



ご飯に合うのに  
血糖値安心

## 「ごぼうとひじき入り鶏そぼろ」

### 【材料】(4人分)

|        |         |   |       |         |
|--------|---------|---|-------|---------|
| ・乾燥ひじき | 10g     | A | ・醤油   | 大さじ1.5杯 |
| ・鶏ひき肉  | 200g    |   | ・みりん  | 大さじ1杯   |
| ・ごぼう   | ½本      |   | ・酒    | 大さじ1杯   |
| ・人参    | ¼本      |   | ・砂糖   | 大さじ1杯   |
| ・ゴマ油   | 大さじ0.5杯 |   | ・和風だし | 小さじ0.5杯 |

### 【作り方】

1. 乾燥ひじきは水で戻し水気を切る。ごぼうはささがきにして、水にさらし水気を切る。人参は千切りにする。
2. 鍋にゴマ油をひいて中火で鶏ひき肉、ごぼう、人参を炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら、ひじき、Aを入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。

### 【栄養士からワンポイントアドバイス】

食事の栄養素も重要ですが、実は“食べ方”も大切です。  
血糖値を安定させるために大切な要素をご紹介します！

ポイントを押さえて血糖値の上昇を防ぎましょう！

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ① 栄養バランスの良い食事       | ③ 3食規則正しく食べる   |
| ② 食べる順番の工夫          | ④ ゆっくりよく噛んで食べる |
| (主食よりも先に肉や魚、野菜を食べる) |                |

### 【編集後記】第十五号の発行を終えて



夕暮れ時の虫の音に、秋の気配が感じられるようになりました。季節の移り変わりのこの時期、広報紙でも『変化の楽しみ方』を感じていただけたでしょうか。環境の変化、組織体制の変化、働き方の変化。それぞれのライフステージにおける変化に不安を抱きつつも、楽しみながら過ごされている様子はとても感慨深いです。

私も変化の渦中にいる1人です。7月31日をもちまして長年お世話になったまき福祉会を退職し、今は遠く離れた地で新生活を送っております。住み慣れた巻を離れ、新しい環境での生活は心寂しいですが、皆さんの笑顔を思い出しながら“変化”を楽しみたいと思います。今後も引き続き広報紙「knock」をよろしくお願いいたします。皆さんお元気で〜！ 法人広報委員 岡村千秋



ホームページQRコード

【まき福祉会広報紙・knock】発行日：2025年9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





まき福祉会のサービスを  
利用して下さっている皆さんに

# インタビュー!



まき福祉会は「在宅サービス」「地域密着型サービス」「施設サービス」「障がいサービス」等、様々なサービスを運営しています。今回は、当法人のサービスをご利用中の皆さんにインタビュー。サービスを利用する前に不安はなかったか、実際に利用してみた感想、事業所への要望など、様々なことについてお聞きしました!(^^)!



## 在宅系

- 居宅介護支援
- 通所型基準緩和サービス
- 訪問介護 / 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 短期入所生活介護

「ケアプランセンター白寿荘」  
「ハッピーガーデン」  
「ヘルパーステーションまるっとまき」  
「白寿荘東ショートステイ」  
「白寿荘西ショートステイ（空床型）」



## 小規模

- 小規模多機能型居宅介護

「七浦の里」  
「彩りまき」



## ケアハウス

- 一般型
- 特定施設入居者生活介護

「ケアハウス白寿荘西」



## 特養

- 特別養護老人ホーム

「白寿荘 東」  
「白寿荘 西」



## 障がい

- 就労継続支援 B 型

「ピース」



## 在宅介護サービス

在宅介護サービスには、様々な種類があります。これらのサービスを上手に組み合わせて利用し、住み慣れた自宅や地域でいつまでも安心して生活していけるように支援しています。



ハッピーガーデン  
有田和子さん

Q1. ハッピーガーデンを利用した感想を教えてください。

すごく楽しく利用しています。この歳になると、井戸端会議を楽しんでいた仲間達も施設に入ったり亡くなってしまふなどして、少しずつ減っているんです。ハッピーガーデンに来ると、体操をしてスッキリするのはもちろん、他の利用者さんや職員さん、ボランティアの皆さんと楽しく交流できるし、新しい友達もできてうれしいです。毎回爽やかな気持ちで帰宅します。

Q2. 91 歳になれましたが、健康の秘訣や普段の生活で心がけていることなどがあつたら教えてください。

まずは、規則正しい生活を心がけています。最近では、朝 5 時に畑に行って作業をし、昼間はカーリンコンや輪投げの仲間と体を動かしたり、時にはランチに行ったりして楽しく過ごしています。以前は地域の役も引き受けていましたが、誰かのお役に立てることを自分のやりがいとして生活してきました。

### ハッピーガーデン

※ハッピーガーデンは、事業対象者および要支援 1.2 の方が利用できる新潟市総合事業の一つで、介護予防の体操や交流を目的としたサービスです。

ハッピーガーデンに行くと、体も心もスッキリします!



いとこが面会や踊りのボランティアで来てくれるのが楽しみです!



Q1. 白寿荘東のショートステイを利用した経緯を教えてください。

父が以前、白寿荘東ショートステイでお世話になった事や、母もボランティアをしていた事もあり、顔見知りの職員さんが多くいたため、この施設を選びました。親族もこの施設を勧めてくれましたし、新しくきれいな施設に慣れがありました。そして、担当のケアマネジャーが白寿荘の吉岡さんということもあって、いろいろと相談事があってもすぐに来てくれるのでありがたいです。

Q2. ショートステイではどのように過ごされていますか? 楽しみや趣味などがあれば教えてください。

テレビで好きな野球やサッカー等のスポーツ観戦を楽しんでいます。他には、施設のイベントやボランティアさんの訪問が多いのでそれも楽しみです。そこで知合いに会えることも嬉しいですね。特に、敬老祭での越王太鼓さんの演奏は思い出深いです。ダンボの会さんという傾聴ボランティアさんも毎月来てくれますが、いつも楽しくお話できて嬉しいです。最初の頃は、一日一日をどう過ごそうかと考えていましたが、今では楽しみが多くなりました。職員さんも良い人が多く感謝しています。このまま併設の特養に入所できれば良いと思っています。

### ショートステイ

※ショートステイは、ご利用者・ご家族の状況に合わせ、必要時に「宿泊」ができるサービスです。



白寿荘東ショートステイ  
横柴克人さん

娘とヘルパーさんのおかげで自宅で生活ができています!



Q1. まるっとまきを利用したきっかけは何ですか?

実際に利用して助かっていることがあつたら教えてください。

ケアマネジャーさんに勧められました。現在は、週 2 回通所リハビリに通い、週 1 回まるっとまきを利用して入浴のお手伝いをしてもらっています。顔なじみのヘルパーさんが来てくれてとても助かっているし、元気をもらえるんです。

Q2. まるっとまきのサービスや職員に望むことがあれば何でもどうぞ。

何もありません! 満足しています。私も体調が不安定なので、本人が転倒してしまひ起き上げることができなくて連絡したこともあります。夜間や朝方でもいつでも連絡して下さい、と言われているので安心です。(ご家族)



ヘルパーステーションまるっとまき  
藤原榮子さん

### ヘルパーステーション まるっとまき

※ヘルパーステーションまるっとまきは、訪問介護員がご自宅を定期訪問して、在宅で生活されているご利用者を支える 24 時間対応の介護サービスです。





七浦の里 山本道さん

**Q1. 「通所」と「泊まり」をご利用されていますが、七浦の里での生活はいかがですか？**

職員みなさんが気さくで話しやすいですし、生活をしていて不安は感じません。他の方との共同生活も楽しくさせてもらっていますが、自分のペースで過ごしたい時もあります。そんな時は、用意してもらっているお部屋で本を読んだりして過ごさせてもらってますし、お風呂も女性が担当してくれるので気兼ねなく利用できています。

**Q2. 七浦の里を利用して、ご要望などあれば聞かせてください。**

元気でいる間は、また外出行事で食事をしたり楽しいことをしたいです。困ったことがあれば相談させてもらえるので、家族も含めてこれからも安心した生活が出来るようお手伝いをお願いします。

七浦の里は  
ごはんが  
美味しいです！



職員さん  
いつもありがとう♡



**Q1. 彩りまきに来るのは好きですか？利用中はどんな活動が楽しいですか？**

ここは好きです。いろんな人がいて話も面白いし、楽しいです。いい場所に寄せてもらってありがたく思っています。なによりもご飯が美味しくて、いつも全部食べて残したことなんてない。歩くにも外と違って安全に歩けるし、運動もできるからお腹の調子も良くなってきています。

**Q2. サービスの柔軟さ（通い・泊り・訪問の組み合わせ）について満足していますか？また、ご本人・ご家族の日々の生活において変化はありましたか？**

彩りまきを利用してから母の笑顔が増えました。以前利用していた施設では、馴染めなかったのか、行きたくない日や落ち着かない日がありましたが、今は拒否もなく通えていて助かっています。小規模多機能は状況に応じて臨機応変に対応してくれるため使いやすく、安心して自分たちの生活も送れています。（家族）



彩りまき 阿部タカさん



特別養護老人ホーム白寿荘東  
佐藤光正さん

**Q1. 白寿荘東はいつからご利用されていますか？こちらの生活には慣れましたか？**

令和6年6月に入居し、あっという間に1年が過ぎました。世間一般的印象で、特養に入居することにあまり良いイメージがなかったのが正直なところですが、入居してみたら思っていた以上に快適で、とても良かったです。生活にも慣れ、自由に自分のペースで過ごすことができていて有難いです。心も身体も元気になりました！

**Q2. 白寿荘東をご利用する前に不安なことはありましたか？現在その不安は解消されていますか？**

1人暮らしの時は地震や災害が起こったらどうしようかと心配でした。そのことが入居を決めたきっかけでもあります。入居できて、職員さんがいつもいてくれるので安心して生活することができています。健康面でも、栄養バランスの良い食事が食べられるし、定期的に小向先生（嘱託医）が来てくれるので安心です。

信頼する  
小向先生が定期的に  
来てくれるので安心  
です！



ご家族と  
近所の方と  
自宅近くの桜並木で  
記念撮影☆



**Q1. 白寿荘西はいつからご利用されていますか？こちらの生活には慣れましたか？**

令和2年5月に他の施設から引っ越し、5年が経ちました。楽しい日々を過ごしています。生活にも慣れ、毎日の楽しみは同じ階のお友達とお話することです。それと、毎月の楽しみは「やぶもと」や「さくべい」の出前を食べること、「うたごえ白寿」に参加することです。毎年春には自宅前の桜並木を見に、ドライブに出かけています。春が来るのが待ち遠しいです。

**Q2. 職員の印象はどうですか？困ったときに相談できる職員はいますか？**

職員みんなが良くしてくれて助かっています。相談事があるときは、細野さんという男性職員さんに良く話を聞いてもらっています。



特別養護老人ホーム白寿荘西  
堀内ムツさん



ケアハウス白寿荘西（特定施設）  
木島敏子さん

**Q1. 白寿荘西はいつからご利用されていますか？こちらの生活には慣れましたか？**

自立型のケアハウスに令和4年6月に入居、その後、令和6年11月から今の介護付ケアハウスに引越しました。生活には慣れ、職員の皆さんが良くしてくれるのですべてが幸せです。毎月の楽しみは、「うたごえ白寿」や「編み物クラブ」に参加すること。お肉が大好きなので「やぶもと」のトンかつ定食を食べることも楽しみです！

**Q2. 白寿荘西をご利用する前に不安なことはありましたか？現在その不安は解消されていますか？**

1人暮らしが寂しくて早く白寿荘西に入居したかったため、入れて安心しています。最初は自宅のことなど心配事もありましたが、皆さんが良くしてくれるので不安は段々と薄らいで楽しくなってきました。

古くから顔なじみの  
順ちゃん  
（田中施設長）も  
いてくれるから  
安心です。



就労継続支援B型事業所 ビース  
搦斐昌子さん

**Q1. ビースで行っているお仕事の内容とそのお仕事のやりがいを教えてください。**

料亭三笠屋さんの掃除、カーブドッチでの農作業、ひだまりさんでのパンの製造補助、地域での草とりや窓拭きなどの外でのお仕事やビースの建物内で内職仕事を行っています。特にひだまりさんでのお仕事は店のお客さんやオーナーの方と触れ合ってお話をしながら仕事ができ「楽しい」と感じます。

**Q2. ビースを利用した感想を教えてください。要望などがあればなんでもどうぞ。**

気兼ねなく職員や他のメンバーさんとお話しながら仕事ができるのが楽しいです。気分転換にもなります。頼まれた仕事をメンバーみんなで頑張ってやり遂げようとする雰囲気がとても良いです。今後はもっと給料がたくさんもらえるお仕事がしたいです。

「ひだまり」さん  
にて楽しくお仕  
しています！



ビースは、障がいや難病のため企業等で働くことが困難な方が就労訓練を行う場所です。各自のペースに合わせて働きながら、就労に向け得意なことややりたいことを見つけていきます。ビースでは、地域でのお困りごとを就労に結び付け、ご利用者が地域で活躍できるよう支援することに力を入れています。



## 法人からのお知らせ

### 1. 地域のお困りごとと障がい者の就労をマッチング!

就労継続支援B型事業所ピースでは、地域のお困りごとを就労に結び付け、ご利用者が地域で活躍できるよう支援しています。この度、就労訓練として以下のような作業を開始しましたので、ご利用して下さる方を募集しています。

※各作業は、ご利用者3~4名に支援員1名が同行して行います。

☆草取り、落ち葉集め

☆窓拭き

☆換気扇清掃等

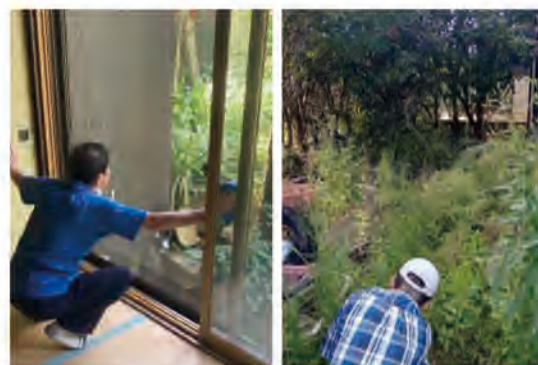
<料金> 1時間 1,500円~

☆側溝清掃

<料金>

側溝の長さ: 10メートル 3,000円

+ 5メートルごとに 1,000円追加



【問い合わせ先】  
就労継続支援B型事業所ピース 担当: 菊田・渡邊 TEL: 0256-78-7911

### 2. 地域が元気になれる憩いの場をつくります!

この度、法人では旧「き与川」様の店舗物件を取得しました。

「き与川」様が住民に愛され長年営業してこられた店舗を生かし、まき福祉会ができる新たな地域貢献の場として活用していきたいと考えております。

現在、「食」の支援をメインに、住民が気軽に集える交流の場、学びの場、チャレンジの場としての活用を検討しています。

皆様のアイデアをお借りしながら、地域が元気になりワクワクするような場所を作り上げていければと思います。

ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 3. 法人役員の改選について

この度任期満了に伴う役員改選があり6月20日付で萩原一郎が理事長を退任し、森田広海が新理事長に就任いたしましたのでお知らせいたします。

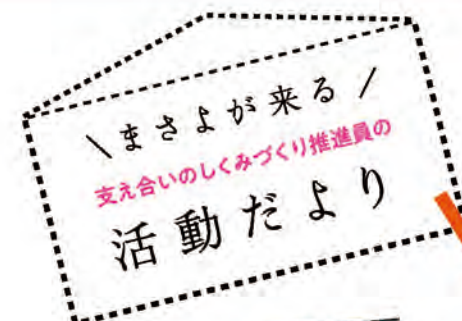
つきましては、役職員一同、円滑な運営を図り、法人理念「安心・豊かな未来へ創造しよう 地域とともに」の実現に向け、よりいっそう地域福祉向上に寄与して参る所存でありますので、今後ともご高配を賜りますようお願い申し上げます。

|     |        |
|-----|--------|
| 理事長 | 森田 広海  |
| 理事  | 鈴木 正巳  |
|     | 大滝 雅一  |
|     | 星野 輝子  |
|     | 小泉 真由美 |
|     | 相馬 透   |
|     | 遠藤 勝栄  |

|    |       |
|----|-------|
| 監事 | 田村 政明 |
|    | 阿部 昭  |

|     |       |
|-----|-------|
| 評議員 | 小林 鉄雄 |
|     | 伊藤 政一 |
|     | 小林 淑子 |
|     | 鈴木 廣志 |
|     | 佐藤 哲郎 |
|     | 荒川 均  |
|     | 渡辺 静子 |
|     | 若狭 孝司 |
|     | 笹川 則子 |
|     | 斎藤 和子 |
|     |       |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 評議員<br>選任解任<br>委員 | 内藤 英弥 |
|                   | 田村 政明 |
|                   | 阿部 尚子 |



# 笑いヨガ

笑いと呼吸法で前向きになれる健康習慣♪



~仁箇のお茶の間にて~



笑いヨガは、1995年にインドの内科医マダンカタリヤ氏によって考案されました。「笑いヨガ」とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた健康法で、現在100か国以上の国々に広がっています。

笑いヨガは免疫力を高め、ストレスホルモンが軽減されます。ヨガの呼吸法を取り入れているので、体にたくさんの酸素を取り入れ血液循環も良くなります。

私は10年前に笑いヨガのインストラクターの資格(笑いヨガリーダー)を取得しました。実際に笑いヨガをやった後は、体が温くなり気分がスッキリします。何よりも実感していることは、自分の中に前向きな精神が宿ることです。

### 「笑いヨガ」の出前講座 やっています!

笑いヨガを通じて地域の皆さんが同じ空間で笑い合い、健康的で楽しい時間を作っていけたらと思っています。

地域の皆さんが集まる機会や定例の集まり、職場の研修、子ども会や学童保育の場など、様々なところで「笑いヨガ」を実践していきたいと思っています。ぜひ、そんな場に呼んでいただけたら嬉しいです。



### <笑いの体操の例>



【笑いヨガ出前講座の問い合わせ先】 巻圏域支え合いの仕組みづくり推進員 阿部 昌代 070-4461-3508





# わたしたちは はたらく

～働きやすい職場づくり～

今回の「はたらく」ページでは、様々な休暇制度を利用した経験のある方に、お話を聞きました。まき福祉会では、それぞれのライフステージや、その人の置かれている状況や悩みなどを聞きながら、職員一人一人の状況に合わせて、可能な限り働きやすい環境を整え、みんなが働きやすい職場を目指し法人全体で取り組んでいます。

## 迷いの中にあつた私を、職場が受けとめてくれた 恩返しの気持ちで働いています

**Q1. 介護休暇、療養休暇を取得し、1年半ほど仕事を離れ、その後に復帰されましたが、仕事や家族に対する思いなどを聞かせてください。**

### ■ 子どもの不登校と向き合う日々

娘が小学校に入学してまもなく、母子分離不安症と診断され、徐々に登校できなくなっていました。学校に付き添ったり、祖父母に預けたり、職場に連れて行くこともありましたが、仕事との両立は非常に難しく、退職も考えるようになりました。

### ■ 支えてくれた職場の人たち

上司に相談し、まずは介護休暇を申請して娘のサポートに専念することに。その後、娘に発達の障がいがあることも分かり、私自身も精神的に不調となり、続けて療養休暇もいただきました。何度も退職の意志を伝えましたが、職場の皆さんはそのたびに「大切な職員だから」と声をかけてくださり、復帰に向けた環境も整えてくださいました。

### ■ 今、あらためて感じること

現在、娘は5年生。まだ学校に行きしぶることはありますが、自分らしいペースで日々を過ごしています。私も復職して1年が経ち、以前と変わらないポジションで地域イベントや法人内の委員会など、責任ある仕事を任せてもらっています。支えてくださったまき福祉会への感謝を胸に、これからも恩返しの気持ちで頑張っていきたいと思っています。



①氏名 ②事業所名 ③勤務年数 ④趣味

- ① 神田 綾子
- ② 法人本部 地域支援課 主任
- ③ 18年
- ④ 手芸

**Q2. 同じ悩みを抱えているかもしれない方々に、メッセージをお願いします。**

### ■ 柔軟な働き方を、みんなで作る

一人で悩まずに、まずは相談してみてください。前例がなくても、時代や環境に合わせ柔軟な働き方ができる職場をみんなで作っていききたいと思います。

## ☆☆職員の『推し』自慢☆☆

**若林 京介**  
(白寿荘東リーダー・介護員)  
趣味：ガチャガチャ

2年くらい前から、「まちぼうけ」というガチャガチャのシリーズにはまっています！毎月の初めに更新される情報を欠かさずチェックしています！最近引っ越しをしたのですが、このガチャガチャを飾る為の棚を購入しました。今後も増える予定です。



大好評の推し自慢コーナー。  
今回は趣味を紹介します♪

職場の協力と理解が支えてくれた  
初めての育休、家族と歩んだ大切な日々



**Q1. 法人で初めて、男性の育児休暇を取得しました。周りの反応はどうでしたか？**

### ■ 前例がなくても、一歩ふみ出せた育休

「子供と一緒に時間を過ごせるのはいいよ。」と言われてもらえました。(男性の育休取得は)初めての例だったので、探り探りでしたが、事務の方もいろいろと調べて下さり、スムーズに取得することができ、とても有難かったです。家族も喜んでくれました。

**Q2. 育休を取得して、良かったことは？**

### ■ 家族と、心をそろえる時間になった

2人目の出産のときに取得したのですが、その時しかない子供との貴重な時間を過ごすことができたし、普段はなかなか取れない家族との時間も作ることができて良かったです。家族のこれからのことなど、普段はゆっくり話す時間も取れなかったのでとても有意義な時間でした。妻の大変さも一緒に共有できたことは良い経験になりました。

**Q3. これから育休取得を考えている男性職員にメッセージをお願いします！**

### ■ 職場の後押しが、育休の一歩に

その時しかない子供との時間を大切にしてください。男性が育休を取得することは勇気がいるかもしれませんが、職場は協力的で、快く取得をすすめてくれました。不安や心配なことは何でも相談してみてください。

- ① 樋口 健人
- ② 特別養護老人ホーム白寿荘東
- ③ 13年
- ④ ボーリング、スノーボード



2020年号にはご夫婦で登場しています。  
あのときも今も、支え合う姿が印象的

**本間 健之**  
(白寿荘東リーダー・介護員)  
趣味：ラーメン食べ歩き

20代で運転免許をとって行動範囲が広がったことがきっかけでラーメンの食べ歩きにはまりました。暑い時期はつけ麺や冷やし系、その他、限定メニューを狙って行くことが多いです。これから雑誌の企画でラーメンスタンプラリーが始まるので、いろいろな店に行きたいと思っています。





家族のそばで、そして職場にも見守られて  
育休から復帰して、今またここで働ける喜び



- ① 平野 美空
- ② 特別養護老人ホーム白寿荘西
- ③ 4年
- ④ ガチャガチャ集め・子どもと遊ぶこと

Q1. 育休を取得するにあたって、不安や心配ごとはありましたか？

■「ちゃんと戻れるのかな？」

初めて育休を取ったので不安なことはたくさんありました。収入が減ることもそうだし、人とのつながりが減ることも不安でした。育児から復帰する際はどこに異動になるのか、そこでまた一からやっていけるのかもすごく心配でした。

Q2. 育休を取得してどうでしたか？

■成長をすぐそばで見られる嬉しさ

育休を取得してみて、子どもと接する時間もたくさんとれ、育児にも集中ができました。子どもの成長も近くで見ることができてとても嬉しかったです。

Q3. 復帰するにあたり職場の配慮や、仕事と家庭の両立はどうですか？

■職場によくしてもらえて働く楽しさへ

保育園の関係で時短勤務になる時もすぐに対応していただいたり、ユニットが変わった際も私や子どものことを気にかけてくださったり大変よくしていただきました。仕事と家庭の両立はやっぱり大変ですが、久しぶりに働けてとても楽しいです。仕事が終わった後、子供を迎えに行ったときに見せてくれる笑顔にとっても癒されています。



本田 邦広 (まるっとまき 管理者)

趣味：趣味：古着・デニム

私が初めてジーンズを買ったのは14歳の時で、アメリカジーンズ全盛期でした。写真で私が持っているものがそのジーンズです。それから30年、何十本ものジーンズを穿き、どうすればよい色落ちが出るか試してきました。穴の空いたものはミシンを使って自分で修理します。色の落ち方は穿いた人それぞれ個性が出ますし、ジーンズの年代や糸の燃りかたでも表情は変わってきます。アタリ、縦落ち、ヒゲ、セルビッチ、ハチの巣、赤耳、リジット、オンス、etc 専門用語は多くあります、興味のある方は是非話しかけてください。



家族のそばで、そして職場にも見守られて  
育休から復帰して、今またここで働ける喜び



- ① 齋藤 由紀
- ② 就労継続支援B型事業所ピース
- ③ 4年
- ④ バレーボール・晩酌

Q1. 子育てをしながら働くにあたり職場からどんな配慮がありましたか？

■子どものペースに、職場も寄り添ってくれる  
子どもが小1まで児童発達支援や訪問リハビリを受けていたので、週2日、勤務時間を短くしてもらい時間調整をしながら働いていました。今も学校が長期休暇になると勤務時間をずらしてもらっています。

Q2. ライフスタイルの変化によって、働く時間や日数が増えましたが心境の変化などありましたか？

■仕事と生活、どちらも“ちょうどよく”が見えてきた

働く時間が増えて安定したことで生活のリズムが整ってきました。毎朝、子どもを学校の玄関まで送っていましたが、ここ最近「ママ、おれ一人でできる!」と、少し朝の時間帯に余裕ができました。

Q3. 今現在の働きやすさ、良かったことや大変だったことはありますか？

■フォローがあるから、仕事も育児も続けられる

急病の時でもお休みを快諾していただいたり、必ずフォローしてもらえるので助かります。子どもの長期休暇の時、時間変更をしてもらえるので勤務時間を減らすことなく働けて良いです。



まき福祉会には「採用公式 LINE」があります!

私たちが採用担当です。



友達追加していただくと...

- ・まき福祉会の法人理念や各事業所について詳しく知ることができます。
  - ・求人担当者や直接やり取りができます。
  - ・施設見学や求人の応募もLINE上で完結できるようになっています。
- その他、先輩インタビューなどのコンテンツが盛りだくさん!ぜひ気軽に覗いてみてください☆



ID: @737xbxoh

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。

5回目となったこの企画、今回は「法人ケア委員会」からバトンタッチを受けた

「働きやすい職場づくり委員会」を紹介したいと思います。

広報委員会  
(vol.10)

防災委員会  
(vol.11)

研修委員会  
(vol.12)

ケア  
委員会  
(vol.13)

働きやすい職場  
づくり委員会  
(vol.14)

ボランティア  
委員会

第6回目は、『法人ボランティア委員会』の活動紹介です。

### ●法人ボランティア委員会の目的

法人内事業所のボランティア受け入れ体制を強化します。全職員がボランティアを受け入れる意義について理解し、積極的な受け入れを行い、地域ボランティアとの信頼関係を築きます。

#### 【主な取り組み】

- ①法人ボランティアコーディネーターが、法人内事業所におけるボランティアの活動状況や課題を確認し、体制の強化を図ります。
- ②新しいボランティアの積極的な受け入れを行い、活動の場を提供し、地域とのつながりをより深められるよう努めます。
- ③関係機関と連携し、地域住民が福祉や介護について学んだり、地域の様々な場面で活躍できる機会をつくります。
- ④ボランティアのステップアップ、新たなボランティアの受け入れに向け、介護サービス担い手養成研修を年1回開催します。

【ボランティアさん受け入れの流れ】 初めての方でも安心して活動できるしくみがあります!!



傾聴ボランティア  
「ダンボの会」の  
西村文子さんに  
聞いてみました!(^^)!



#### 【ボランティアを始めたきっかけは?】

社協さんの「傾聴講座」に参加し、その後「ダンボの会」へ入会しました。現在、白寿荘東・白寿荘西・かたくりの里で活動しています。ボランティア活動自体初めてでしたが、最初に法人のコーディネーターさんから説明があり、不安なく始められました。

#### 【実際に活動してみているかがですか?】

開始前に、今日はどんな方とお話するのかの説明があり、終了後にも担当の職員さんと振り返りの時間があり、安心して活動できています。

#### 【まき福祉会に一言】

ボランティアだけでなく、すまいる白寿などいろんな地域活動に楽しく参加させてもらっています。地域支援課のファンなんです!

振り返り

活動において困ったことがなかったが  
次回の日程調整などして活動終了

活動

初回活動時はコーディネーターも  
同行するので安心

新規  
ボランティアさん  
大募集!

#### ～ボランティアの種類～

- ・傾聴ボランティア…ご利用者とゆっくりお話し
- ・行事補助…イベントの手伝い、お出かけ付き添い
- ・植物の手入れ…衣類の修繕等
- ・技能披露
- ・車椅子清掃 などなど

法人ボランティアコーディネーター(星野・神田)

## 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・トピックスをお届けします。また、各事業所の日常の様子がブログにもアップされていますので、ぜひご覧ください。

<https://www.hakujyusou.jp/>

### 白寿荘東

今年も白寿荘東の一大イベント「敬老祭」を9月23日(火)に開催予定です。地域の様々な団体様からお越し頂いて余興のご披露があります。ご利用者の敬老のお祝いを盛大に行いたいと思います。地域の皆様も是非お越しください。(当日は10時頃～11時の予定です)  
担当:山本・亀井 0256-72-5531



### 白寿荘西・ ケアハウス 白寿荘西

一昨年から開催を再開した「まき福祉会 文化祭」のご案内です!今年度は11月30日(日)、白寿荘西の白僚のひろばで10:00～16:00の時間で開催いたします。ご利用者の作品展示の他、ボランティアさんや職員のオリジナル作品の販売、そして楽しいワークショップ(作品作り)も行えますので、思い出作りにぜひお越しください。  
担当:樋山・尾暮 0256-72-1077



### ケアプラン センター 白寿荘

当事業所では、週1回の会議と月1回の研修を実施して、最新の介護保険情報や近隣の事業所情報等を確認しています。その他にも、外部の研修に参加して、自己研鑽に取り組んでいます。地域の皆様に信頼される相談窓口となるよう頑張っておりますので、小さなことでもお気軽にご相談ください。  
担当:丹羽・千鳥・吉岡 0256-77-5261



### まるっとまき (ヘルパーステーション)

昨年の12月に引っ越してから新しい事業所が分かりづらいというお声をいただき、ご不便をおかけしていました。この度、7月上旬に念願の事業所看板が設置されました。看板は建物の水倉組様側になります。道路からは多少見づらいかと思いますが、近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。  
担当:本田 0256-77-5310



### 七浦の里 (小規模多機能)

ご利用者から要望が多く大人気の外出に行ってきました。1人ひとりに食べたいもの、行きたいお店などの希望を聞いて行先を決めました。今回は地元の「新京苑」さん、巻の「おさしみ食堂さくべい」さん、西区の「湊や」さんなどに行ってきました。やっぱり美味しいものや好きなものを食べると活力がわいてきますね。これからも皆様のご要望を聞きながら行事などを企画中です。お楽しみに!  
担当:佐藤 0256-77-2227



### 彩りまき (小規模多機能)

秋にご利用者に楽しんで頂けるようなイベントを計画中です。また、日々の活動もご利用者が行きたいところへドライブに行ったり、外出に行ったりして楽しんで頂けるように努めています。また、たくさんのボランティアの方々に活動して頂いております。彩りまきを通して、ボランティア様同士の交流もして頂ければと思います。  
担当:枝村 0256-78-8831



### ピース (就労継続支援 B型事業所)

草取りやお掃除など、地域の「ちょっと困った」をお手伝いしながら、無理のないペースで作業に取り組めるようサポートしています。ご利用者は、やりがいや自信につながる毎日を過ごしています。仲間と一緒に体を動かしたり、ありがとうの言葉をいただいたり。そんな日々の中で、自分らしさを見つけていけるようサポートしていきます。利用希望の方は見学や体験もできますし、お困りごとがある地域の方もまずはお気軽にお問い合わせください。  
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、毎月楽しい行事を企画・実施しています。8月は、就労継続支援B型事業所フェイスリットのご利用者さんから、ピアノ演奏と紙芝居の披露にきていただきました。ピアノの伴奏に合わせて唱歌や流行歌を歌い、みなさん「楽しかった。久しぶりに大きい声で歌ってスッキリした!」と話されていました。また、紙芝居の披露も「懐かしいねー。」と笑顔で見えていました。フェイスリットのみなさんありがとうございました。  
担当:星野・神田 0256-72-5531





まちの驚き探し

# まあ!



七浦の里：桑原さんと経営推進課：寺嶋さんが訪れました

我が町・巻まち探訪  
まきまき  
探検隊!

今回ご紹介するお店は、素敵なご夫婦が営む喫茶と雑貨のお店「pentoitto-ペントイト-」さんです。お店は西蒲区松野尾地域にあり、元はコミュニティセンターだったそうです。ご夫婦がリノベーションし、元々あった建物の雰囲気を活かした作りになっていて、地元の方々も自然と集まれる居場所になっています。ご夫婦は共に作家としての活動もされており、店内に入ると「喫茶hitoiki」と「雑貨kurashi」のスペースが広がり、お二人の作品やセレクトした雑貨・絵本などが並び、購入も可能。窓からは角田山の四季の移ろいを望むこともでき、「つつむ」をはじめとした素材の味が引き出されたお菓子やドリンクを頂きながら、ゆったりとした時間を過ごせる空間は、心を潤してくれる感覚になります。

おすすめのチーズケーキ「つつむ」は地元で採れたボイセンベリーのソースをかけて♡



タカハシスグルさん・タカハシマミさん夫婦

店内にはご夫婦の作品の他にもおふたりがセレクトした素敵な雑貨が並んでいます♪

コーヒーは西区の椎谷コーヒーで焙煎された豆で2種のオリジナルブレンド（penブレンド・itoブレンド）を提供



vol.14

おいしいの巻  
pentoitto  
ペントイトさん

「pentoitto-ペントイト-」



住所 新潟市西蒲区松野尾3032-5  
営業時間 11:00~17:00 (LO 16:30)  
定休日 水・木・金  
駐車場 6台あり

## 「まき大人の充実くらぶ」



Life Guide

よろずお役立ち情報室

をご紹介!!

今回は、巻で新たに始まった学びと出会いの場をご紹介します。代表の佐藤哲郎さんからお話を聞きました

住み慣れた地域の中に、新たな発見をする喜びと、宝物のような出会いを得ることで、その後のあなたの人生に、活力と充実が生まれるかもしれません。「まき大人の充実くらぶ」は、新たな出会いと学びを得て、人生に充実をもたらすことを目的に、令和5年3月に第1回のミーティングを開催しました。令和7年5月に、まき大人の充実クラブ内に「まき大人の探検隊」と「まき大人の学び隊」という二つの活動を用意して、さらに活性化を図ることにしました。一つ目の「まき大人の探検隊」は、地域の歴史や人の活動の現場に足を運んで、発見と出会いを求める活動であり、二つ目の「まき大人の学び隊」は、座学を中心に、学びと出会いを見い出す活動です。



まき大人の充実クラブ  
代表：佐藤哲郎

第1回

まき大人の探検隊

## 「千仏寺の歴史探検ツアー」開催!!



5月11日(日) ぽかぽか陽気の中、28名の方が参加されました。

千仏寺の世話人である有坂次郎様から、千仏寺の歴史や装飾品、仏像などの説明をしていただきました。また、檀家を持たないお寺であることから、存続の危機にあるとのこと。維持管理に頭を抱えているそうです。多くの方に知ってもらって、歴史的に貴重なこのお寺を地域で守っていきたいと感じました。

参加された方からは、「こんなところが巻にあったなんて知らなかった。勉強になりました。」「昔ここでそろばんを習っていました。懐かしかった。」など様々な声が聞かれました。長年住んでいても、まだまだ知らないところがたくさんあります。探検隊の今後の活動も楽しみです。千仏寺見学希望の方は有坂様に連絡してください。

TEL: 0256-72-2006

参加希望の方は地域支援課まで  
お問合せ：社会福祉法人まき福祉会  
地域支援課（星野・神田）TEL0256-72-5531



地域支援課 LINE は  
こちらから

次は「まき大人の学び隊」を計画! 気になる方はお問合せください♪