



# 特別養護老人ホームみちのく荘 まるめる通信

[まるめる通信 / 第101号]

発行日 / 2014年7月27日  
発行 / 青森社会福祉振興団  
十二林みちのく荘 0175 (23) 1600  
金谷みちのく荘 0175 (23) 0781  
みちのくクリニック 0175 (23) 1171  
城ヶ沢みちのく荘 0175 (24) 3163  
Eメール / marumelo@michinokuso.or.jp



いつも物柔らかな伊藤さん。人との縁を大切に、今日もその優しさを振りまきます。

いつも誰かがそばに居てくれる安心が心地いい。  
馴染み仲間とお茶や談笑が一番の楽しみなんです。

伊藤 松代さん 大正13年生まれ 90歳 / 北海道出身

私の小径  
こみち

2013年4月、「特別養護老人ホーム金谷みちのく荘」開設とともに、伊藤さんは真新しい部屋に入居しました。

家族や友人が泊まれるくらい広々とした真新しい我が家で、伊藤さんは毎日をゆったりと過ごしています。「ここでの生活は良いですよ。私は身体が弱くて時々具合が悪くしますけど、皆さんとても優しくして下さって。馴染みの友人ともあれこれ話をして、中庭に出て外の空気を吸い込んでみると、いつの間にか元気になっていくんです。」と優しく微笑みます。

伊藤さんは8歳で母を亡くし、戦時中に父と二人父の故郷の川内町へ移りました。16歳の頃には川内小学校の用務員だった父の後を継いで、夏は草刈り、冬は薪運びをしました。

戦後の混乱の中、無我夢中で過ごした日々でしたが、働くことは楽しかったと振り返ります。

「生徒たちはとても可愛くて。お弁当の箸を忘れると、もじもじしながら私の所へ箸を借りに来たり。雨降りの下校時は貸出しの傘が足りず、傘の無い子たちが一斉に叫びながら、賑やかに走り帰るのを見送るんです。」

瞳をキラキラ輝かせながら、懐かしさで目を潤ませています。

夫を58歳で亡くし、娘も家を離れ、一人暮らしとなった伊藤さんは、近くに誰かがいる安心が欲しいと思いい、2009年、「ケアハウスみちのくグリーンリブ」に入居しました。

すぐに親しい友人ができ、家族のように過ごしていましたが、3年後居室内で転倒したことから、肺炎や食欲不振などを引き起こして一人で起き上がる事も難しくなりました。

入院治療後、ショートステイの利用を経て、馴染みのある施設に入りたいと思いい、「特別養護老人ホーム金谷みちのく荘」への入居を決めました。

入居して、一番の驚きと喜びは、「ケアハウスみちのくグリーンリブ」でも暮らした友人たちとの再会でした。

「友人たちと会った時は、嬉しくて言葉が見つからず、只々涙がとまりませんでした。」

病と闘う大変な経験を経て、元気になる友人たちと再び施設で巡り会えたことは、何とも言えない感動でした。

伊藤さんの日課に、おしぼりやタオル畳み、三度の食事の前後のテーブル拭きがあります。昔取った杵柄で仕事に手抜きはありません。

「私ができることで誰かの役に立てれば嬉しいんです。」

その優しさで、友人と穏やかに過ごしていく毎日が、伊藤さんにとっての宝物です。

記 / 品木 文字



厨房の中では、「一行為一手袋」を行います。みちのく荘の介護の現場では「一行為一洗濯」を行っています。みちのく城ヶ沢フードセンターでは作業の都度、使い捨ての手袋を付け替えます。

「工場見学ツアー」をご存知でしょうか。テレビで特集されることも多くなり、書店でも工場見学を紹介する本などを見かけるようになりました。大きな機械が並び、蒸気がモクモクと上がる光景は、子どもだけでなく大人も魅了します。

みちのく城ヶ沢フードセンターにも、行政や病院関係者など様々な人が見学にきます。調理工場の中は、事務室や補助業務を行う非衛生区域と、実際に調理業務を行う衛生区域に分かれますが、衛生区域に入室するためには決められた順番での身支度が必要です。

1. 白衣を着用する
2. 帽子を着用する
3. ゴミが入り込まないように溝を下向きにしてマスクを着用する
4. 粘着シールで、白衣についた髪の毛や埃などの異物を取り除く
5. シューズを履く
6. 念入りに手洗いを行う

身支度が完了したらエアシャワー室を通ります。左右からの強い風を数秒間受けながらぐるぐる回り、同時に床面に設置してある粘着シートの上で足踏みを行います。これらの作業を終えて初めて、衛生区域である厨房に入ることができるようになります。

また食材は、検収室と呼ばれる専用の部屋で職員の確認のもと受け入れるため、食材を配送する業者はこの検収室までしか入られない仕組みです。衛生区域である厨房から、非衛生区域である検収室へ移動した栄養士は再度、エアシャワーを通り厨房に戻ります。

みちのく城ヶ沢フードセンターでは、国際的政府機関の食品規格(COデックス)委員会が世界に推奨しているHACCP(ハサップ)に基づいて運営されていますが、厨房の温度管理はそのHACCPの基準「湿度80%以下、温度25℃以下」よりも厳しく設定しており、「湿度70%以下で温度22〜23℃」を徹底しています。

このようにみちのく城ヶ沢フードセンターでは、機械の使用や区域分けでの物理的な衛生管理と、働く職員の意識づけや確認作業を徹底することによって、衛生安全に配慮した安心できる食を利用者にお届けしています。



HACCPは、食品の受入から出荷まで、衛生管理する手法です。

## チャレンジ! 地域食システムの創造①

### みちのく城ヶ沢フードセンター 安全な食を 提供するために



「チャレンジ! 地域食システムの創造」では、みちのく城ヶ沢フードセンターの様々な取り組み、挑戦を紹介します。

やさしい街づくりを応援しています。

## みちのくクリニック

〒035-0067 むつ市十二林 17-1 TEL 0175-23-1171

診療科 内科・リハビリテーション科  
2014/7/1より、禁煙外来の予約始めました。

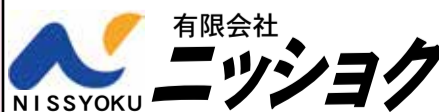
診療日 月曜～金曜(祝日、年末年始は休診)

### 診療時間

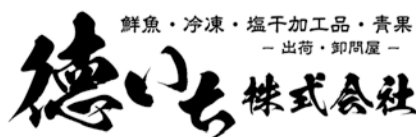
午前の部 9:00～12:30  
午後の部 14:00～18:00

みちのくクリニック院長 / 川部 汎康  
非常勤医師 / 小野 不二男

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

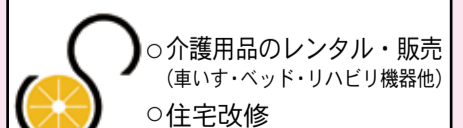


青森県むつ市大曲二丁目 13-35  
電話 (0175) 22-7222  
FAX (0175) 22-7081



鮮魚・冷凍・塩干加工品・青果  
- 出荷・卸問屋 -  
むつ市新町 37-2  
TEL 0175-31-0388  
FAX 0175-31-0389

快適な環境づくりのお手伝い



○介護用品のレンタル・販売  
(車いす・ベッド・リハビリ機器他)  
○住宅改修  
株式会社 シルバーサービス  
〒035-0033 むつ市横迎町 2-9-13  
TEL 0175-22-9511

### 家庭でできるリハビリシリーズ③

#### 腰痛改善・予防編

いつまでも元気で「いきいきとした生活」を送るためには、心と身体の健康を維持し続けることが大切です。家庭でできるリハビリシリーズでは、自宅でも簡単にできるリハビリ運動や豆知識などを紹介していきます。

#### ●腰痛の改善と予防

腰痛は日本人の約8割以上が、生涯において経験すると言われます。その原因として神経、筋肉、関節の問題などが挙げられ、またストレスや不眠といった精神面の影響も受けるとも言われます。今回は基本的な体操として、腰背部の筋肉のリラクゼーションと、腹筋など体幹の筋肉強化による腰部の安定性向上を目的とする運動を紹介いたします。

#### ①腰のストレッチング

カーペットの上などの柔らかい床で仰向けになります。両膝を抱え込み、腰周りの筋肉を伸ばしていくイメージをしながら、腰を丸めていきます。無理のない範囲で行いましょう。



#### ②背筋を伸ばす運動

腰に負荷の少ない正しい姿勢に近づけます。肘で身体を支えるのが大変な場合は、うつぶせの状態から始めましょう。できる人は両腕を伸ばしてみましよう。



#### ③腹筋の強化

両足を抱えて座り、少しだけ足を床から離します。その状態を5秒程度維持し、元に戻す動作を繰り返します。踵を浮かせてバランスをとることで、腹筋を鍛えることができます。



#### ▼注意

運動により、下肢のしびれや脱力感などが出現した場合に医師の診察を受けるようお願いいたします。腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどの診断を受けている際には、かかりつけの医療機関の指示に従ってください。

●上記リハビリ運動についてのお問い合わせ/みちのくリハビリテーションセンター 理学療法士・成田まで

## 関野準一郎版 東海道五十三次展 開催中!!

- 第1回 4月4日(金)～7月1日(火)
- 第2回 7月4日(金)～9月30日(火)



舞浜 (制作/1969年)

#### ●来館者の声

- ・「展示替えをしたら、また見に来たいです。」(女性)
  - ・「自分でも関野さんの絵を持っているので、見に来ました。」(女性)
  - ・「前から一度来てみたいと思っていました。」(男性)
- ご意見、ご感想、ありがとうございました。

#### ▼まるめろ美術館ご案内

開館時間/10:00～16:00 休館日/水曜・木曜  
資料代/300円

みちのく荘メディカルケアセンター内  
**まるめろ美術館**  
住所/むつ市十二林 17-1  
●特別養老ホームみちのく荘  
●特別養老ホームみちのく荘  
●みちのく金谷総合サービスセンター  
○下北文化会館

### ベトナムに介護実習センターを計画しています!!

当法人では新規事業の一つとして、ベトナム中部のフエ市に「介護実習センター(仮称)」を設置する計画を立てています。外国での福祉人材の育成と日本での介護の担い手を確保するのが狙いです。

その構想は、「介護実習センター(仮称)」で介護技術を学んだベトナム人介護士が、来日することにより、日本の介護現場の中でさらに高度な技術を学び、またベトナムへ帰った後も介護士として働く、という福祉人材の循環サイクルです。

これまでに私たちは何度か現地を訪れ、病院関係者や行政関係者からの聞き取り調査や、高齢者向けの療養施設を訪問して、ベトナムの医療や介護の現状を窺い知りました。ベトナムにおける高齢者介護の根本的な考え方は、「介護は家族・親戚が自宅で行うもの」です。病院施設では、着替えやトイレの介助、食事のお世話は、付添いの家族がすべて行い、看護師は医療的処置(点滴、注射、投薬等)のみを行います。

つまり、ベトナムでは介護の概念そのものがなく、病院と自宅での自立生活の間を取り持つ中間機能が不十分なのです。まずは、ベトナム人の介護人材を育成するため、現地に当法人から介護技術研修の指導者として、介護福祉士や看護師、理学療法士を派遣します。

今回のこの新規事業には、ベトナム中部のフエ市・薬科大学の協力を得ることができ、ベトナム人介護士の対象としては、同大学の学生から希望者を募ります。



フエ市・薬科大学は中部地域の教育研究機関です。

1年間ほどのプログラムで、介護技術はもちろん、日本の社会福祉制度や日本語を学び、フエ市に高年齢者向けの施設を建設・運営する実際の介護の実践も行います。介護人材の育成から始めますが、将来的には、フエ市に高年齢者向けの施設の建設・運営も視野にしています。

### 社会福祉法人青森社会福祉振興団の平成25年度の決算を報告します。

社会福祉法人は、財務内容の一般公開が義務づけられています。みちのく荘は、これからも市民のみならず必要情報は公開していきたいと思っております。さらに詳しい内容につきましては、施設において閲覧できます。

#### 資金収支計算書

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
人件費支出	816,905	介護保険事業収入	1,329,798
事業費支出	303,834	老人福祉事業収入	40,657
事務費支出	149,072	障害福祉サービス等事業収入	2,163
支払利息支出	14,913	医療事業収入	49,633
その他の支出	337	その他の事業収入	64,381
流動資産評価損等による資金減少額	1,970	経常経費寄附金収入	3,330
設備資金借入金元金償還支出	67,354	受取利息配当金収入	1,576
固定資産取得支出	1,367,752	その他の収入	1,809
積立資産支出	1,653	施設整備等補助金収入	5,600
その他の活動による支出	7,674	設備資金借入金収入	1,327,500
支出合計	2,731,464	固定資産売却収入	3,800
当期資金収支差額	104,601	その他の活動による収入	5,818
前期末支払資金残高	221,805	収入合計	2,836,065
当期末支払資金残高	326,406		

#### 事業活動計算書

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
人件費	819,434	介護保険事業収益	1,329,798
事業費	303,392	老人福祉事業収益	40,657
事務費	148,787	障害福祉サービス等事業収益	2,163
減価償却費	164,819	医療事業収益	49,633
国庫補助金等特別積立金取崩額	△32,553	その他の事業収益	64,381
支払利息	14,913	経常経費寄附金収益	3,330
その他のサービス活動外費用	2,307	受取利息配当金収益	1,576
固定資産売却損・処分損	8,584	その他のサービス活動外収益	1,809
国庫補助金等特別積立金取崩額	5,600	施設整備等補助金収益	5,600
費用合計	1,435,283	固定資産受取額	6,500
当期活動増減差額	70,164	収益合計	1,505,447
前期繰越活動増減差額	1,320,138		
当期末繰越活動増減差額	1,390,302		
次期繰越活動増減差額	1,390,302		

#### 貸借対照表

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
流動資産	741,351	流動負債	532,267
現金預金	389,829	短期運営資金借入金	0
有価証券	37,460	事業未払金	55,119
事業未収金	238,017	その他の未払金	337,931
未取補助金	62,772	1年以内返済予定設備資金借入金	104,460
未取貯蓄	840	未払費用	2,254
貯蓄	2,465	預り金	10,223
診療・療養等材料	442	職員預り金	8,688
商品・製薬	285	前受収益	3
前払金	333	前受収益	0
前払費用	1,297	賞与引当金	13,589
前払金	7,611		
固定資産	3,582,133	固定負債	1,590,602
基本財産	1,358,426	設備資金借入金	1,535,770
土地	193,813	退職給付引当金	54,832
建物	903,355		
建物附属設備	261,258		
その他の固定資産	2,223,707	負債の部合計	2,122,869
土地	331,501	基本	216,929
建物	707,915	国庫補助金等特別積立金	593,384
建物附属設備	440,930	当期繰越活動増減差額	1,390,302
構築物	223,324	次期繰越活動増減差額	1,390,302
機械及び装置	23,098	(うち当期活動増減差額)	70,164
車両運搬具	42,165		
器具及び備品	377,147		
建設仮勘定	0		
ソフトウェア	1,406		
退職給付引当資産	24,327		
退職給付引当資産	9,477		
退職共済預け金	39,317		
移行時減価償却特別積立資産	2,259		
差入保証金	20		
預託	388		
その他の固定資産	433	純資産の部合計	2,200,615
資産の部合計	4,323,484	負債・純資産の部合計	4,323,484

### 皆さんのご自宅まで、お弁当をお届けします!!

当法人では、むつ市の委託事業として、お弁当の宅配サービスを行っています。管理栄養士が栄養バランスを考えた、美味しく健康的な料理を自宅まで配達します。サービス利用の希望や相談は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

#### ●宅配サービス詳細

- ・対象者/むつ市内に在住で、概ね65歳以上の方(一人暮らし、もしくは夫婦世帯)
- ・一食/410円
- ・夕食のみの配達になります。
- ・配達日/月曜～土曜(一週間に1回につき2回まで)
- ・配達地域/むつ市全域(一部地域は相談に応じます)

#### ●お問い合わせ

みちのくケアプランセンター  
電話/0175(23)7070



みちのく城ヶ沢フードセンターが本格稼働後は、真空密封されたより衛生的なお弁当を提供します。(写真/新容器に入れたお弁当のイメージ)

### やさしい街づくりを応援しています。

デイスルークス誕生!  
株式会社 むつ日産  
むつ市大字田名郷字赤川/内釜木110-4 TEL. 0175-22-2284

暮らしの水を安全に。  
下北環境保全センター  
0120-221834  
0175-22-1834

綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ  
10/18日 13:30開場 14:00開演  
S席5,500円  
前売券好評発売中  
主催:下北文化会館 ☎22-8411

電話/0175(23)1170  
担当/山田・成田

皆さんの町内へリハビリ職員が伺います!  
町内会やリハビリ教室を開催しませんか。当法人の理学療法士が直接伺い、体操や相談会を行います。料金は頂きません、会場の準備の際はお手伝いをお願いします。【お問い合わせ】みちのくリハビリテーションセンター