  
小山 幸代 (管理栄養士)

ほんとに  
おいしいねえ



1人分の栄養価  
エネルギー 139kcal  
たんぱく質 12.1g  
脂質 5.7g  
カルシウム 45mg  
食塩相当量 1.2g

## 減塩&カルシウム補給を、牛乳出汁仕立てで つくねと野菜のミルクみそ汁



### 【材料】(4人分)

鶏ひき肉・・・160g  
長ネギ(みじん切り)・・・10cm  
おろし生姜・・・少々  
玉子(M)・・・1ヶ  
片栗粉・・・6g(小さじ2杯)

A

里芋・・・6ヶ(正味120g)  
人参・・・中1/5本  
水・・・600ml(3カップ)

B

牛乳・・・60g(大さじ4杯)  
みそ・・・32g(大さじ1と2/3杯)  
おろし生姜・・・少々

### 【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせる。
- ②里芋は皮をむいて一口大に切る。人参はちょう切りにする。
- ③鍋に水と里芋、人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。  
①を一口大くらいの大きさになるように、スプーンですくって入れ、アクを除きながら煮る。
- ④Bをよく混ぜ合わせる。
- ⑤つくねに火が通ったら、④を加えてとかし混ぜ、煮立つ直前に火を止める。

### 【調理のポイント】

- \*牛乳はみそとよく混ぜ合わせてから汁に入れることがポイント。みそとおろし生姜を合わせ、混ぜながら少しずつ牛乳を加えていくと混ぜやすいです。
- \*もっと塩分を減らしたい時は、お好みでみそを減らしてください。

### 【今回のレシピのポイント】

\*牛乳を和食の「だし」として使用する事で、日本人に不足しがちなカルシウム等の栄養素を摂取することができ、コクやうま味が追加されるので、美味しく減塩することが出来ます。

\*西蒲区は脳血管疾患による死亡率が高いです。高血圧は脳血管疾患の危険因子なので、日頃から塩分控えめを心掛けましょう。又、今回は里芋を使いましたが、里芋は芋類の中でもエネルギーが低めで、カリウムが豊富です。カリウムは血圧を下げる効果があると考えられています。血圧をコントロールするためには、カリウムを多く含む食品(野菜、果物、芋類など)をバランスよく食べることも大切です。

## 【編集後記】新しい広報誌が完成しました!!



広報委員会のメンバー

新しい広報誌が完成しました!広報委員会では、アートディレクター高橋トオルさんのお力をお借りして、ロゴマークの制作と同時に、新しい広報誌とホームページの制作も進めてきました。先人たちが築いてくれた歴史あるまき福祉会を、この先どのような法人にしていきたいか。私達職員の思いや行動を紙面を通じて多くの方に見ていただければと思います。また、ホームページも見やすく素敵にリニューアルしていますのでぜひご覧ください。何度も打ち合わせを重ねて完成したこの広報誌。「完成したらみんなで乾杯しよう!」と話していたのに、このコロナ騒動…。私の楽しみは延期になってしまいました(涙)。皆さんも日々の報道で気分も沈みがちだと思いますが、この広報誌を読んで少しでも笑顔になってもらえたら嬉しいです。

広報委員長 星野



MAKI  
FUKUSHIKAI

2020 Spring

vol.217

knock

まき福祉会広報誌

ノック

Re:

新しい、まき福祉会





# Re:

「再び」  
「さらに」  
「新たに」

将来の、あるべき姿を描いてみた。

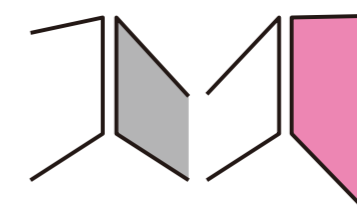
将来、私たちが安心して暮らせる地域をつくり  
施設利用者によりよいサービスを行って  
社会福祉法人としての使命を全うしよう。

そう強くおmoi、  
組織として在り方を試行錯誤してきた。  
様々な人達から法人を理解してもらい  
信用を得て関係を深めるには『変化』が必要だった。

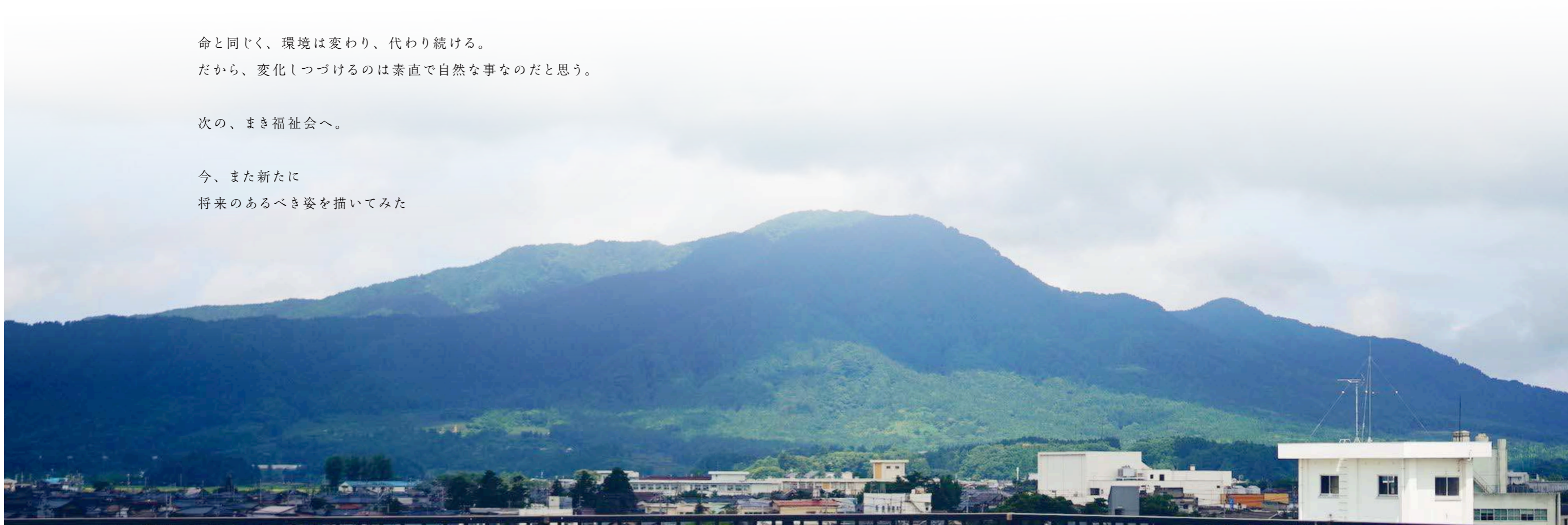
命と同じく、環境は変わり、代わり続ける。  
だから、変化しつづけるのは素直で自然な事なのだと思う。

次の、まき福祉会へ。

今、また新たに  
将来のあるべき姿を描いてみた



MAKI  
FUKUSHIKAI

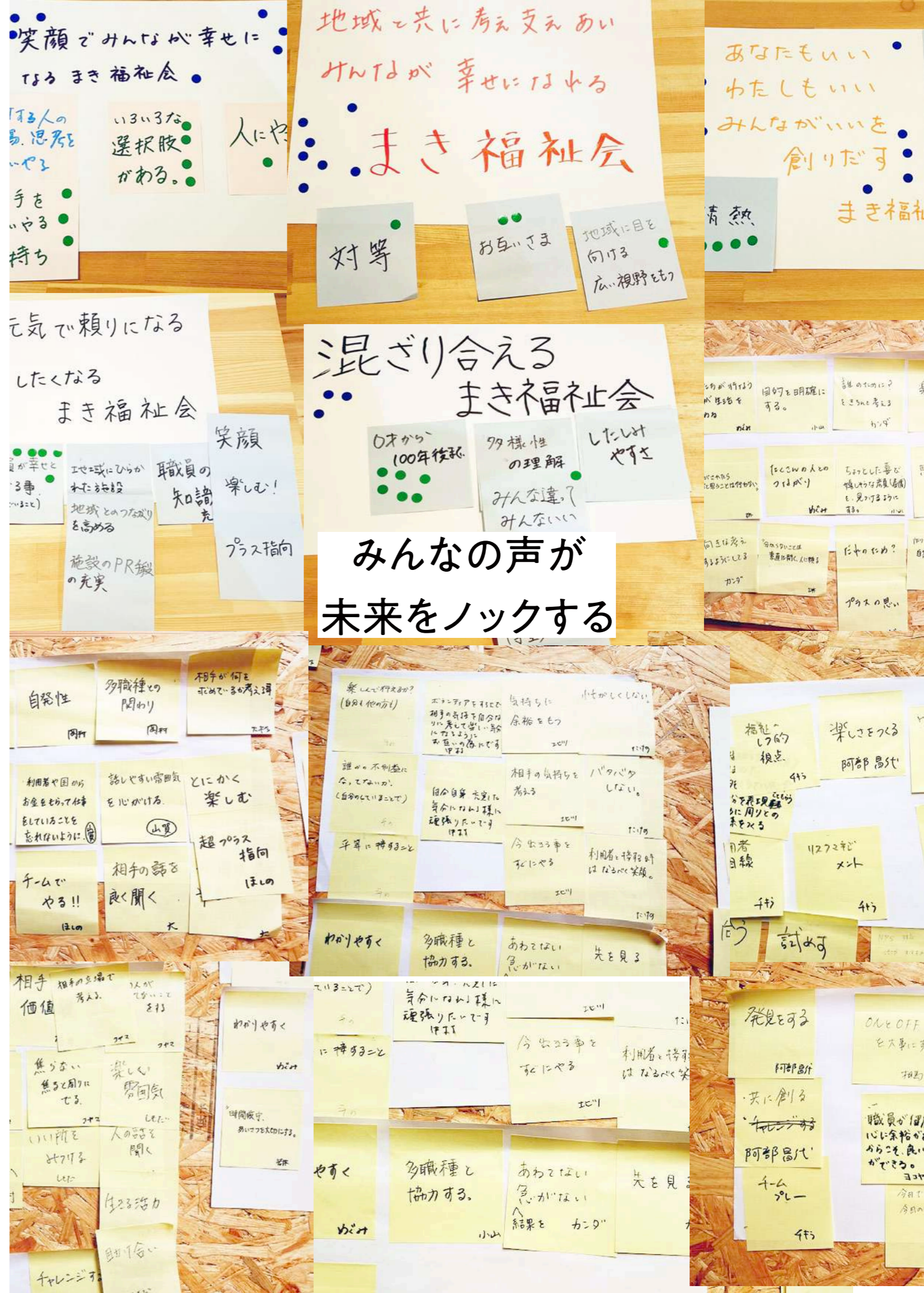






MAKI  
FUKUSHIKAI

安心・豊かな未来へ 創造しよう地域とともに  
介護施設老人ホーム 自身を  
かつぬまさやか  
看護職員 勝沼 さやか



笑顔でみんなが幸せになる  
まき福祉会

地域と共に考え支えあい  
みんなが幸せになる  
まき福祉会

あなたもいい  
わたしもいい  
みんながいいを  
創りだす

こ気で頼りになる  
まき福祉会  
笑顔 楽しむ!  
プラス指向

混ぜり合える  
まき福祉会  
100年後に  
多様性の理解  
みんな違、みんないい

みんなの声が  
未来をノックする

自覚性  
多職種の間わり  
相手に何を求めているか  
話しやすい雰囲気  
とにかく楽しむ  
超プラス指向

楽しいやりかた? (自分以外の)  
相手の気持ち  
バウバウ  
相手と気持ちを考える  
今出さずしてやる  
利用者と接する時はなるべく笑顔

抱える視点  
楽しむ  
阿部昌史  
1272キコ  
ネット

相手価値  
焦らない  
焦ると周りに  
いい所を  
チャレンジす

わがやも  
多職種と協力する  
あわてはいい  
急がはいい  
結果を  
先を見る

発見できる  
阿部昌史  
共に創る  
職員が個人  
心に余裕が  
からこえ、良  
がでてる。





### アンケートを実施

ロゴを新しくするにあたって、現状と今後の展望への声を職員と地域利用者さんからアンケートを実施。



### ワークショップの開催

アンケートの結果を元に、職員と地域利用者さんに集まっていた集計結果の発表と、それに関連するワークショップを開催し、集まった多くの声を元にロゴデザインを制作した。



### 広報会議での協議

広報会議にて、ロゴ提案と協議を実施。全員の合意のもと、方向性を確定。



### 全体会でのお披露目

職員で全体会を開き、ロゴデザインのエッセンスと意図を説明。3つのロゴ案を提案しアンケートを実施し、絞り込んだ案にて完成とした。

# 今あらためて 『安心・豊かな未来へ 創造しよう地域とともに』

「安心・豊かな未来へ。  
創造しよう地域とともに」

この法人理念を体現していくために、これまでの私たちを見つめて、新しいまき福祉会への第一歩を踏み出しました。

まずは私たちの顔となる、ロゴマークを新しく、そしてこの広報誌の名称を「白寿の友」から「ノック」へと刷新し、ホームページも新しく。

はじめに、みんなで集まり、  
声を交わしました。

とても多くの声が集まりました。  
そしてその中から未来につながる  
私たちの在り方が見えてきました。

それは未来をノックする音のようでした。

いつも扉をたたくのは自分で、その扉を開くのも自分でした。開いた扉からは明るく新しい風とともに、交わりが生まれ、笑顔がうまれていく。

まず幸せになる。その幸せが笑顔をうみ、  
その笑顔が共にすごせる優しさをうみ、  
その優しさが集まって地域ができていく。

新しいロゴマークに、未来へ向かう気持ちとともに、その道程を込めました。

これからまた新しい時代がはじまります。

豊かな未来への希望があります。  
同時に不安も大きくなる時代かもしれません。

だからこそ、私たちは新しくなります。  
自分ができることと、皆でできることを大切に、  
今まで以上に助け合っていきたいと思っています。

明るい気持ちは明るい景色を見せてくれます。  
でもすこし弱くなってしまうと、その気持ちに  
応じて不安な景色を感じてしまいます。

その景色をも変えていけると私たちは信じています。  
だって、そのために私たちは集まっているのだから。

私たち、まき福祉会も大きな地域の中のひとり。  
これからも皆さんと一緒に前を向いていきます。

今あらためて  
安心・豊かな未来へ。  
創造しよう地域とともに。



みんなで集まる。  
自分の声を形にし、伝える。



聞いてもらえる。  
お互いが開いている。



嬉しさが笑顔をうむ。  
笑顔は地域をつくっていく。



創造していく。  
地域とともに。

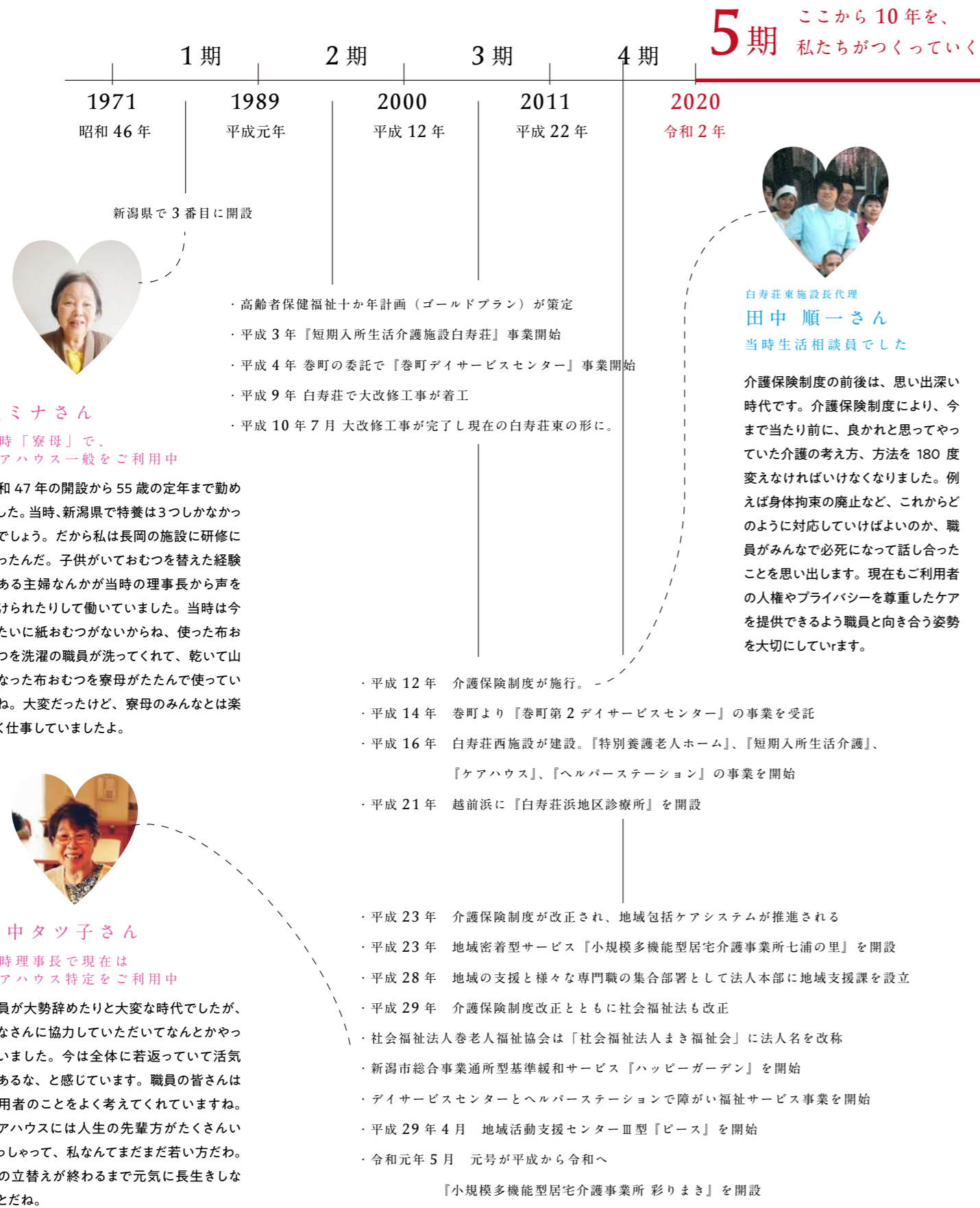


# since 1971

昭和 46 年

まき福祉会は、1971 年にうまれました。  
今の私たちは、先人たちが積み重ねてくれた歴史のうえにいます。  
法人の歴史はおおよそ 10 年ごとに変化を重ねてきて  
今年が法人 5 期目です。ここからの 10 年を私たちがつくっていきます。

## History



牧ミナさん  
当時「寮母」で、  
ケアハウス一般をご利用中

昭和 47 年の開設から 55 歳の定年まで勤めました。当時、新潟県で特養は 3 つしかなかったでしょう。だから私は長岡の施設に研修に行ったんだ。子供がいておむつを替えた経験がある主婦なんかが当時の理事長から声をかけられたりして働いていました。当時は今みたいに紙おむつがないからね、使った布おむつを洗濯の職員が洗ってくれて、乾いて山になった布おむつを寮母がたたんで使っていたね。大変だったけど、寮母のみんなとは楽しく仕事していましたよ。



田中タツ子さん  
当時理事長で現在は  
ケアハウス特定をご利用中

職員が大勢辞めたりと大変な時代でしたが、みなさんに協力していただいていたのかやっていた。今は全体に若返っていて活気があるな、と感じています。職員の皆さんは利用者のことをよく考えてくれていますね。ケアハウスには人生の先輩方がたくさんいらっしゃって、私なんてまだまだ若い方だわ。東の立替えが終わるまで元気に長生きしないとだね。

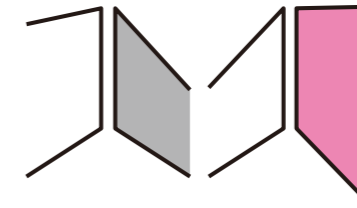


白寿荘東施設長代理  
田中 順一さん  
当時生活相談員でした

介護保険制度の前後は、思い出深い時代です。介護保険制度により、今まで当たり前、良かれと思ってやっていた介護の考え方、方法を 180 度変えなければいけなくなりました。例えば身体拘束の廃止など、これからのように対応していけばよいのか、職員がみんなで必死になって話し合ったことを思い出します。現在もご利用者の人権やプライバシーを尊重したケアを提供できるよう職員と向き合う姿勢を大切にしています。

# Re:

「再び」  
「さらに」  
「新たに」



## MAKI FUKUSHIKAI

### 幸せ

巻を見守る山。その地域に広がる笑顔。その幸せは、自分たちが扉をひらくことからはじまります。まず幸せになる。その幸せが笑顔をうみ、その笑顔が共にすごせる優しさをうみ、その優しさが集まって地域ができていく。



### 笑顔

^^



### 共に

窓 / 扉



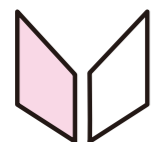
### 地域

山

- 歴史 ● 1 本部
- 活性 ● 2 地域支援課
  - ・居宅
  - ・ヘルパー
- 明るさ ● 3 在宅系
  - ・デイサービス ※7月末をもってサービスを終了
  - ・ショートステイ
  - ・ハッピーガーデン
- 集い (海 / 青空) ● 4 小規模
  - ・七浦の里
  - ・彩りまき
- 親しみ ● 5 ケアハウス
- おだやかさ ● 6 特養
  - ・白寿荘 東
  - ・白寿荘 西
- 個性・才能 ● 7 障がい
  - ・ピース







# わたしたちは はたらく

## まき福祉会の仕事



vol.1

まき福祉会では沢山のスタッフが助け合いながら働いています。それぞれの思いを抱えながら笑ったり泣いたり、ここにも様々な仕事の様子が 있습니다。その姿をちょっとのぞいてみましょう。



小規模多機能型居宅介護事業所  
「彩りまき」介護職員

若林 京介さん

入職 2 年目

新採用職員としてまき福祉会に。学生時に白寿荘西で実習をしていた。野球が得意。

小規模多機能型居宅介護事業所  
「彩りまき」介護職員

菅井 翼さん

入職 2 年目

県内の大学を卒業後、新採用職員としてまき福祉会に入職。アイドル好き（もくろ大好き）

法人本部白寿荘西事務職員

岡村 千秋さん

入職 4 年目

県外の大学卒業後一般企業にて働き、地元に戻ってまき福祉会に就職。現在、保育園の娘さん子育て中

法人本部課長

阿部 尚子さん

入職 2 4 年

本部の事務部門責任者、求人も担当。3人の子育てをしながら、ずっとまき福祉会で働いてきた大ベテラン。



次につながる仕事をしている  
そう思えるようになってきた

まき福祉会では沢山の人が一生懸命に働いています。若手の活躍も私たちの法人の自慢です。シリーズ『わたしたちははたらく』の第一回では、入職 2 年目と 4 年目の若手にフォーカスしてお話を聞いてみました。



阿部：こんにちは。まき福祉会本部の阿部です。さて若々しくも頼もしい皆さん、今日は皆さんの仕事のお話をお聞きできたらと思います。どうぞよろしくをお願いします。

皆：緊張します！よろしくをお願いします！

阿部：まずは自己紹介をお願いします。

若林：彩りまきの介護職員の若林京介です。入職 2 年目です。

菅井：同じく彩りまきの介護職員の菅井です。僕も入職 2 年目になります。障がい者雇用の事業所担当者もやらせていただいています。

岡村：白寿荘西事務の岡村です。私は入職 4 年目になります。

阿部：ありがとうございます。みなさんは、まき福祉会をどこで知ったの？

若林：僕は大学 3 年生のときに大学の先生に勧められて知りました。

菅井：僕は大学の時にいろんな施設や病院を見学している中で知りました。

岡村：私は生まれも育ちも巻で、小さな頃から白寿荘があるのが当たり前でした。

阿部：まき福祉会に職員として来てくれた理由は？

若林：大学の先生に勧められたあとに実習にきました。そのときの雰囲気が良くて。ミーティングの時など、職員の方達と上司の方達の距離の近さが印象的でした。こんな和やかな雰囲気の中で働けたらいいなと思い決めました。

菅井：僕は見学していく中で、まき福祉会が新しいことをはじめようとしていると感じ、そこが魅力で決めました。

岡村：私は元々は他の民間企業に勤めたのですが、地元の地域に根ざしたまき福祉会をととても良く感じていて、こちらに来ることにしました。



阿部：そうなんです。みんなが、まき福祉会を選んでくれた理由を聞いていると嬉しくなりますね。そして皆さんがここにいてくれて良かったなと思います。まき福祉会に入る決断を後押ししてくれた方はいますか？

菅井：直接はいいませんが、見学の時に阿部さんが担当だったことが良かったのかも（笑）

阿部：（笑）

若林：僕は実習の時に、職員さんの中に僕の近所の方がたまたまいて。その方に「良いと

ころだからおいでよ」と言われたのもひとつの決めてだったかな。

岡村：私はだいぶ前ですが、祖母と祖父が白寿荘を利用していたんです。だから元々利用者の家族という立場でした。自分の働き方を考えるときにその縁が後押ししてくれたようにも思います。

阿部さん：若林さんと菅井さんは新卒採用だったよね。はじめての就職で不安はありましたか？

若林：今の事業所（小規模多機能型居宅介護事業所）では料理もするのですが、そこが不安でした。友達にも『おまえが料理とか大丈夫か』と心配されましたが、やってみると楽しいですね、料理。

菅井：僕はたくましい体型ではないので、体力的な不安はありましたね。友達にも『介護するの？されるのではなくて？』と言われましたが、なんとかなるものですね。

阿部：なんとかなってよかった（笑）人間関



係への心配はなかった？

菅井：僕の友達には看護師や保育士が多いのですが、人間関係に悩んでいる人は多かったですね。だからやっぱりそこは心配でした。





この職場では変革を感じれる  
僕はそこが好きです



白寿荘は祖父と祖母もいた場所  
縁を感じてここにいます

でもその心配はなくなりました。みんな仲がいいから。

岡村：私は転職してきたのですが、福祉業界は初めてで、とても無知だったので、私が貢献できることがあるかどうか心配でした。でも就職してから受けた様々な研修がとてもしっかりとっていて嬉しかった。事務業務に関しても2ヶ月もマンツーマンで教えていただけだったので、心配はやりがいによって変わっていききました。

阿部：働く事って、大変さの中に、そういっ

チャレンジするもんね。

岡村：はい。阿部さんのご指導をいただきながらですが（笑）

若林：僕は、正直に言うと疲れた時に仕事が雑になってしまう事があるんです。でも少しずつ経験を積ませて頂く中で、今自分がやっている事が次の人にどんな印象を与えるのかを考える事ができるようになってきた。次につなげる意識というか。そうになると、ちょっと時間がかかっても丁寧に仕事をしたいという気持ちが生まれてくるんです。少しだけ最初の頃よりは余裕が出てきたのかな。

がある所が好きです。

岡村：さきほど菅井さんも言ってたんですが、職場の人間関係のストレスが少ない所が、まさにだと思います。和やかな雰囲気があって、事業所や職種間を超えて交流がはかれる。法人全体で仲がいいですね。あの盛り上がった卓球大会も職員の声からはじまりましたしね。

菅井：仲が悪いところは、卓球大会なんてしませんもんね（笑）自主参加だと人も集まらなかったり。

若林：僕も行事が多いところが好きです。利用者さんだけでなく職員も楽しめる。地域の方たちの顔や声を近くで感じれるのが楽しいんです。行事は介護職じゃない職員さんにも誘われたりするので、やっぱりみんなの仲がいいんだと思います。日々のしく過ごせる。



た成長を感じれる事が素晴らしいよね。

岡村：そうなんです。私はここに来てから仕事へのスタンスが変わりました。それまでは事務の仕事は黙々と正確にこなしていくものでした。でもここに来てからは事務も法人全体を見渡しながらする仕事って気づいた。事務を通して、今の職員さんの状態はこうだから、それをもっと働きやすくするにはこうしようと考えてお伝えしたり。事業所の収支状況も分析すると、管理者へ提案できる事も見えてくる。能動的に仕事をする事で事務という仕事へのスタンスが全く別なものになりました。

阿部：岡村さんは新しいことにもどんどん



阿部：みんな本当に頼もしいです。じゃあ、ここはとても聞きたい所なんだけど、まき福祉会の好きな所はどこかな？

菅井：たくさんあるんですけど（笑）、あえて絞って言うと、常に変わりとうする意識が感じられる組織だという所です。時代がとても速く変わっていく中で、福祉の仕事はその変化への対応がとても大変な業界だと思うんです。だからこそ常に変革への意識がないと良い仕事はできないんだと学ばせてもらっている。ここにはそういったポジティブな空気が



阿部：今日はみんなの気持ちが聞いて良かったです。今はどの業界も人手不足が課題で、それは福祉業界もそう。だから組織は新しい人を受け入れていく努力が必要だし、そのためには今働いてくれるみんなが職場を好きだと思える気持ちと、その環境がとても大切だと思うの。だから今日のみんなの話が聞いて本当に良かった。また勇気をもらえました。それでは最後になりますが、未来のまき福祉

会と一緒に働いてくれる皆さんへメッセージを頂けますか。

菅井：自分のやりたいことをやれる職場です。通常の業務だけでなく、色んなことへ挑戦している。ぜひお待ちしております。



若林：現場の雰囲気も良くて、体調を崩すことなく健康的に仕事ができる職場です。僕もここに来てから『顔色が良くなったね』と周りに言われます。皆さんも良い顔色になりましょう（笑）

岡村：優しさのある職場です。和やかで。ぜひ一度見学に来てみてください。私たちはいつも扉を開いてお待ちしております。

## 一緒に働ける皆さんを募集しています！

未経験の方、経験を活かしたい方、復職を考えている方、転職をお考えの方、まき福祉会にあなたの求める働き方があるかもしれません。私たちがはじめは不安がたくさんありました。でも今はみんなで助け合って仕事できています。是非、お気軽にお問合せください。

顔色が良くなる  
職場へぜひ

挑戦できる職場で  
お待ちしております

ぜひお気軽に  
お問い合わせください

説明会は  
私が担当しますよ～



わたしたちは  
はたらく  
まき福祉会の仕事

取材日 2020年2月18日

◆介護スタッフ（未経験者OK）◆登録ヘルパー◆機能訓練指導員（理学療法士・作業療法士）

法人説明会実施中 法人本部採用担当：阿部・大杉

Tel：0256-72-1077 Mail：info01@hakujuysou.jp



まちの驚き探し

# まよあ！



いってらっしゃい！



街を通りながら  
いざお店へ

我が町・巻まち探訪  
まきまき探検隊！

まきまき探検隊は、まき福祉会のあるわが町巻を探検しながら、地域のご紹介をする探検隊です。第一回目は地元で大人気の鯛車焼 一成さんにお腹をすかせながらお邪魔しました。



男前の店主が  
手作りする  
鯛車焼きが絶品！

こんなに美味しいもの  
はじめて食べた(笑)



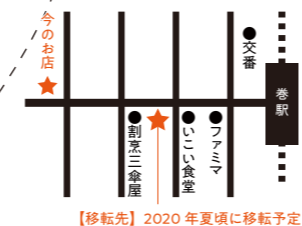
到着！なんだか  
風情のあるお店です。



最後はみんなで  
記念撮影♪  
ごちそうさまでした！



どれにしようかな～



vol.1

## おいしいの巻



鯛車焼 一成さん

営業時間：11:00～18:30 から19:00くらい  
定休日：不定  
住所：新潟市西蒲区巻甲2925-9  
TEL：0256-72-1990

困った時が私たちの出番です



### お困りごと相談室

## 「認知症のお姑さんの事で困っている」と相談されました



私が地域の老人会に出前講座でお尋ねしたときの事です。老人会の会員の方から、「認知症のお姑さんの事で困っている。」と相談されました。

地域支援課 神田 綾子 (社会福祉士)



#### お姑さんのご様子

- ・何度も同じ事を聞いたり、話すようになった。
- ・他の人の畑から、作物を採ってきてしまう。
- ・出掛けたが道に迷い、困っているところを近所の方が家まで連れてきてくれた。
- ・明るくておしゃべりが好きだったのに、最近は怒りっぽくなり、暗い表情でいることが多い。
- \*大きな病気をした事がなく、かかりつけのお医者さんがいないため、認知症とは診断されていない。



#### 相談者（お嫁さん）の心配事

- ・お姑さんの思いもつかない行動に困惑し、どう対応してよいかわからない。
- ・日中、家族は仕事で留守になる。一人で過ごすお姑さんの事が心配。
- ・どこに相談すればよいかわからない。
- 介護保険サービスや手続きの事が良くわからない。
- ・受診した方が良いと思うが、医者嫌いのお姑さんを説得する自信がない。

### ① 認知症専門の医療機関への受診をお勧めしました。

現在のお姑さんの行動や症状が、認知症からくるものなのか、他の病気によるものか調べる必要があります。それによって、治療や対応の仕方が違って来るからです。専門の医療機関に受診をすることで、ご家族も認知症のことや本人へのかかり方について理解が深まります。

### ② 地域包括支援センターへ、ご相談者のご紹介をしました。

これまで介護保険を利用したことがないとのことで、地域包括支援センターが最寄りの居宅介護支援センターへ相談に行く事をおすすめしました。お姑さんが介護保険の対象であるかどうかや、様々なサービスを利用するにあたっての手続き方法などについて、必要なお手伝いをしてくれます。

#### 現在のご本人の様子 現在は、介護保険でデイサービスをご利用中です



地域包括支援センター職員が、医師や家族の間に入る事で受診をすることができ、認知症の診断が出ました。その後、担当ケアマネジャーを中心にご家族・医師・介護保険の関係者が連携しながら、ご本人の生活を支援しています。ご本人は、最初は慣れない環境に戸惑っていましたが、今は気の合う親しいお仲間もできて、デイサービスを楽しんでいます。



### 「支え合いのしくみづくり推進員」の活動だよりはじめます



支え合いのしくみづくり指導員 阿部 昌代

この度、新潟市の委託で巻圏域での「支え合いのしくみづくり推進員」として活動する事になりました阿部昌代です。「支え合いのしくみづくり推進員」は、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らし続ける事ができるように、地域住民同士の支え合いや助け合いの活動を、地域の方と一緒に進めていくのが使命です。

私自身が暮らす巻地域でこのような活動ができる事をとてもうれしく思っています。近い将来、かなりの高齢になった私自身も、この巻で安心して楽しく暮らしている姿を想像しながら、その為に必要な活動を住民のみなさんと相談しながら創っていきたいと思います。このコーナーでは、地域づくりの活動をしている人々の様子をお届けしていきたいと思っています。