



MAKI
FUKUSHIKAI

あなたに元気で
長生きしてほしい
料理集

南瓜の風味がおいしい
ささやかなレシピ



まひんりして
かんたん



巻総合高校
生活文化系列3年
池田香々、田中愛梨
(いけだここ) (たなかあいり)

野菜もとれる
やわらか食感

～きれいな南瓜の黄色が食欲をそそる～

「南瓜のぱんけーき」

【作り方】

1. フードプロセッサに牛乳、かぼちゃを入れて形がなくなるまで混ぜる。
2. ボールに卵とグラニュー糖を入れて、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、サラダ油を少しずつ加えさらに混ぜる。
3. ②に①を加え混ぜる。
4. ③に薄力粉とベーキングパウダーを入れて泡だて器で混ぜる。
5. 熱したフライパン、またはホットプレートに薄く油を敷き、おたま1/2～2/3くらいの生地を入れる。(中火から弱火にする)
6. 生地を裏返したら蓋をして弱火にする。
7. 焼き色がつき、つまようじに生地がつかなくなったら完成。
生クリームは初めは高速で混ぜてから、ある程度したら低速に切り替えると泡が均等にきめ細かくなります。パンケーキにホイップクリームとあんこでデコレーションをしたら完成です。

【今回の料理について】

巻総合高校の生徒さんが福祉の学びを活かして、飲み込み力や嚙む力が低下しても、美味しく食べられるような料理レシピを毎年、考案してくれています。その企画も今年で3回目になりました。今回は、池田さんと田中さんが施設のご利用者に美味しいデザートを食べしてほしいという気持ちから、レシピを考えてくれました。当法人の管理栄養士と相談しながらレシピを完成させ、実際にご利用者に食べて頂きました。

【こだわりポイント】

こだわったポイントは、栄養面を考えて野菜をパンケーキに入れたかったところです。いろいろな野菜で試しましたが、南瓜に落ち着きました。また、あんこを添えて、ご利用者の好みに合うようにしました。トッピングなしでパンケーキだけでも南瓜の甘味や香りがして美味しく食べられます。また、お好みでパナライスをトッピングしても美味しいと思います。是非、皆さんも一度作ってみてください。

【材料】(6-7枚分)

・かぼちゃ	正味 110g
・卵	1個
・牛乳	55g
・グラニュー糖	30g
・薄力粉	90g
・ベーキングパウダー	4g
・サラダ油	大さじ1
・生クリーム (グラニュー糖)	50ml(大さじ2/3)
・あんこ	適量

【編集後記】

第十一号の発行を終えて



新しく広報委員となりました木村です。広報誌でもご案内したとおり、4月には「定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス」の提供が始まり、法人公式 SNS も始動するなど、まき福祉会もまさに“新たな出発”となるような新年度を迎えています。このように、色々なカタチで皆さまに法人をもっと身近に感じていただける機会が増えていくことがとても嬉しいです。広報誌もこれまで以上に皆さまに楽しんでいただけるよう、広報委員一同アイデアを出し合っていきたいと思っております。(広報委員の先輩方、今後ともご指導よろしくお祈りいたします。)では、次回もお楽しみに～!

広報委員 木村



ホームページQRコード

【まき福祉会広報誌・knock】発行日：2024年3月 広報に関するお問い合わせ先：TEL 0256-72-5531 HP <https://www.hakujyusou.jp>

発行元：まき福祉会 監修・編集：まき福祉会広報委員会 アートディレクション・写真：ツムジグラフィカ 高橋トオル

※撮影用にマスクをはずしています



MAKI
FUKUSHIKAI

2024 Spring

vol.227

knock

まき福祉会広報誌
ノック

11



新たに
はじまる

※撮影用にマスクをはずしています

西蒲区内で初のサービスが誕生します！

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 事業所名『ヘルパーステーション まるっとまき』

当法人では令和6年4月より「定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス」を開業いたします。このサービスは、訪問介護員または訪問看護師が要介護者のご自宅を定期訪問し、介護・看護を提供する24時間対応の介護サービスです。

まき福祉会は「安心・豊かな未来へ創造しよう地域とともに」の理念に沿って地域の福祉課題の解決に取り組んでいます。西蒲区エリアでは訪問介護などの在宅サービスが増加しているものの、重度者を始めとした要介護高齢者の在宅生活を24時間支える仕組みが不足しています。その課題を解決するために、この度、定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサービスを始めます。「最期の時は自宅で迎えたい」「住み慣れた自宅で少しでも長く生活したい」と考える高齢者にはとても頼りになるサービスです。また、このサービスが地域包括ケアシステムの構築に貢献できると考えています。ぜひ期待してください。

Q1. どんな人が利用できるの？

新潟市内に住所がある要介護度1~5の認定を受けた要介護高齢者です。

また、ご利用者には以下の3つのメリット(安心)があります。

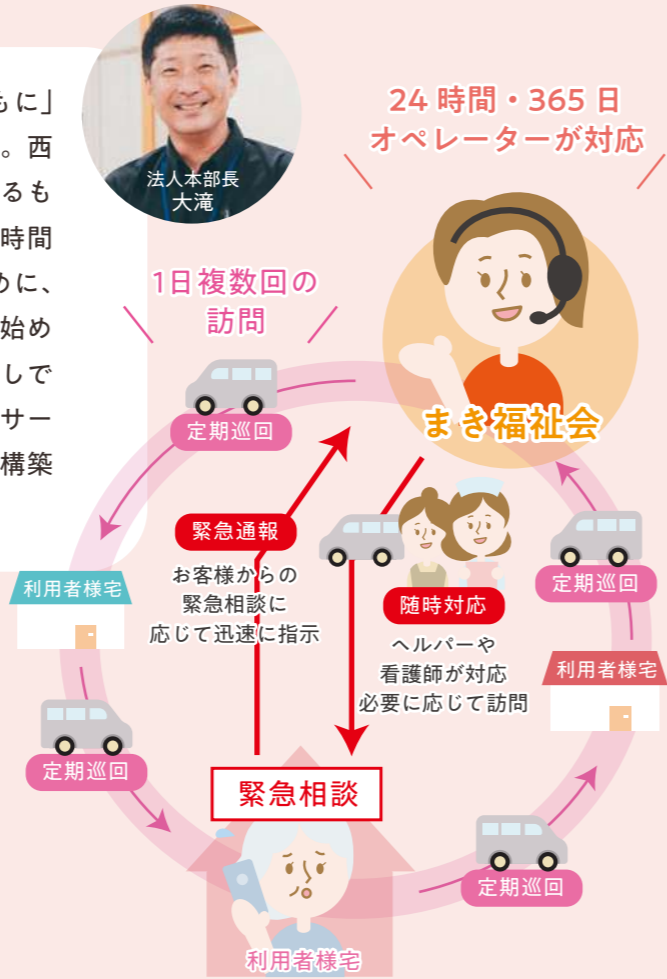
- 01 定期的な訪問
- 02 要請に応じて24時間対応での随時訪問
- 03 24時間いつでも繋がる安心

Q2. 利用料金はどのくらいかかるの？

要介護度に応じた月当たりの定額で利用できます。

Q3. どうやって利用するの？

まずは担当のケアマネジャーさんにご相談ください。

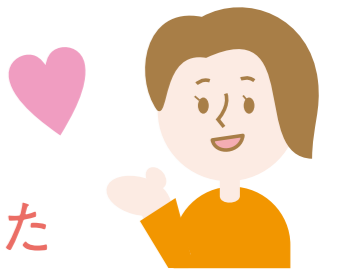


~1月当たりの利用料金~ `利用回数が増えても月々一定額、`

訪問看護を…	利用する場合	利用しない場合
・要介護1	9,809円	6,786円
・要介護2	14,173円	11,149円
・要介護3	20,727円	17,704円
・要介護4	25,094円	22,071円
・要介護5	30,276円	26,436円

※上記は、定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスの単位(連携型)に総合マネジメント加算(1200単位)を加え、地域区分(10.21円)を乗じた場合の利用者負担金1割の金額になります。場合によって、加算や負担割合が変更されることがあります。

ご参加ありがとうございました！
開設に向けた外部説明会を行いました



2月16日(金)、新事業についての説明会を開催し、総勢28名の関係機関の皆様からご参加いただきました。当日は、外部講師よりサービス概要や利用のイメージ、活用事例など幅広くご説明いただきました。このサービスは、各関係機関の協力があって初めて成り立つものです。地域と手を取り合いながら、要介護高齢者の24時間の安心と安全を守っていききたいと思います。

~関係各所やご利用家族に、定期巡回サービスに期待することをお聞きしました~



西蒲中央病院 江部和人 理事長
(西蒲区在宅医療ネットワーク代表)

従来の訪問サービスより利用回数、時間に制約が少なく、利用者本意のきめの細かい支援が可能になると思います。またご利用者も繋がっている事で安心感があり、体調が悪くなった時、早期の対応が期待できます。巻地区に開設されることも広い西蒲区全域をカバーするには好都合と考えます。我々ネットワークも大いに期待しており、連携、協働し西蒲区独自の地域包括ケアを創っていききたいと思います。



訪問看護ステーションたんぼぼ 佐藤文江 所長

定期巡回サービスにおいて私たち訪問看護が担う役割は、ご利用者の主治医の先生と訪問介護(ヘルパー)さんの間に立ち、ご利用者が安心して生活ができるように支援していくことです。そのためには、まき福祉会のスタッフさんと普段からの連携がとても大切だと思っています。ご利用者に関わる専門職同士が顔の見える関係を築き、ご利用者にとって最も適切な支援方法を一緒に考えていく存在でありたいと思っています。



ご利用者・ご家族の声

現在は決まった曜日・時間にヘルパーさんから来てもらっていますが、24時間いつでも繋がることは家族にとって安心です。特に緊急時は対応に困ってしまうことがあるので、電話一本で駆けつけてもらえるのは心強いです。



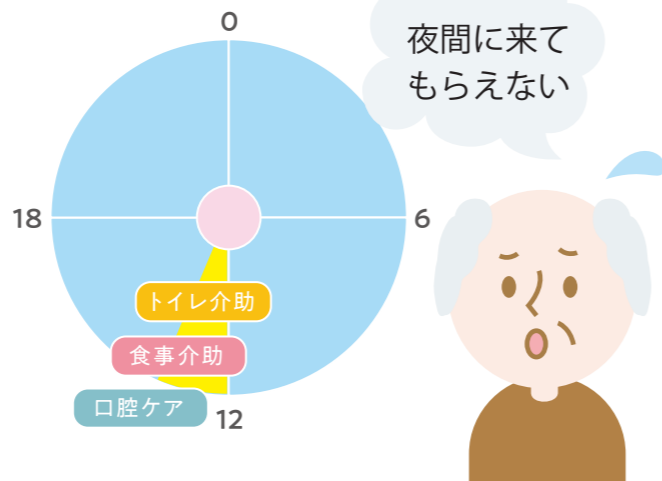
皆様のご期待に応えられるよう精一杯がんばります！

従来のサービスとどう違うの？

従来のサービス

従来の訪問介護は、日中の訪問がメインで早朝・夜間の訪問ができませんでした。

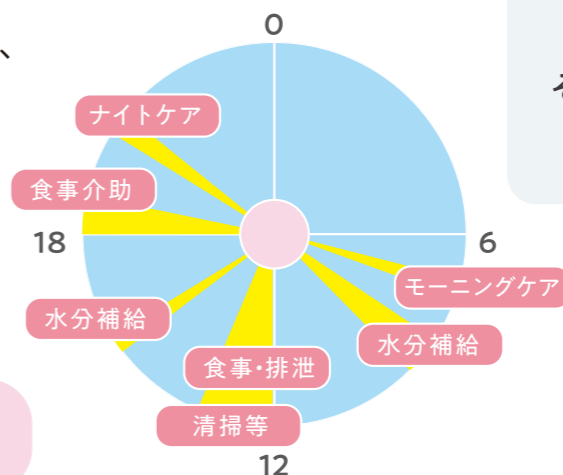
1日1回だけのケア



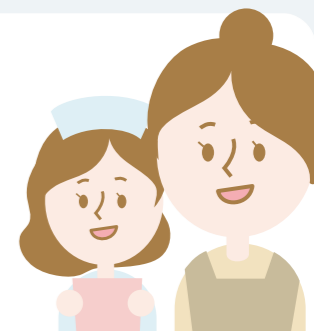
新しいサービスの例

朝は、夜間のおむつ交換、
トイレの介助、
洗顔や歯磨き、
朝食の配下膳
昼は、トイレ、昼食
夜は、トイレ、夕食

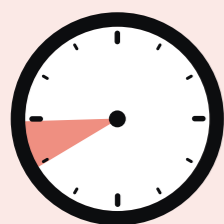
1日短時間で必要なケアが
何回も受けられる



1日に複数回の定期的な
訪問も可能です。
その時々に必要な支援を
行います。



定期巡回サービスの利用事例



朝

「おはようございます」



朝の検温



夜中

「いつまでも安心して
家で暮らせるね。」

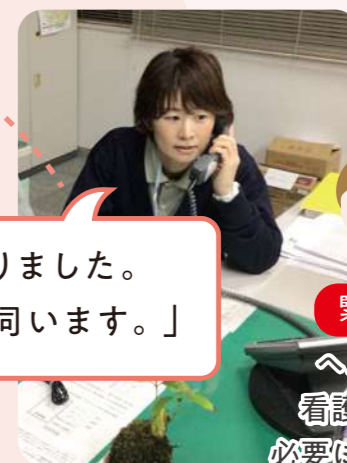


緊急時、随時訪問が可能です

「母が部屋で尻もちをついてしまった。
心配だから来てもらえますか？」



「分かりました。
すぐに伺います。」



緊急対応

ヘルパーや
看護師が対応
必要に応じて訪問

「ではまた来ますね」



着替えの見守り



トイレ介助



ご自宅へ訪問



問い合わせ先

ヘルパーステーションまるっとまき
担当: 本田・横山
TEL: 0256-77-5310
FAX: 0256-77-9140

※名称・連絡先は4/1~変更となります。
3/31までは「ヘルパーステーション白寿荘西」へ
お問い合わせください

法人からのお知らせ



1. 永年勤続表彰を行いました

永年勤続者の表彰を行い、今年度は20年勤続の職員2名が表彰を受けました。これからもますますのご活躍を祈念いたします。おめでとうございます。



法人本部経営推進課
事務職員
田中 由起子

ケアハウス白寿荘西
管理者
山賀 かおり

2. 合同文化祭を開催しました

まき福祉会合同文化祭を白寿荘西の地域交流スペースで開催しました。法人の全事業所が合同で文化祭を行うのは初めての試みでしたが、大きなトラブルもなく大盛況で終わることができました。ご利用者の作品展示の他にも、ワークショップコーナー（フラワーアレンジメント・ペーパークラフトのクリスマスカード作り・ステンシルカード作り）、手芸作品の販売コーナー、喫茶コーナーもあり、当日は県外から来訪されたご家族もいて、予想をはるかに超えた賑わいになりました。ご家族と作品を見て回ったり、ワークショップに参加したり、ボランティアさんが入れてくれたコーヒー・ハーブティーをゆっくりいただくなどして、楽しいひと時を過ごすことができました。



3. ボランティア懇談会を開催しました

まき福祉会でボランティア活動をしていただいている皆様と、ボランティア担当職員で懇談会を開催しました。ここ数年のコロナ禍で懇談会は中止していましたが、4年ぶりに開催することができ、各団体の代表の方と職員65名が一堂に顔をそろえました。この会は、法人がボランティアの皆様へ1年間の感謝をお伝えするとともに、ボランティアさんからさらに気持ちよく活動していただくため、日々の活動を振り返り、困っていることがないかなどを話し合い、交流を深める目的で開催しています。当日は、担当職員より今年度の各団体の活動をご紹介した後に昼食会を実施。一緒にお弁当を食べながら意見交換や雑談をすることで交流を深めることができ、大変有意義な時間となりました。参加して下さったボランティアの皆様、ありがとうございました。引き続き、まき福祉会へのご支援ご協力をお願いいたします。



「認知症行方不明者搜索訓練」の様子



「まさよが来る / 支え合いのしくみづくり推進員の活動だより」

「地域はみんなで作っていくんだ!」と実感

今回は、「地域はみんなで作っていくんだ!」と、私がお実感した出来事を紹介したいと思います。それは、巻東中学校の3年生の総合学習です。生徒さんたちは、福祉教育の一環として「西蒲区の現状と課題」について学んだことで認知症に焦点を当て、「認知症サポーター養成講座」や、「認知症行方不明者搜索訓練」を行いました。「認知症行方不明者搜索訓練」は、学校から西蒲区社会福祉協議会に協力依頼があり、グリーンハイツ自治会の方々や支え合いの仕組みづくり推進員、まき福祉会も参加しました。



認知症の高齢者役を演じてくださったグリーンハイツの皆さん




生徒さんと地域の人と一緒に考え、行動した大切な時間

今回の体験は、私たち地域住民の側にとっても大切な時間でした。「認知症の方は本人なりの目的があって出掛けるんだ。」「道に迷い疲れ果て、あたりが暗くなってきたらどんな気持ちなんだろう?」「認知症の方を見つけた時、どんなふうに声をかけたら良いのだろうか?」そんな事を生徒たちと一緒に考え、それぞれの立場で体験しました。参加した地域の方からも、「貴重な体験ができた。」「あの体験後、一人で不安そうにしている高齢の方に思い切って声をかけることができた。」などの声が聞かれました。今回の体験で子どもたちも、地域の一員であり、おおいに力を発揮してくれる存在であることを実感したのは私だけではなかったと思います。この企画に快く参加して下さったグリーンハイツのみなさん、このような機会をつくって下さった巻東中学校関係者の方々に一住民として心から感謝いたします。有難うございました。

わたしたちは はたらく

～新たにチャレンジ～

もうすぐ暖かい春を迎えます。
なんだか心がワクワクする季節ですね。
今号では新年度を迎えることもあり、
職員に新しくチャレンジしたいことなどを
聞いてみました。

- 
- ①氏名：近藤 美空 (こんどう みく)
 - ②事業所名：特別養護老人ホーム 白寿荘西
介護職員
 - ③入社年：R4.4 月入社
 - ④趣味：カフェ巡り、ゲーム、映画・アニメ鑑賞、
ガチャガチャ、押し活

1 あなたの仕事のやりがいを教えてください。

利用者の方から「ありがとうね」と言われた時や、嬉しそうな笑顔を見られた時などにやりがいを感じます。私は介護員としてまだまだ未熟なので、今後も先輩職員の姿を見ながらたくさんのことを学んで活かしていきたいと思っています。


2 あなたの所属先のアピールポイントやまき福祉会への入職を考えている方へのメッセージをお願いします。

私は未経験で入職しました。最初は介護の仕事を本当にできるのか不安がありましたが、先輩方から丁寧に分かりやすく教えて頂き、少しずつ不安がなくなってきました。ひとり立ちした後も先輩方のサポートもあり、少しずつ出来る事が増えてきたと感じています。介護は大変な仕事ですがとてもやりがいのある仕事だと思います。まき福祉会は周りの先輩方のサポートもしっかりあり優しい方が多いので、未経験者でも安心して働ける職場だと思います。

3 今回の紙面のテーマが「新しい」です。あなたが新しくチャレンジしたいことなどを教えてください。

今後は介護福祉士の資格を取得したいと思っています。勉強はあまり好きではないので合格できるか不安ですが、今からでも少しずつ勉強して頑張りたいと思っています。あとはお金を貯めて二人暮らしをしたいな～と思っています。



- 
- ①氏名：坂内 洸太 (ばんない こうた)
 - ②事業所名：特別養護老人ホーム 白寿荘東 介護職員
 - ③入社年：R5.5 月入社
 - ④趣味：野球、お酒を飲むこと、風景写真を撮ること

1 あなたの仕事のやりがいを教えてください。

日々介護の技術や知識が身につき、ご利用者やご家族の方から感謝の言葉を頂くとやりがいを感じます。入社した当初は、人間関係を築くのが大変だと感じることもありましたが、自分からご利用者に積極的に話をし、傾聴を続けることで、少しでも1人1人に合った生活が送れるよう寄り添って支援していくことを心がけています。

2 あなたの所属先のアピールポイントやまき福祉会への入職を考えている方へのメッセージをお願いします。

白寿荘東は、ご利用者の皆さんもスタッフも活気のある職場です。とても働きやすい環境で周りの先輩職員からの温かい指導もあり、毎日楽しく働くことができます。ユニットケアの中で個別ケアを行うために1人1人がその人らしく生活ができるよう日々考えながらスタッフ一同取り組んでいます。

3 今回の紙面のテーマが「新しい」です。あなたが新しくチャレンジしたいことなどを教えてください。

まき福祉会に入社してからまだ9カ月程ですが、他法人で介護職の経験が8年間あるのでその経験を活かし、働いていく中でご利用者やスタッフから信頼してもらえたい存在になりたいです。そして数年後には介護リーダーを担うことを目指し、できる役割を増やしながらかつて学んでいきたいと思っています。





- ①氏名: 桑原 誠 (くわばらまこと)
- ②事業所名: 小規模多機能型居宅介護事業所 七浦の里 介護職員
- ③入社年: R3.4 月入社
- ④趣味: カフェ巡り、カラオケ、ドライブ、ライブ鑑賞、芸術鑑賞

1 あなたの仕事のやりがいを教えてください。

R5.7 月から七浦の里へ異動となり、ご利用者の送迎・訪問等、現場での介護業務を中心に仕事をしています。やりがいに繋がるとは様々ありますが、ご利用者様の支援内容がその方にとって良かったと感じてもらえたり、感謝の気持ちを頂けた時は励みになります。また、職員同士で目標や目的に向かって一緒に切磋琢磨し合えた瞬間は、よりやりがいを感じます。

2 あなたの所属先のアピールポイントやまき福祉会への入職を考えている方へのメッセージをお願いします。

七浦の里は越前浜や角田浜のご利用者がたくさんいらっしゃるの、顔馴染みの方も多く、お話やイベント事が好きな、元気で気さくな方が多い印象です。ご利用者様からは「七浦の里があって良かった。」というお言葉を頂きます。ボランティアさんや移動販売の受け入れなど、地域の方とふれあう機会も多く、地域に根差した事業所です。七浦の里の特徴として、食事は職員の手作り料理をご提供しています。私は料理が苦手ですが、周りのアットホームな雰囲気に助けられています。入職を希望するみなさんと一緒に働けることを楽しみにしています。

3 今回の紙面のテーマが「新しい」です。あなたが新しくチャレンジしたいことなどを教えてください。

仕事では、リーダーや管理職に向けた資格取得や知識を学びたいと考えています。また、七浦の里は年季が入った建物なので、働く職場の環境美化を進めたいです。プライベートでは、スカイダイビングやフェスなど、刺激的で楽しい所へ足を運びたいです。また、農作業も体験したいと思っています。



※撮影用マスクをはずしています

LINE 公式アカウント

友達追加
よろしく
お願いします!



ID: @737xbxoh

まき福祉会「採用公式 LINE」はじめます。

まき福祉会では、**私たちと一緒に働いてくださる方を募集しています。**そこでこの度、採用に特化した公式 LINE を開設することにしました。まき福祉会に興味のある方、介護・福祉業界での就職を検討されている方に、法人や業界をより身近に感じてもらい、知ってもらうことで、今後の就職の選択肢のひとつとして選んでもらえればとても嬉しく思います!

公式 LINE では

- ・まき福祉会の理念
- ・法人の特色である「地域活動」について
- ・職員の働きやすさ向上のための取り組み
- ・法人内の様々な部署で活躍する職員の「先輩インタビュー」
- ・各事業所の募集要項

施設見学の予約や求人への応募も LINE 上で完結できるようになっています。

法人の各種イベントのご案内も配信していく予定ですので、ぜひ気軽に覗いてみてください!

一緒に働ける皆さんを募集しています! 新卒採用 2024 年エントリー受付中!!

<p>介護職員</p> <p>①正社員 資格 初任者研修、実務者研修、介護福祉士いずれか保有 ※保有資格、経験、年齢を考慮したうえで待遇の変動あり</p> <p>②契約社員 無資格の方 ※資格取得後、正社員登録制度あり。(資格取得支援制度あり)</p> <p>介護職共通 勤務時間 シフトの例 1) 7:30~16:30 2) 10:00~19:00 3) 16:20~1:20 4) 1:10~10:10</p> <p>待遇 昇給年1回、賞与年3.8か月(介護福祉士以外は2.4か月) 介護職員処遇手当を年1回5月に一括支給</p>	<p>看護職(正社員)</p> <p>資格 看護師、准看護師 ※保有資格、経験、年齢を考慮したうえで待遇の変動あり</p> <p>勤務時間 シフトの例 1) 8:00~17:00 2) 9:30~18:30</p> <p>待遇 昇給年1回、賞与年3.8か月 介護職員処遇手当を年1回5月に一括支給</p> <p>全職共通</p> <p>休日 週休2日、年間休日120日</p> <p>福利厚生 社会保険完備、職員互助会、退職金制度あり、資格取得支援制度・祝い金制度、人間ドック受診費用全額補助(46歳以上・隔年)など</p> <p>※配属事業所でシフトが異なります。ご希望がありましたらお問合せください。</p>	<p>登録(ヘルパー(パートタイム))</p> <p>資格 初任者研修(旧ヘルパー2級含む)以上 ※保有資格を考慮したうえで待遇の変動あり</p> <p>待遇 時給制 ※マイカー持ち込みの場合、交通費支給 介護職員処遇改善手当は時給に含みます</p>
---	--	--

**施設見学随時実施中!
お気軽にお問合せください**



法人本部採用担当: 阿部・大杉
Tel: 0256-72-5531
Mail: info01@hakujiyusou.jp



委員会を紹介して

いいんかい?

まき福祉会には、法人組織の中に6つの委員会があります。

それぞれの委員会では法人の未来がより良くなるように取り組みを進めています。
前回から始まったこの企画、今回は法人広報委員会からバトンタッチを受けた「法人防災委員会」を紹介したいと思います。

広報委員会
(前号)

防災委員会

研修委員会

認知症ケア
委員会

働きやすい職場
づくり委員会

ボランティア
委員会

第2回目は、『防災委員会』の活動紹介です。

全事業所の安全を守るために

●法人防災委員会の目的

全事業所のご利用者や職員の安全を守ることが防災委員会の最大の目的です。
万が一の災害でも避難や安全対策などが徹底できるよう訓練や教育を行っています。



【主な取り組み】

- ・災害時や感染症発生時には素早い対応と法人内の事業所がスムーズに連携できるよう主導的な役割をしています。
- ・災害時に地域の方々と協力できるよう、近隣の自治会さんと防災協定を締結し、連携を進めています。年に1回、合同訓練や勉強会を行うなどして、情報を共有しています。
- ・職員が自身の生活においても安全に暮らせるよう、災害備蓄品のことや災害への備えなど、防災意識を高められる情報提供を行っています。また、非常食の試食会や幹旋も行っており、職員の意識も高まっています。

●近隣地域(赤舘・グリーンハイツ・東6区)との合同防災勉強会の様子



青柳防災士による講義



起震車で「震度7」の揺れを体験



給水車で給水袋の運搬などを体験

●山形妙光福祉会との物資運搬訓練の様子



大規模災害に備えて、山形県の妙光福祉会さんと防災協定を結んでおり、お互いの有事の際には支援できる体制を整えています。幸いなことに、今までに発動したことはありませんが、物資運搬の訓練などを行っています。

次回は研修委員会です！
委員長へバトンタッチ



まき福祉会☆全事業所

News 放送局



今お伝えしたい、法人内の各事業所のニュース(介護保険やプライベートなど)を幅広くお届けします。

令和6年1月1日の地震の影響により外壁のタイル剥がれや壁のひび割れなどが生じましたが、補助金も活用しながら修繕を行っています。今後も、ご利用者ならびにご家族、地域の皆様が居心地良くお過ごしいただけるよう施設運営に努めます。ご来荘お待ちしております。
担当:樋山・尾暮 0256-72-1077

白寿荘西

(特養・ケアハウス)



多目的ホールである「地域交流室」を活用し、ご利用者のカラオケ大会を企画しました。大勢でのカラオケは非常に盛り上がりました!このような形で、地域の方にはもちろんご利用者やご家族の皆様からも様々な用途で自由に利用して頂けるよう、今後も取り組んでいきたいと思っています。 担当:亀井・山本 0256-72-5531

白寿荘東

(特養・ショート)



居宅介護支援サービスセンターでは、実習生の受け入れがありました。ケアマネジャーの資格試験に合格した後の実務研修として、一連の業務を実際に経験してもらうことで仕事に対する理解を深めてもらえました。地域で活躍してくれるケアマネジャーがまた一人増え、とても嬉しく思います。 担当:丹羽・石本・千鳥 0256-77-5261

白寿荘東

(居宅)



ヘルパー ステーション 白寿荘西

ヘルパーステーションにも男性職員が増えてきました。写真のように、苦手な料理も先輩に手ほどきを受けながら勉強しています。ご利用の際は、男の手料理をご堪能下さい! 担当:本田 0256-72-1077



七浦の里

(小規模)

新しい年を迎え、今年も七浦の里では恒例の新年会を開催しました。昼食にはお楽しみ定食を用意し、ご利用者、職員全員で(ジュースで)乾杯!昨年の思い出や今年の抱負を語りながらの和やかな食事会となりました。今年も皆様と一緒に、健康で楽しい一年を過ごしていきたいと思っています。 担当:佐藤 0256-77-2227



彩りまき

(小規模)

他の事業所同様、彩りまきでも様々なボランティアさんからご来荘いただき、楽しい雰囲気の中で過ごしていただいています。昼には三笠屋さんのお弁当の提供があり、ご利用者にも大好評です。行事では、お出かけや外食にも行ったりしています。ご利用についてのお問い合わせはお気軽に。ボランティアさんも大募集中!
担当:枝村 0256-78-8831



ピース

(地域活動支援
センター)

ピースでは、公益財団法人真柄福祉財団様より令和5年度上期「備品等・施設設備助成」をいただき、新たに日産セレナ(送迎タイプ)を整備しました。これから、ご利用者様の送迎や作業、生産活動に活躍してもらいます!
担当:渡邊・菊田 0256-78-7911



ハッピー ガーデン

(通所型基準緩和
サービス)

ハッピーガーデンでは月ごとに様々な行事を行っています。4月はお茶会の予定です。お茶を習っておられたご利用者様にお茶を点てて頂き、お菓子とともに楽しみます(*^^*)料理やお花、手芸など、今後ご利用者様の好きなことや得意なことを活かせる場面を多くつくっていききたいと思います! 担当:星野 0256-72-5531



まちの驚き探し

まにあ！



探検隊！

まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ まにあ

我が町・巻まち探訪

西蒲区巻甲にある、居酒屋「とも」さんが、2023年9月に、焼きそば専門店「YAKISOBAとも」としてリニューアルオープンしました。麺好きの新潟県民には嬉しいお店です！

メニューは
ソース焼きそば700円
塩焼きそば700円 ※大盛り100円、
海鮮トッピング200円

鉄板焼きの香り、オタフクソースがベースのブレンドソースの味付けで、箸がとまりません！
目玉焼きも個人的に嬉しいですね♪



vol.11 わくわくの巻

焼きそば専門店 YAKISOBAともさん

【YAKISOBAとも】
住所:新潟市西蒲区巻甲4554-4
電話:0256-73-3908
営業時間:11:00~14:00 ※ランチタイムのみの営業
定休日:土曜・日曜+不定休あり
※4月~日・月+不定休
(※お店のInstagramをご確認ください)



公式Instagram:@tomo.31.tomo

テイクアウトも可能です。自宅でも本格的な味が楽しめるのは嬉しいですね。

北海道産小麦100%の平打ち生麺のモチモチ食感がたまりません！

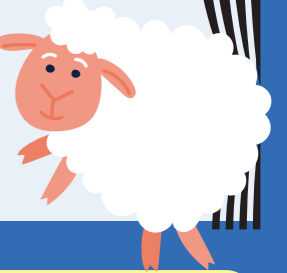
※撮影用にマスクをはずしています

Life Guide

よろずお役立ち情報室

あなたの生活に、

役立ちます！



質の良い睡眠で健康な毎日を

「なかなか寝付けない」「夜中に起きてしまう」「寝ても疲れが取れない」「日中眠くなる」...睡眠に関してこんなお悩みはありませんか？
今回は、昨年末に開催した「家族介護教室」で講師の方から教えていただいた安眠・快眠のために心掛けたいポイントを皆さんにご紹介します！

・家族介護教室とは・

高齢の方や介護にあたるご家族の方に向けて、健康や介護技術に関する知識や情報の提供を目的に開催している教室です。まき福祉会では新潟市の委託を受け年3~4回開催しています。毎回さまざまな分野から講師をお呼びしており、昨年12月は「燕市吉田眠りの専門店 わたきゅう」の美内信介様に講演していただきました。



栄養士 小山 美内さま

お店にもお邪魔しました！



「身体が眠れる時間」は年齢によって違う？

25歳 7時間

45歳 6.5時間

65歳 6時間

「自分が眠りたい時間」と「身体が眠れる時間」は違います。「年を取って寝れなくなったなあ...」は意外と自然なことかもしれません。「今日は寝れるかな？」と、寝れないことを不安に思い過ぎず、気負わないこともリラックスのためには必要かもしれません。



「朝の日課」で規則正しい生活を！

太陽の光を浴びよう
日光を浴びると、日中の活発な動きを助ける「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは、夜に眠くなる成分「メラトニン」の分泌にかかせません。天気に関わらず外に出て朝の光を浴びましょう。

朝食を食べよう
バランスの良い朝食もセロトニンの分泌を助けます。



寝る前の過ごし方や室内環境にも気を配ろう

光を意識してみる

寝る2時間前から強い照明は控えましょう。蛍光灯の白い光は明るすぎて脳が日中と錯覚してしまいます。ブルーライトも目に良くないので柔らかい光の白熱電球がおすすめです。寝る時はまっくらが理想。

お風呂に浸かる

入浴は副交感神経を高めて身体を睡眠モードにする効果があります。寝る1~2時間前38~40度のお湯にゆったり浸かりましょう。夏でもしっかり浸かることで寝冷え防止になります。



自分に合った寝具を見つけよう

理想的な寝姿勢とは？

理想的な寝姿勢は立った時の姿勢でそのまま横になった状態です。人は睡眠中20回前後寝返りを打つと言われています。仰向けで寝る時と横向きで寝る時とは首と肩の隙間の大きさが違うので、どちらにもしっかり合う枕を使うことがポイント。

自分に合う寝具を見つけるには

服を買う時のように、お店で実際に寝てみたりして試してみるのをおすすめ。自分の感覚だけを頼りにせず、きちんと測定して「知る」ことも大切です。

