

第 50 号

新年特大号

みちあんない






* 特集～転ばないよ体操～ *

- ・牧野内科医院紹介
- ・感染症予防豆知識
- ・おせち料理をムダなく消費♪



第50号 みちあんない

< 目次 >

- ・ 新年のご挨拶
～施設長、他各職種担当よりご挨拶～
- ・ 嘱託医のご紹介（牧野内科医院）
- ・ 介護主任よりご挨拶と入職職員紹介
- ・ 感染症対策 豆知識 
- ・ 雪かきに負けるな！！転ばないよ体操 
- ・ 各ユニットより
～ご挨拶と日常の様子～
 - ◎もも・しらかばユニット（1階）
 - ◎さくら・かえでユニット（2階）
 - ◎もみじ・こぶしユニット（2階）
 - ◎くるみ・かしわユニット（3階）
- ・ 谷口栄養士のお節料理応用レシピ 
- ・ ～編集後記～

新年のご挨拶



社会福祉法人 水の会
特別養護老人ホーム ユニこもれびの家
施設長 波並 大介

新年あけましておめでとうございます。
皆様方におかれましては穏やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、新型コロナウイルス対策など、ユニこもれびの家に関係する全ての皆様のご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が分類変更され、もうすぐ2年が経とうとしております。昨年11月から、別室にて予約制であった面会方法を、ユニット居室にて予約なしという形に変更させていただきました。面会をしたくともなかなか日程の調整が出来ない等ご意見を賜り、ご迷惑をお掛けしておりましたが、出来るだけコロナ禍以前の様な環境に戻そうと、職員一同努力しております。しかしながら感染症は無くなったわけではなく、未だに高齢者の罹患後のリスクはインフルエンザの1.5倍というデータもあります。気を緩めることなく感染予防対策を行い、安心できる介護サービス提供に努めてまいります。

さて、本年は巳年。

「脱皮して以て大蛇と成る」

過去を脱ぎ捨て、新たな挑戦・成長がある年となると願っております。

これまでのコロナ禍での停滞から脱し、明るい兆しを感じられる年となることを願い、我々も新たな一步を踏み出して参ります。

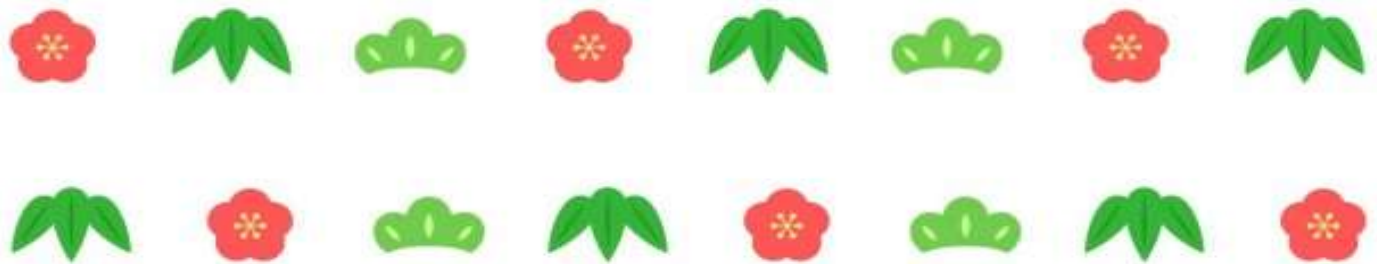
末筆となりますが、ユニこもれびの家に関係する全ての皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年のあいさつとさせていただきます。



新年のご挨拶

相談員 山本 秀和

旧年中は、当施設に対し温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。
さて、今回は私自身の体験について少しお話させていただきます。
約10年前から健康のためにと陸上競技を再びスタートを切りました。翌年右足骨折と年齢的なハードルを感じる場面もありましたが、練習を重ね昨年全国大会出場。見事51歳で100mを11秒95で走ることが出来ました。👏
この成果は、年齢を重ねても、努力次第で限界を突破できることを実感させてくれました。日々の練習で得た粘り強さや目標達成への強い意志は、今後の業務にも大いに役立つと確信しています。この経験を活かし、今後も日々の業務に全力を尽くし、より高い成果を上げられるよう取り組んでいきます。皆様にも、この姿勢が少しでも良い影響を与えられれば幸いです。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶

介護支援専門員 野口 禎浩

新年あけましておめでとうございます。
皆様には、日頃より「ユニこもれびの家」の運営推進に対しまして、ご理解とご支援をいただき、深くお礼を申し上げます。
平成12年の介護保険法の施行により、大きく法制度が変わっていく中、この業界の環境変化に的確に対応していくため、ご利用者のニーズに応じた福祉サービスの提供に努めてきたところであります。今後も、ユニットケアを通じて、各ご利用者に合った個別ケアを行い、人としての尊厳を保持し、自立支援に努めて行きたいと思っております。また、当法人が考える高齢者福祉について「YOUR PARTNER共に歩む」をコンセプトに、ご利用者への敬愛の心を持ち、常に「ご利用者の視点に立った支援」を目指し、一人ひとりのこれまでの人生や文化、人格を尊重した関わりの中で自立（自律）への支援に取り組んで行きます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。





新年のご挨拶

医務室 看護師一同

新春を迎え、穏やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、令和7年の干支は「巳年」でありますが、十干十二支だと六十年に一度の『乙巳』であります。「乙」は十干では第二位であり、困難があっても紆余曲折するが前へ進む事や、しなやかに伸びる草本を表していると言われ、また「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味致し、脱皮を繰り返して強く成長する、その生命力から不老長寿を象徴する動物であり、神の使いとして信仰されたりもしています。

この二つの意味合わせると『乙巳』には、努力を重ねて、物事を安定させていくといった縁起の良さを表していると言えます。

この事を踏まえまして、旧年に引き続き、本年も入居者様の健康管理に携わらせて頂きたいと思っております。

寒さや積雪が益々厳しくなる季節ですが、今年も一年健康で楽しく過ごせる様にお祈り申し上げます。



新年のご挨拶

管理栄養士 谷口 桃子

明けましておめでとうございます。

厳寒の折、お健やかに新年を迎えられたことと存じます。謹んで新年のお喜びを申し上げます。冬の寒さが厳しいこの季節、皆様の健康を第一に考え心も体もぽかぽかに保つ方法をご紹介します。

1, 1日1回温かい飲み物を取り入れること

2, 適度な運動で体を動かすこと

1と2を摂り入れていただき寒さに負けずに健やかな毎日を過ごしていきましょう。

また、お部屋の温度と湿度を適切に暖かく保つこともとても大切です。

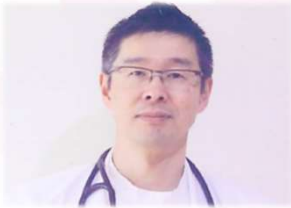
まだまだ寒い日々が続いていきますが、心も体も温めて1日1日を大切に過ごせるよう努めていきたいと思っております。

これからも皆様の健康を食事でサポートをさせていただくことに深い感謝と気持ちをもって取り組んでまいります。

今年もよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶



社会福祉法人 水の会
特別養護老人ホーム ユニこもれびの家
嘱託医 牧野 裕樹

牧野内科医院院長の牧野裕樹と申します。
ユニこもれびの家が開設されて以来、管理医師を務め
させていただいております。

施設では月曜日と木曜日の週2回、毎週定期訪問を
しており、一人ひとりの生活の質(QOL)を大切にする医療の
実践を心掛け、利用者様が日々健康で安心してお過ごし
いただけるよう、定期的な健康観察と必要に応じた診察、
持病や急な体調変化への対応、必要に応じた病院との
連携や専門治療の調整をサポートさせていただきます。

また、ご家族の皆様が安心して大切なお家族をお預け
いただけるよう、丁寧な医療を心掛けてまいります。

ご不明な点や医療に関するご質問がございましたら、
どうぞお気軽に施設スタッフ、または私にご相談ください。
皆様と共に、利用者様の充実した生活を支えてまいり
たいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



牧野内科医院

をご紹介します♪



- ☆ **所在地** ☆ …夕張郡由仁町中央19
☆ **電話番号** ☆ …0123-83-2020
☆ **診療時間** ☆ ○ 月・火・木・金…午前 8:30～12:00
…午後13:30～17:00
○ 水・土 …午前 8:30～12:00
○ 日・祝 … 休診



明るく広い待合室です。事務の職員さんや看護師さんが、笑顔で対応してくれます♪



ご不明な点や医療に関するご質問がございましたら、ご相談下さい。



上記診療時間外に、
こもればの家へ往診に来て
下さっております。診察の他、
お薬の処方、ワクチン接種も
施設で実施していただいております。
入院が必要になった時には、
各医療機関への紹介も
お願いしています。



新年のご挨拶



介護主任 喜多村 祐太

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は入居者の皆さまやご家族の皆さまにご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

紹介が遅れましたが、わたくし昨年4月より介護主任を務めさせていただいております「喜多村 祐太(きたむら ゆうた)」と申します。昨年3月までは3Fのくるみ・かわユニットに在籍しておりました。

本年は、ご利用者の現在の生活やその時その時の状態に合った質の高い介護サービスを提供出来ますよう、介護職員一同自己研鑽しながら取り組めるよう心掛けてまいります。

ご利用者の皆さまやご家族の皆さまの笑顔が、ひとつでも多くなる1年となりますよう、職員一同で最善を尽くしてまいります。

ご利用者様の生活の中で何か気になることがございましたら、面会時に職員に遠慮なくお声掛け下さい。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、話は変わりますが、ここで昨年10月以降に入職した介護職員2名の紹介をさせていただきます。アンケートに答えてもらいましたので、皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



職員紹介

- ① お名前は？
～武部 民子(たけべ たみこ)です。
- ② 所属ユニットは？
～しらかば・ユニットリーダーです。
- ③ 好きな食べ物は？
～積丹のうに丼、本マグロの中トロ、
くだものです。
- ④ 今年の目標は？
～やせる！！お腹のお肉をとる！腹筋毎日やってます！
朝晩30回ずつを40回ずつへUP！！
- ⑤ ご出身は？由仁町の印象は？
～出身は滝川です。ゆにガーデンが好きで、毎年来ていたの
で大好きな町です♡
- ⑥ あなたの推しは？
～特にありません。
- ⑦ あなたの特技は？
～どこでも寝られること(笑)
- ⑧ 最後にひとこと
～早くこもれびの家に慣れて、皆さんと楽しいことをいっぱい
やりたいです♪よろしく願いいたします！



職員紹介

- ① お名前は？
～宇南山 桂介(うなやま けいすけ)です。
- ② 所属ユニットは？
～くるみ・ユニットリーダーです。
- ③ 好きな食べ物は？
～肉、特に鶏肉が好きです。ソテーが好き♡
- ④ 今年の目標は？
～引っ越したい！！一軒家に住みたいです！！
- ⑤ ご出身は？由仁町の印象は？
～妹背牛町出身です。由仁は、自然豊かな印象です♪
- ⑥ あなたの推しは？
～娘(♡●>∪<●)。♡♡ それと釣り(海釣り)です！
- ⑦ あなたの特技は？
～野球です。どこのポジションでもイケます♫
- ⑧ 最後にひとこと
～笑顔で頑張ります！！よろしく願いいたします！



感 染 症 豆 知 識

新型コロナウイルスやインフルエンザ感染対策として耳慣れた「免疫力！！」
では免疫って何？それはどうしたらUP出来るのか？
ここでは免疫と免疫力UPについての豆知識をひとつ
お話をしたいと思います。



『免疫とは？』

～免疫には**自然免疫**と**獲得免疫**の2種類があります。

- **自然免疫**は生まれつき備わった免疫の事です。代表的なのは次の様なものです。
 - ☆好酸球：白血球の1種で寄生虫や細菌を処理。
 - ☆好中球：白血球の1種で処理した細菌を消化し殺菌。
 - ☆NK細胞（ナチュラルキラー）：細胞内の異物（ウイルスやがん細胞）を処理。
- **獲得免疫**は自然免疫で処理しきれなかった異物に対応する免疫システムで、1度侵入した異物の情報を記憶し再び同じ異物が侵入してきた時早く対処する働きがあります。



この仕組みを活用したのがワクチンとなります

♪ここで本題です♪



自然免疫の1つであるNK細胞が笑うだけで活性化したという事が医学的に証明されたといった論文を見つけましたのでご紹介させていただきます。

まず免疫のシステムは、「**間脳**」がコントロールをしており、笑うと間脳に気持ちの高ぶり、情報伝達物質の「**神経ペプチド**」が活発に生成され、血液やリンパ液を使って体内を巡り、NK細胞の表面にくっついて活性化する働きがあるというのです。

◎血行が良くなる◎

笑っている時は自然と腹式呼吸となっている事が多く、体内に多くの酸素が取り込まれる事になり、内蔵が刺激され、血流が良くなり、白血球等の免疫細胞がスムーズ巡回し、ウイルスや異物をすぐに攻撃できる為、免疫力UPにつながる。

○自律神経のバランスが整う○

免疫が正常に機能する為には自律神経がバランス良く働いているかが重要です。自律神経には、交感神経と副交感神経とがあり、副交感神経には体の機能の向上や回復、免疫機能を正常にする作用があります。ストレスや生活習慣が乱れると交感神経ばかりが優位となり免疫機能が正常に働かないのです。



笑う事により、心がリラックスし、副交感神経が優位となり、その結果自律神経のバランスが整い機能が正常に保てるため、免疫力UPにつながるのです。

○筋力がUPする○

笑うと腹筋や表情筋等の筋肉が良く動き、筋力UPにつながります。笑うと呼吸や心拍数、血圧が上がり、笑っていない時よりもカロリー消費が多くなります。



よって、筋力がUPし運動をした時に体温が上がり易く血行が良くなり、



大阪「なんばグランド花月」での実験

とあるがん研究の名医であるJ.I医師が漫才や新喜劇を3時間観てもらい、その後、免疫機能にどう影響するかを採血検査でNK細胞の数値を測定したところ、NK活性化の数値が低かった人が、鑑賞後に正常範囲まで増加したという結果がでたということ。



まとめ



昔から、「笑う門には福来る」と言いますが、笑うというのはとても良いことなんだなあ〜と改めて思い、毎日の暮らしでニコニコ笑えるように過ごせたら幸いと思います。



医務室 看護師

貸場 淳也



雪かきにまけるなっ！！ 転ばないよ体操🎵

北海道民にとって厄介な「雪かき」…。上手に付き合って今シーズンを乗り越えるために、ストレッチをメインとした体操をご紹介します。皆さまの体力づくりにご活用下さい。

少しずつでも毎日続けることが大切です♪

長い冬に負けずに、体力づくりにトライしてみてもいいかかでしょうか？

今回、**山本相談員**と**林田事務員**にチャレンジしていただきました！！



1

足首を柔らかくして♪

足を太ももの上に
のせてグルグル回しま
しょう！

10回まわしたら
足を左右交代して
反対もグルグル
まわしましょう！



ぎゅーっと内側に

2

股関節の動きを良くしましょう♪

両足を広げて膝に手をのせて
肩を内側にひねりながら
息をゆっくり10秒かけて
吐いていきます！！



3

下半身の筋力アップ♪

30回大きく手を振りながら
足踏みしましょう！！



手と足を大きく振って

4

足首・下半身の筋力アップ♪

膝を伸ばしたまま
足首を上下に♪

10回できたら
左右交代して
頑張りましょう！



曲げて～伸ばして～





曲げて～伸ばして～

5

下半身の筋力アップ♪

太ももを胸の方にギュッと引き寄せて
そのまま足を伸ばします！
5回できたら左右交代します！



手と足のチカラくらべー！

7

足の内側の筋力アップ♪

手を足の内側に持ってきて
外側に向かって力を入れて！
その力に負けないように
足を閉じる方向に力を入れて！
ゆっくり10秒キープ！！



無理せずに

ちょっとずつから

始めて下さいね♪



山本&林田



おしり歩きができればサイコ～♪

6

バランス能力アップ♪

おしりを片方ずつ
10cm浮かせて
5秒間キープ！！
反対側も同じく
頑張りましょう！

*危ない時は
無理せずに♪

8

心肺機能アップ♪

手を足の外側から
内側に向かって
力を入れて！
その力に負けないように
足を開く方向に
力を入れて！

ゆっくり10秒キープ！！



手と足のチカラくらべー！



お相撲さんになった気持ちで！！

9

下半身の筋力アップ♪

シコを踏むように大きく
足を広げて
手と足を大きく動かして
声を出して30回
頑張りましょう！！

もも・しらかぼユニット



新年明けましておめでとうございます。

寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

昨年秋、こもれびの家へ介護リーダーとして入職しました高正と武部と申します。

入居者様が生活しやすく笑顔で過ごせることをモットーに、日々のケアを他職員と共に協力しながら行って参りたいと思います。

これからもご利用者様が健やかに過ごして頂ける様に、ご家族様におかれましてもお身体に気をつけてお過ごし下さい。

ユニットリーダー 高正 和明 ・ 武部 民子



花と私♪



ちぎい絵作成



はい♪チーズ！！



清き一票！！





こもれびクッキング



職人も顔負けだぜ!

おかわりどーそ!!

最初は俺の!



はっぴいばーすでいとぅゆう♪



美肌体操ですよ〜♪

午後の読書タイム♪
ふむ…そうなのカー!!



さくら・かえでユニット



謹んで新年のお慶びを申し上げます。
皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

ユニットでは本年も入居者様皆様と共に笑い、心を通わせ、穏やかな毎日を過ごして頂く事が出来るよう職員一同努めて参ります。ご家族様も何かありましたら面会時に気軽に職員に声をかけて頂ければと思っています。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

ユニットリーダー 本田 康代 ・ 伊藤 夕香



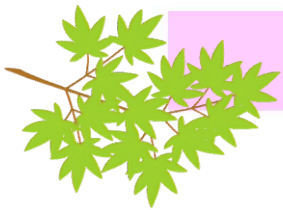
こもれびクッキング



美味しい~!!

…もう待てないから食べちゃお!





ユニットの日常

こちら女子会♪

こちら男子会♪
なんちゃって!



はい! みなさん!
体操の時間ですよ~♪



葉っぱをたくさん作ってるんだ♪

清き1票~!!

清き1票で
良い国に
なってほしい!



投票箱

消費税ゼロ!
裏金ゼロ!
汚職ゼロ!



もみじ・こぶしユニット



新年明けましておめでとうございます。
12月より異動になり、リーダーとして務めさせて頂いております近藤と申します。
どうぞよろしくお願い致します。
旧年中は、大変お世話になりありがとうございました。本年も更なるサービスの向上に
努めて参ります。
ご利用者様・ご家族様にとって、幸多き一年でありますことを心よりご祈念申し上げます。

ユニットリーダー 近藤 敬子



とある1日…

YouTubeいいね!

まずは朝刊から♪



私は画伯を
目指してるのよ!

…早く食べないと
私が食べるわよ〜

最近の政治家は…

あら! そうなの?!
私はピカノに
褒められたわよ♪



衆議院議員選挙投票日!!!

俺は
〇〇党に
かける!

なんなら
私が立候補
しようかしら?





こもれびクッキング



もう食べたの?!



おかわりは
まだかい?



ハイカラなデザートよ~♪



サンタがやってきました!!!

みんなで はいポーズ!!

ケーキ最高!!



トナカイも
いるよ~♪



ケーキ美味しいね!

クリスマスメニュー



くるみ・かしわユニット



新年明けましておめでとうございます。

昨年11月より新職員として入職しました、宇南山 桂介(うなやま けいすけ)と申します。くるみ・かしわユニットは、3Fならではの眺望で由仁町の四季をいっぱい感じられるユニットです。お越しの際は是非ご家族でご覧になってください。本年もよろしくお願いたします。

ユニットリーダー 宇南山 桂介



元気に体操～♪ いっちにい～♪

衆議院議員総選挙 投票風景



皆様の清き1票を～！！

投票箱

ちょっと…
物価高を
なんとかして
くださいな

イケメンに1票…っと！！

そうだ！！あの人に入れよう！！

…誰に
入れたかって?!
それは…
ヒ・ミ・ツ・サ!





…とある日の書道教室



はい！ポーズ！！



しんちゃん始まったな♪



からの～！

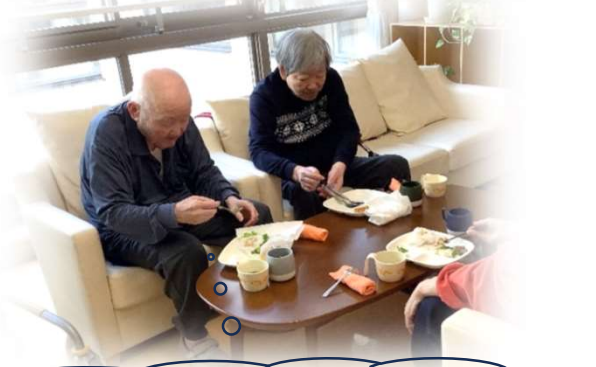


こもれびクッキング



シャカシャカシャカ♪

あら！美味しいね！



もっと食べたいなあ…太っちゃうかなあ…(；▽)



谷口栄養士の おせちアレンジレシピ♪



さて、新年も10日を過ぎましたが…。皆さま、今年はお節料理は召し上がられましたか？お節料理、冷蔵庫の中に残っていませんか？ここからは、谷口栄養士から、お節料理のアレンジレシピをご紹介します！

No.1 栗きんとん豆腐ドーナツ …材料(4人分)

- <材 料>
- ・栗きんとん…100g
 - ・絹ごし豆腐…140g
 - ・ホットケーキミックス150g
 - ・揚げ油…適量

<作り方>

- 1、栗きんとんの栗を粗目に刻む。
- 2、豆腐を滑らかになるまでつぶし、刻んだ栗と栗きんとんを入れ混ぜ合わせる。
- 3、ホットケーキミックスを入れさっくりと混ぜ合わせる。
- 4、生地を丸めて160～170℃に温めた油に入れ3分ほど揚げる。
- 5、きつね色になったら油をきり器に移して盛り付けたら完成！



No.2 かまぼこの磯辺焼き …材料(1人分)

- <材 料>
- ・かまぼこ…3cm分
 - ・海苔…1/4枚
 - ・水…少々
 - ・サラダ油…少々

<作り方>

- 1、かまぼこを1cmにカットする。
- 2、海苔を3等分にし、カットしたかまぼこに巻き付け、巻き終わりに水をつけ接着する。
- 3、サラダ油を熱し、海苔の巻き終わりを下にして焼き、軽く焦げ目がついたらひっくり返し同じように焼いて取りだす(弱火)。
- 4、お皿に盛り付けて完成！





No.3 なます稲荷寿司

…材料(6個分)

<材 料>

・ごはん…200g(どんぶり1杯分)

・なます…100g

・なますのつけ汁…大さじ2

・味付きいなりあげ…6枚

・白いごま…大さじ1/2

<作り方>

1. なますは粗きざみにする。
2. ボウルにごはん、なますのつけ汁を入れてきるように混ぜる。
3. なます、白いごまをいれきるように混ぜる。
4. 混ぜ合わせたなます入り酢めしを6等分ずつめていく。
5. すべてつめていき盛り付けて完成！



さて皆さま、食べてみたい・作ってみたいレシピはありましたか？

私はどれも美味しそうで、ぜひ食べてみたいと思いました！

食事のごことでご心配などありましたら、当施設・谷口栄養士までご相談下さい♪



* 各ユニットでも、調理を楽しむ日があります。*

管理栄養士 谷口 桃子



✦ 編集後記



迎春
保井照江



A HAPPY
NEW
YEAR
2025
JANUARY

気が付けば辺り一面雪景色……。道民でなければ、この銀世界も格別なものなのかもしれませんが、私たち道民にとっては「雪かき」という大仕事が付いて回ります。まとまった雪の重さは相当なものです。ご家族の皆様、無理をなさらず乗り越えましょう。

さて、新年号の表紙は保井様・榊山様・尼子様・立原様の4名の皆様にご協力をいただき、筆字で飾っていただきましたがいかがでしたでしょうか？コロナで長期間、たくさんの制約がありましたが、当施設もようやくですが少しずつ元の生活に戻りつつあります。そんな日常のご様子をお伝えしていければと思っております。

皆様からのご意見などお聞かせいただければ幸いです。

(編) 寿&志



お知らせ



ご家族の介護などでお困りの方や、施設利用や施設入所をお考えの方がいらっしゃいましたら、当施設へご相談下さい。些細なことでもかまいません。担当職員が伺わせていただきます。

* 平日 8:30～17:30 (平日にご都合がつかない際はご相談下さい)

<担当> 波並 (施設長) ・ 山本 (相談員)

謹賀新年

〒069-1203

夕張郡由仁町東栄86番地
特別養護老人ホーム ユンニこもれびの家

TEL 0123-82-2222

発行元：サービス提供委員会