



～ウイルスにかかりにくくするために免疫力を高めましょう～ まいたけの豚肉巻き ～季節の野菜も巻いて楽しもう～

1人分の栄養価	
エネルギー	165kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	12.6g
塩分	1.2g
食物繊維	1.0g
βグルカン	0.2g

【材料】(4人分)

豚ロース(薄切り).....280g
 まいたけ.....1パック
 パプリカ(赤).....1個
 片栗粉(肉にまぶす用).....適量
 バター.....20g
 サラダ油.....12g(大さじ1)
 おろしにんにく(チューブ).....1cm
 細ねぎ.....2～3本

A 醤油.....18g(大さじ1)
 みりん.....18g(大さじ1)
 味噌.....9g(大さじ1/2)

【作り方】

- ①舞茸を一口大に裂き、豚肉で巻き片栗粉をまぶす。
- ②パプリカは、縦半分に切ってから斜め細切りにする。
- ③フライパンにバターとサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
 ※巻いた肉をフライパンに入れる際には、巻き終わりを先に焼くことで肉がくっつき崩れにくくなります。
- ④豚肉の色が変わったら、パプリカとAを加えて炒める。
- ⑤盛り付け、細ねぎをかける。

アレンジ

- ・まいたけは、お好みの野菜やきのこに変えてみてもおすすめです。
- ・巻かずに豚小間肉と小さめ野菜で炒めると時間短縮になります。
- ・発酵食品の酒粕やキムチを使用して味の変化もできます。

【今回のレシピのポイント】

まいたけには、不溶性β-グルカンという食物繊維が含まれています。不溶性β-グルカンは、体内で腸の動きをサポートしてくれます。腸内環境を整えデトックス効果が期待されています。きのこは特にβグルカン含有量が多く「βグルカンといたらきのこ!」といっても過言ではないほどです。摂取をすることで、効果的に免疫力を上げることができます。

豚肉に含まれている栄養価の中で特に優れているのがビタミンB1。ビタミンB1には疲労回復や効果があります。

赤パプリカには、β-カロテンは緑のピーマンの約5倍、免疫力アップや感染症の予防に効果を発揮するビタミンCはレモンの2倍近く含まれており、免疫力を高める食材です。

【編集後記】第二号の発行を終えて



広報誌 knock 第2号。今回のテーマは「ピンチをチャンスに」です。

残念ながらコロナウイルスの流行は落ち着くことなく皆様不安な毎日をお過ごしのことと思います。このような状況ではありますが、私達のご利用者様、ご家族の皆様、支えてくださる地域の皆様、一緒に働く職員、みんなが笑顔になるように日々前向きにそれぞれが自分の役割やできることを考え、向き合っています。誌面を作りながら、みんなの笑顔が心の励みになり、やりがいや自身の成長へのきっかけ(チャンス)につながっているんだな。と改めて感じました。皆様にはご不便、ご心配をおかけしておりますが、この広報誌で少しでも安心をお伝えできればと考えています。

広報委員 相馬



ピンチをチャンスに

いかなる状況も チャンスとして捉える！

今回のコロナ禍で、施設では様々な制限がかかるようになり、ご利用者の生活も思うようにいかないことがたくさん出てきました。しかし、どんなピンチになっても一人一人のご利用者に対し、大勢の専門職が協力して関わり、住み心地の良い生活環境を提供できるよう日々努めています。ここでは白寿荘東の職員が、ご利用者をケアするうえで心掛けていることや、チームワークの大切さなどについてどのように考えて仕事をしているのか、ご紹介したいと思います。



施設長代理（機能訓練指導員）

矢貴 秀雄

今回のコロナ禍のような時だからこそ、今まで以上にご利用者やご家族の「想い」に寄り添っていくことがとても大事になってくると思います。その「想い」は、様々な職種が専門職としての責任と誇りをもって連携することで、より良い形になっていきます。白寿荘東では、チームワークが支援の力を何倍にもすることができる、とても大切なものとして考えています。

仕事上、ご利用者やご家族と接する回数は少ないのですが、お話する機会がある時は、“相手の心に寄り添い、しっかりと話を聴くこと”を大切にしています。また、受け取った内容をわかりやすく職員へ伝える潤滑油のような役割を担えたら…と考えています。これからもチームワークを大切にし、ご利用者の生活を支え、ご家族に安心して頂ける施設づくりに努めていきたいです。



事務職員

川上 美雪

ご利用者が入所されてから、環境が大きく変わる中で不自由がないように、又、ご利用者の権利が守られた生活を送れるように意識してケアをしています。いかにしてご利用者の要望を叶えられるのかを、様々な専門職との間を取り持ちながら話し合い、ご利用者が気持ち良く生活でき、施設全体が良い雰囲気になるよう心掛けています。



生活相談員（リーダー）

山本 健太

施設の内外を問わず機器の故障、破損、数々の点検などの依頼が多く、仕事に慣れるまで随分苦労しました。施設で生活しているご利用者に少しでも楽しく過ごしてもらえるよう、他の職員と連携を取りながら、ご利用者の意見に耳を傾け、私が今まで身につけた技術を活かし、安心して暮らせるよう手助けが出来たらと思っています。



技術員

長谷川 誠也

たくさん
の
専門家が
いて
心強いな

白寿荘東



介護職員（リーダー）

宮下 真理子



介護職員

坂田 真弓



機能訓練指導員

佐藤 由起子

ご利用者の生活を支えることはもちろん、心のケアも大切にしています。身体的介助だけではなく、ご利用者の想いを聴き、寄り添うことで、不安を少しでも解消しながら、信頼関係を築いていきたいと思っています。ご利用者はご自身で痛みや苦痛を訴えることが出来ない方が大勢います。普段の様子と違う変化に気づいた時は、報告、連絡、相談をこまめに行い、他の職種と話し合いながら、日々のケア向上に繋げています。

ご利用者がその人らしく過ごすことができるように“想い”や“考え”を大切にし、適切な心身機能のアセスメント・訓練を行うように心掛けています。様々な専門的技術をもった職員とチームになって仕事をし、より良い支援を行っていきたいと考えています。



介護支援専門員

早川 久美子

支援が必要な生活になっても、自分でできる事を行う事で満足できたり、希望や思いを表現し、それを叶えられる事が大切だと思います。職員同士が常に協力できる関係性を保ち、それぞれの知識や技術をご利用者の生活に活かす事が必要です。ご利用者の満足感を少しずつ積み重ね、職員皆で共に喜べる体験も重ねていきたいと思っています。



看護職員(主任)

佐藤 京子



医師（常勤）

石黒 義隆



看護職員(主任)

遠藤 夕美

私達医療スタッフの主な業務はご利用者の体調管理ですが、生活の場である施設において、ご利用者が毎日穏やかで楽しい日々を送っていただくために何ができるかを一番に考えています。ご利用者の多くは施設で最期を迎えられますが、一人一人がその人らしく笑顔で過ごせるよう、他の職種の様々な意見を参考にしながら、医師、看護師の立場での関わり方を日々考えています。職員の連携、協力の中で生まれるケアこそが、ご利用者・ご家族の安心に繋がっていると思っています。



管理栄養士

佐藤 友恵

食べられる制限が少しずつ増えてくることは避けられないことでも、ご利用者の日々の変化に気づいたことを教えてくれる介護職員、医療で食事に関わることを教えてくれる看護職員、ご家族の思いを共有してくれる介護支援専門員、生活相談員、それを実際に食事として提供している厨房職員と、これからも食べていただける時間が長くなるように努めていきたいです。

1 day

私たち白寿荘東はご利用者の
“一日を大切に”しています。

朝

7:00
起床

朝食

8:00

10:00

11:00

昼

昼食

看護職員

「体調はいかがですか」
看護職員からの健康チェック。

「職員の朝礼」

スケジュール確認など
職員の意思統一の場。

施設長代理

ケアマネジャー

「カンファレンス」

ケアマネジャーが中心となって、各専門職と、ご利用者の日々の生活、体調等について情報共有し、カンファレンス（会議・協議）をしています。

機能訓練指導員

「今日もがんばりましょう」
ご利用者に合わせた集団、及び個別の機能訓練を行っています。

毎月、決まった曜日に美容師さんと理容師さんが来てくださいます。

移動理容サービスも

「おいしいよ」

「おまちどうさま!」

お蕎麦屋さん

「おいしい出前」

外食の機会もあまり無い中、月1回お蕎麦屋さんから出前を頼んでいます。

～白寿荘東のある一日～

13:00

様々なクラブ活動

時間や合間を見ながら、ご利用者から楽しんで頂く機会を作っています。

踊りの披露

14:00

書道クラブ

園内のお祭り

七夕飾りづくり

15:00

介護職員

リモート面会について
いつでもお問い合わせください。

生活相談員

「着替えはどれにしようかな？」
介護職員と一緒に風呂の支度をします。

夕食

立派な富士山と昔ながらの浴室

20:00
就寝

「おーい!元気にやっとなるか〜?」
県外にいる娘さんとリモート面会。楽しい時間です。

歴史の詰まった白寿荘東

歴史が詰まった施設は古い場所もあり、不便な所もありますが、工夫や協力しながら、一日を大切にしています。

令和4年

完成予定

白寿荘東施設が新しくなります！

New!



<完成イメージ図（外観）>

（仮称）白寿荘東移転改築工事

設計管理
株式会社 堤設計事務所

まき福祉会では、現在、白寿荘東施設の移転改築工事の計画を進めております。白寿荘東施設は、昭和47年に建設され、昭和51年の増築、平成9、10年の大規模改修を経て現在に至ります。開所以来、大変多くの方からご利用いただいておりますが、建物設備の老朽化が進み、ご利用者や地域住民の皆様にご不便、ご迷惑をおかけしていることも多いことから、このたび施設の建替えを行うこととなりました。今後のスケジュールにつきましては下記の通りとなります。皆様方には、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

<開設までのスケジュール>

令和元年 秋	新潟市と計画書の協議開始
令和2年 2～8月	基本設計案作成
令和2年 8月	建替準備室開設
令和2年 9月	新潟市に計画書の提出
令和2年 12月	入札（予定）
令和3年 2月	着工、住民説明会
令和4年 3月	竣工
令和4年 5月	開設

※今後、工事の進捗については、広報誌やホームページ等で随時お知らせしていきます。



法人本部 白寿荘東建替準備室

担当：白寿荘東建替準備室長 田中順一
TEL：0256-72-1077（白寿荘西内）

デイサービス白寿閉鎖について

まき福祉会は、令和2年7月31日をもって「デイサービス白寿」の事業を終了させていただきました。ご利用者に弊害がないよう、次のサービスへの移行手続き等でご協力をいただいたご家族及び担当ケアマネジャー、各事業所関係者の皆様には感謝申し上げます。法人では、これから先の地域包括ケアシステムを見据え、地域の福祉ニーズや不足しているサービスについて検討を行い、新たな事業や法人独自のサービスを展開していければと考えております。長きにわたり支えてくださったご利用者並びにご家族、地域の皆様、本当にありがとうございました。



デイサービス白寿の歩み

平成4年	「巻町デイサービスセンター」事業開始
平成12年	「巻町デイサービスセンター」→「巻町第1デイサービスセンター」に名称変更 「巻町第2デイサービスセンター」を開設
平成17年	巻町が新潟市と合併 「巻町第1デイサービスセンター」→「巻町デイサービスセンター」に名称変更 「巻町第2デイサービスセンター」→新潟市へ返還
平成27年	「巻町デイサービスセンター」→「デイサービス白寿」に名称変更
令和2年	「デイサービス白寿」事業閉鎖

わたしたちは はたらく

vol.2

働く女性特集

まき福祉会の
仕事

プロフィール

- ①名前（なまえ）
- ②所属事業所と現在の職種
- ③まき福祉会で働いた年数
- ④子供の人数と年齢
- ⑤趣味、特技、好きなこと等

- ① 佐藤 由起子（さとう ゆきこ）
- ② 特別養護老人ホーム白寿荘東 作業療法士
- ③ 3年目
- ④ 2人（中学生 園児）
- ⑤ 子供と散歩すること

子供との時間を増やしたくて パートでの復職をしました

1. 正社員ではなくパートを選んだ理由を教えてください。

前の職場では正社員として働いていましたが、子供との時間を増やしたくて、2人目の妊娠を機に退職しました。ですが、作業療法士の仕事はまたやりたいう思いがあったので、パートでの復職を選びました。体力的にもまずは短時間から、という気持ちもありました。

2. パートで働いてみて良かったこと、大変だったことはありますか？

良かったことは子供との時間がたくさんとれることです。下の子と遊んだり、上の子の勉強を見てあげたりしています。仕事があることで、生活にメリハリができました。大変なことは、短い勤務時間なのでやりたいこと、やるべきことができるように段取りや準備が必要になってくるのですが、自分で調整しながらやっています。

3. お子さんの体調不良や学校行事等で仕事を休むこともあるかと思いますが、休みやすい雰囲気はありますか？

はい。あります。急に休まなくてはいけない時も、快く休みを頂いています。時間休をもらうこともあります。普段から、小さい子供がいることを配慮してもらっています。反面、休んでしまった時は、予定していた訓練も中止になってしまうので、ご利用者の方にとっても申し訳なくて。でも、他の職員がそのご利用者に理由をきちんと説明して、ご理解を頂けるよう対応してもらいました。私が休むことでできてしまう穴をきちんとカバーしてもらって助かりました。そうしてもらえるからこそ、安心して休めましたし、他の誰かが休んだ時には私もサポートに入ろうという気持ちに自然となれました。

4. お子さんの成長等、ご自身の環境の変化に伴って正職員への身分変更や勤務形態の変更などを考えていますか？ また、相談できる上司はいますか？

はい、考えています。子供が大きくなったら、と思っています。同じ職種のメンバーや上司はとても相談しやすく助かっています。

周りの職員の方々に助けていただき

2回とも産休、育休を取らせていただきました

真実さんにお答えいただきました。

1. 夫婦同じ職場でよかったことや大変だったことはありますか？

勤務の融通が利くので、子どもの都合で休まなければいけないときや私の仕事が忙しい時に、夫が休めるよう勤務を調整してもらえるのは良いところです。大変なことは特にありません。

2. 事務員をしていてよかったこと、大変なことがあれば教えてください。

私は大学卒業後、事務職として入職しました。もちろん事務経験はなく、仕事を覚えるまで大変でしたが、事務の先輩方の指導の元、経理、総務、外部の業者への対応など、事務として幅広くいろいろな経験を積ませてもらいました。今も勉強不足なところはありますが、これからもいろいろな経験を積んで、広い視野で物事を考えられる職員になりたいと思います。ご利用者の生活を直接お手伝いすることはできませんが、職員やご利用者を陰で支える大事な仕事だと思っています。

3. 夫が介護の仕事をしていて助かったエピソードがあれば教えてください。

特にありません。（笑）介護の仕事をしていても子供のオムツ替えはしてくれませんが、おいしい御飯をつくってくれます。

4. 産休・育休に向けに不安がありましたか？

特にありませんでした。周りの職員の方々に助けていただき、2回とも産休、育休を取らせていただきました。

5. 仕事でもプライベートでもいいのですが、何をしている時が特に楽しいと感じますか？

今は、仕事、家事、育児（子供2人）が忙しくて、自分の時間があまりとれず大変ですが、そんな中でも子供が夢中で野球をしている姿や、子供の成長を見ることが楽しみです。コロナで今は県外に遊びに行けないのですが、落ち着いたらまた家族で旅行やディズニーランドへ行きたいです。

上司に相談したら、すぐに
勤務等の配慮をしていただきました



美華さんにお答えいただきました。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ① 樋口 美華（ひぐち みか） | ① 樋口 健人（ひぐち けんと） |
| ② 特別養護老人ホーム白寿荘西 介護職員 | ② 短期入所生活介護施設白寿荘東 介護職員 |
| ③ 9 年目 | ③ 9 年目 |
| ④ 0 歳（8 月下旬に男の子誕生） | ④ 0 歳（8 月下旬に男の子誕生） |
| ⑤ 美味しい物を食べること、買い物 | ⑤ スノーボード |

1. 妊娠中大変だったことを教えてください。

つわりで仕事を休むことが多く、ユニットの職員に迷惑と申し訳ない気持ちになった事がありました。少し動いただけでも疲れやすかったり、思うように動けなかったことが大変でしたし、お腹が出てきてから、前かがみやかがむ動作をした時に、息苦しかったり圧迫されたりして大変でした。

2. 妊娠中に配慮してもらってうれしかったことはありますか？

妊娠初期に（2 ヶ月目程）上司と面談をし、翌月からすぐに勤務等、配慮して頂きました。具体的には夜勤の免除・入浴介助の免除・ユニットの異動・リーダー業務を降ろさせてもらうなどして頂きました。また、移乗やオムツ交換なども、他の職員がフォローしてくれて助かりました。
その他、マタニティ制服の制度（※）があって、お腹が大きくなった時に自分で自分に合った制服を買えたことも良かったです。
※マタニティ制服の制度・・・平成28年に対象職員から声が上がリ、1枚あたり5,000円以内でズボンを支給（2枚）することとなった。

3. 妊娠中の介護業務は負担が大きいと思いますが、大丈夫でしたか？

力を入れたくないが、入れなければならない時もあり、正直、無理をしてしまうこともありました。他の職員に気にかけてもらいありがたかったですが、申し訳ない気持ちになって、なかなか頼みにくい場面もありました。仕事中に気持ちと身体がついていかず、常に「何かあったらどうしよう。」と不安に感じながら仕事をしていました。

4. 旦那さんから協力してもらったことはありますか？

夫からは、身体に負担を掛けないようにと、ご飯を作ってもらったり、洗濯などの家事全般を手伝ってもらいとても助かりました。

まき福祉会は女性が働きやすい職場。

子育てしている同僚も多く「お互い様だから」と
良い雰囲気ができていると思います。



- | |
|----------------------------|
| ① 亀井 沙矢香（かめい さやか） |
| ② 特別養護老人ホーム白寿荘東 介護職員（リーダー） |
| ③ 15 年目 |
| ④ 2 人（小 2、年少） |
| ⑤ 趣味は特になし（飽きっぽい性格）、お酒が好き |

1. 妊娠中、働いていて大変だったことはありますか？

当時の職種は相談員でしたが、1 人目の時も 2 人目の時もつわりがひどく、つらかったです。

2 人目を妊娠した時は 5 か月で切迫早産になり入院し、そのまま産休となってしまいましたが、体調の悪いときは休みをもらったり、まわりに配慮してもらえたのでありがたかったです。

2. 現在の役職での仕事について、やりがいがありますか？また、独身の時と比べて気持ちに変化がありましたか？

現在、介護リーダーとして仕事をしていますが、相談員、ケアマネジャーの経験を経てきたので、色々な視点から現場を見ることができし、とてもやりがいを感じています。子どもを持ってから、時間に制約ができた分、限られた時間の中で精一杯頑張ろうという気持ちになりました。

3. 産休・育休明けの仕事復帰に不安がありましたか？

2 人目の育休明けの時はケアマネジャーとして復帰しました。復帰前は相談員で、職種が変わったので多少不安はありましたが、1 人でやることではないし、周りが協力してくれたのでスムーズに復帰できました。同じように子育てをしている同僚もいるので、子どもが具合の悪い時などは気持ちよく仕事を代わってもらえますし。「お互い様だから」という、良い雰囲気ができていると思います。また、家族もサポートしてくれます。夫の実家が近くにあり、助けてもらえる環境で助かっています。

4. これから、まき福祉会で働く方へ向けたメッセージ

まき福祉会は女性が働きやすい職場だと思います。自分自身、出産・育児を経験しているので、様々な事情（子育てに限らず、親の介護や家庭の事情）に配慮したいと思っています。また、働きながら資格取得もできます。介護職員初任者研修を終えてから初めての職場という方もいますが、現場で丁寧に指導する仕組みも作っていますので、是非、私たちと一緒に楽しく働いてくれる方をお待ちしています。

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。
是非、お気軽にお問い合わせください。

◆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@hakujiyusou.jp



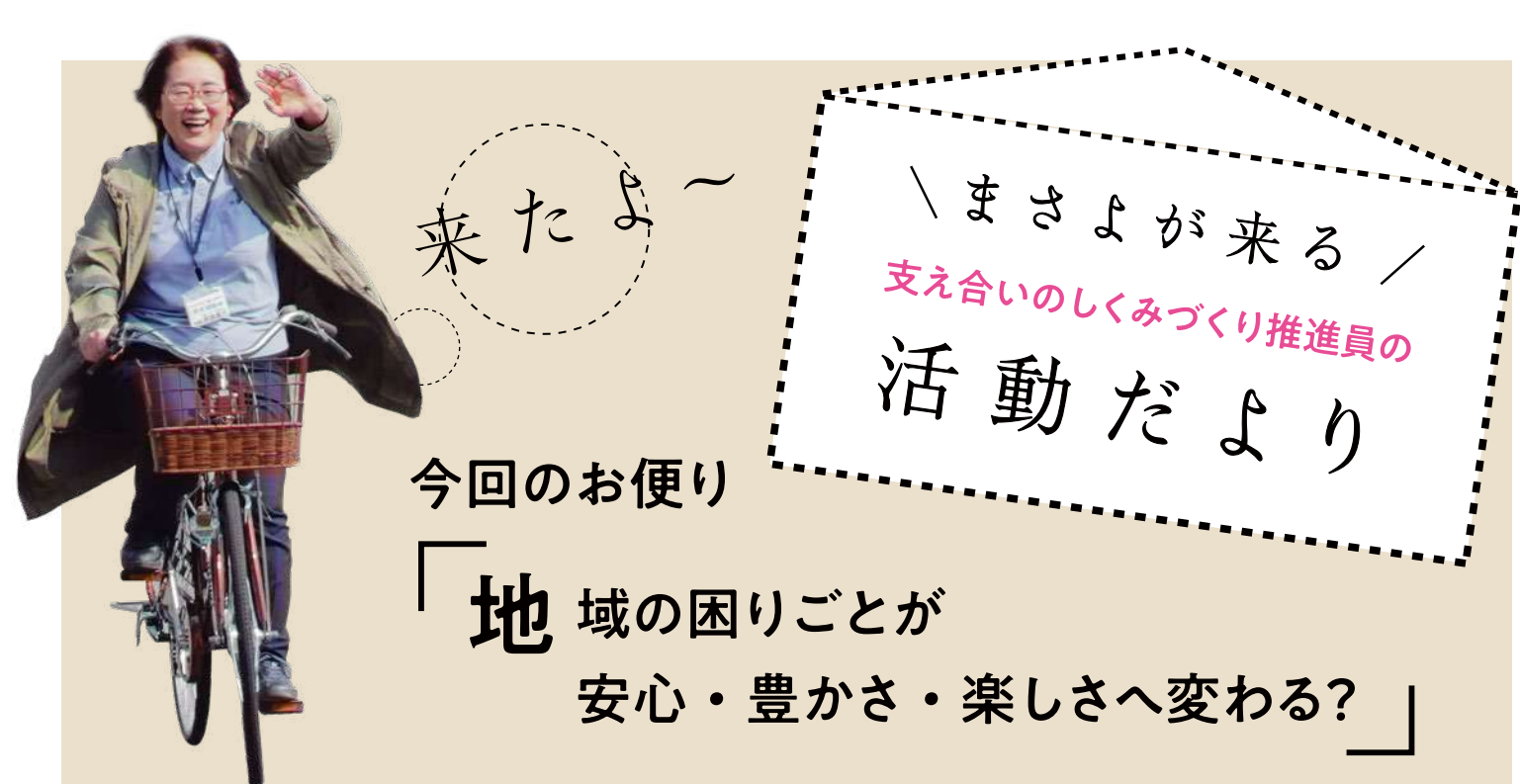
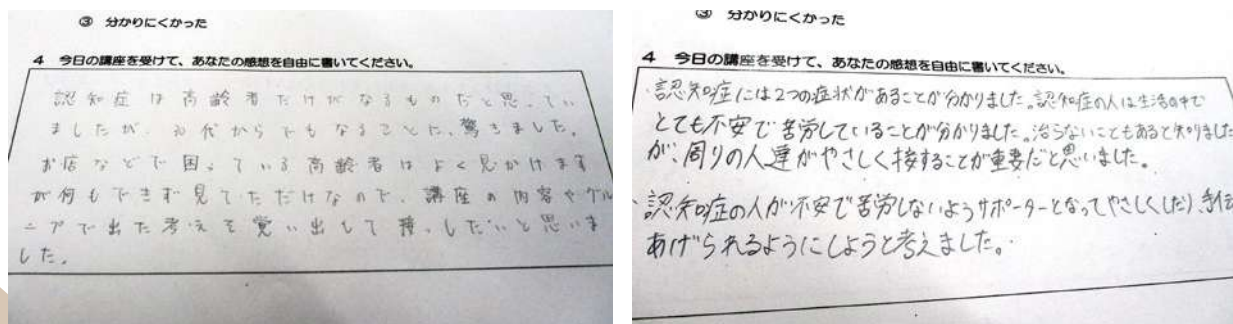
series 地域と手を取り合って

巻東中学校へ行ってきました 認知症サポーター養成講座を実施

まき福祉会では、職員が「福祉」の専門家として地域へ出かけ、介護保険講座や認知症講座、健康増進のための体操教室や栄養に関する講座などを実施しています。新型コロナウイルスが少し落ち着いてきた7月8日（水）、巻東中学校へ行ってきました。巻東中学校では、総合学習の「福祉を学ぶ」という授業で、毎年「認知症サポーター養成講座」を行っており、今年は3年生の82名が参加しました。認知症サポーター養成講座とは、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族の応援者を増やす活動です。講座を受けた小中学生が、道に迷っている認知症の高齢者に遭遇し、行方不明になるのを未然に防いだという事例もあります。受講した生徒からは、「認知症の祖母の対応を見直していきたい」「認知症の人の気持ちがわかったような気がする」「地域で困っている人を見かけたら声をかけてあげたい」などの感想が聞かれました。今後も地域と顔の見える関係を築き、連携し、地域に貢献していきたいと思います。



生徒さん達からの実際のアンケート



地域では、このコロナ禍でもキラリと光る活動が展開されています。地域の困りごとに対する活動は、安心だけでなく、人と人のつながりの中で豊かさ・楽しさを生み出しているように思えます。その中から、いくつかの活動や情報を紹介したいと思います。



まるごと 鯛車市場に marugo-to が仲間入り!

鯛車市場は、町なかのスーパーが閉店した後、車で買い物に行けない高齢者の為に、鯛車商店街の小林テレビ電化のご夫妻がお世話している市場です。買い物後には、お茶を飲んでおしゃべりしたりと、交流スペースにもなっているのですが、私が鯛車市場を訪れた際に、常連の方々から「野菜を売ってほしい」というお話を聞きました。そこで、松野尾にある「marugo-to」さんに、鯛車市場での野菜の出店を提案したところ、快諾してくださいました。marugo-toさんは、畑やビニールハウスを居場所にして、野菜作りや木工作業をしながら交流する活動をしています。誰でも参加できる場で、認知症の方や障がいのある方も参加しています。いざ始めると、常連客の皆さんに野菜の並べ方や売り方をアドバイスしてもらったり、marugo-toの活動を紹介したりして、新しい馴染みの関係が生まれています。最近静かな商店街に活気のある笑い声が響いています。

介護保険外のサービスを知ろう!

8/5 まき福祉会の介護者教室で講座を開催しました。

まき福祉会が開催している「家族介護者教室」にて、「介護保険外サービス」の説明会を行いました。高齢になると、介護保険のサービスを使う程ではないが、ちょっとした困りごとが沢山あります。食事、買い物、ゴミ出し等々。高齢者のみの世帯や一人暮らしになればなおさらの事。そんなとき、介護保険外サービスを上手に活用する事も一つの方法です。今回は、巻圏域を中心に集めた情報をもとに、住民向けの巻圏域介護保険外サービスガイドを作成し、皆さんに説明させていただきました。将来、このようなサービスが充実する事も、安心・豊かさ・楽しさに繋がるのではないのでしょうか。



*「介護保険外サービスガイド」の欲しい方は、まき福祉会地域支援課にご連絡ください。もしくは、まき福祉会のホームページでもご覧になれます。



にしむら食堂さん