



春まで雪融けが待ちきれない畑中さんです。

毎日少しずつ、一步一步の継続を大切に。  
充実したりハビリが夢を実現へ近づけます。

畑中 昇 さん 昭和 33 年生まれ 56 歳 / むつ市関根川代出身

私の小径

畑中昇さんは週3回みちのくデイケアセンターに通い、土曜日にはみちのく訪問リハビリテーションセンターを利用しています。  
畑中さんはむつ市内の高校を卒業し、青森市で就職、その後東通村出身の奥さんと出会い息子さんにも恵まれました。  
結婚後は仕事の関係で県内を転々と転勤をしていた畑中さんですが、2011年3月11日、勤務先の八戸市で東日本大震災に被災しました。津波は勤務していた会社にまで押し寄せ、事務所の中は水浸しでした。「駐車場に停めてあった社員車は何台も流されました。あの時の光景は今でも忘れることができません。」八戸市で復興のために尽力していた畑中さんですが、同年5月、帰宅途中に脳卒中で倒れてしまい、そのまま入院、手術を行いました。

当初は、みちのくデイケアセンターだけを利用していましたが、「自由に外を歩いたり、福祉用具を使うことで自宅で入浴ができるようになりたい」と思い、自宅での動きを向上させるため訪問リハビリもお願いすることを決めました。  
「リハビリを始めてからは体が軽くなって、寝起きも楽になりました。」自宅での生活に密着したりハビリに取り組むことで、身の回りのことも少しずつ自分の力でできるようになり、また天気の良い日は近所をゆっくりと散歩することができるようになりました。  
「とにかく、家族や他の人に面倒をかけたくはない。こんなに専門的にやってくれて本当に助かっています。みちのく荘のリハビリを選んで良かった。」  
畑中さんの現在の目標は、病気をしてから一度も帰っていない八戸市の自宅へ帰ることです。そして、昨年春に横浜市で新社会人として新生活をスタートさせた息子さんの所へ遊びに行くことです。  
「船で沖に出て釣りに行くのもいいなあ。」  
とさわやかな笑顔で話します。  
毎日リハビリを懸命に頑張る畑中さん。夢を膨らませて、今日も前へ前へと進みます。 記 / 品木 文子

### チャレンジ！ 地域食システムの創造③

みちのく城ヶ沢フードセンター！  
健康と美味しさを追求した、  
みちのく荘自慢のお弁当！



「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。

みちのく荘では、高齢者のお宅にお弁当を配達しています。これはむつ市から委託を受けて行なっている事業で、65歳以上（ひとり暮らし、または夫婦世帯）が対象です。むつ市介護福祉課が窓口で、申請して受理された方が利用できます。  
配達は高齢者の見守りもかねて、夕食の時間帯にみちのく荘の職員が一軒一軒手渡しで届けています。  
提供しているお弁当は、普通食はもちろん、腎臓病、高血圧、糖尿病といった特別治療食にも対応しています。むつ市から希望者の連絡が入ると、まず栄養士が本人の自宅に伺って、飲んでいるお薬やアレルギーの有無、食べられない食材、医師の指示などを確認して、お粥や刻み食対応、塩分調整・カリウム制限・カロリーなどを計算して献立を作成します。  
**みちのく荘オリジナル容器を開発しました！**  
お弁当の容器は、みちのく荘独自で開発したものです。この容器は、真空調理工場内の衛生区域でおかずを調理・盛り付けした後、厨房内の専用の機械で容器の蓋（フィルム）をシールバックするタイプになっています。  
シールバックの際、完全にお弁当が密封されるため空気や異物が中に入ることがありません。これは免疫が弱まった高齢者には、感染症や食中毒への大変有効な予防策になると考えています。  
またこの容器の優れた点は、手の力が弱くなった方や視力が低下した方でも簡単にフィルムをはがせることです。  
市販の豆腐の容器や、茶碗蒸しの蓋をはがすのに、失敗した経験がある人も多いのではないのでしょうか。  
このみちのく荘オリジナルの容器は、はがし易さと破れにくさの調整、落下テスト実験を何度も重ね、現在の形にたどり着きました。



お弁当容器は電子レンジで温められるタイプです。

地産産野菜を豊富に使い、調理師が緊張感をもって巻く自慢のだし巻き玉子。柔らかく仕上げた人気の豚角煮。そして真空調理された煮物は、通常の料理工程で調理したものより栄養素が壊れにくく、ビタミンをより多く摂取できます。  
宅配お弁当を利用されている方より、「最初は薄味だなと思ったけれど、この味つけを基準にすれば健康に良いんだとわかりました。」という嬉しい声も頂いています。



「あおもり食命人(しょくめいじん)育成事業」は、県内の新鮮・安全・安心な旬の食材を使用し、健康的な食事を提供する料理人を育成することを目的とした、県が行っている事業です。

みちのく城ヶ沢フードセンターの料理長は、青森県が行っている「あおもり食命人」の認定を受けています。

やさしい街づくりを応援しています。



http://www.michinokuso.jp  
みちのく荘

ホームページから入居申込書をダウンロードできます!!

みちのく荘のホームページから、入居の申込書をダウンロードできるようにになりました。お問い合わせのページよりダウンロードください。

鮮魚・冷凍・塩干加工品・青果  
出荷・卸問屋  
**徳いち株式会社**  
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

三井住友海上火災保険代理店  
**株式会社 ほけんやの成田**  
安心 信頼 笑顔  
お気軽にご相談ください!  
むつ市新町 28-17  
TEL 33-2880 FAX 33-2881



★ シンチャオ！ベトナム滞在記  
——ベトナム人の仕事観と気質——

シンチャオ！！ベトナム語で「こんにちは」の意味。今回のベトナム滞在記は、現地の事務所と一緒

に働くベトナム人職員をはじめ、協同事業を行う

フエ医科大学の職員や、現地で知り合った人々を通して見えてきたベトナム人の仕事に対する考え方や気質をお伝えします。

ベトナム人の気質で良く耳にするのは「手先が器用。仕事熱心で真面目。向学心が高い。」などと非常に素晴らしい人材ばかりがいるイメージです。

しかし、ここ半年程で分かってきた実態は「目上の人を大切に扱う。集団行動ができる。会社への帰属意識よりもプライベートを大事にする。プライドが高い。約束や時間に厳格でない。」などという姿でした。

実際に今回のベトナムの事務所の建設工事も、当初は2014年12月の半ばを竣工目標としていました。予定時期になっても作業員が少なく、結果として2度の予定延長を経てようやく、先月の2月末に竣工しました。



完成したフエ工業科医科大学別棟。当法人の職員を介護技術の講師として派遣します。

かつして仕事が遅いというわけでもないのです。が、「取り掛かる

と大量の人員を投入して一気に作業を進める」というのがベトナム流の

よう、それまではまったく進まずに放置されているような建設物が街中でも目に付きま

す。中には6年間も建築途中で放置されたホテルもあります。

ベトナム人は、ポジティブな面もあれば、ネガティブな面も持ち合わせていると言えます。

また、在任していると、ベトナム人が血縁・家族・地縁を非常に大切にしているということを強く意識させられます。

例えば、フエ市内のとあるカフェのオーナーと、コーヒーを飲みながら話しを弾ませていると、そのオーナーの家族、親戚などが知らず知らずのうちに話に入ってきます。

気がつくとかフェの近所に住んでいる方も加わっていて、いつの間にかカフェの前の道端は、大勢の親族やその知人で溢れかえり、大盛り上がりになってしまっていることが日常茶飯事です。

全沢（制作 / 1985年）



関野準一郎版奥の細道展

期間 / 4月3日～6月30日

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・年末年始

●来館者の声

・「素晴らしい作品を見せてもらって、感激いたしました。」(70代女性)

・「毎回、作品の入れ替えを楽しみに来ています。今回もよかったです。」(50代男性)

ご意見、ご感想、ありがとうございました。

Location map for Marumero Art Museum with various landmarks like Miyako Onsen and Maeda Central Post Office marked.

介護福祉士国家試験を終えて インドネシア介護福祉士候補生の感想

クルニアワンさんとエルナさんは、EPA(経済連携協定)の第3期生として、2010年12月にみちのく荘にやってきた介護福祉士候補生です。



出身地 インドネシア共和国 バブア州  
趣味 洗濯、読書

アハマド クルニアワン  
今年の介護福祉士の国家試験が終わり、簡単な問題が簡単ではなかった。ぱり問題が簡単ではな



出身地 インドネシア共和国 クロボカン県  
趣味 運動、音楽鑑賞

エルナ イリアンティ  
国家試験の1カ月前から直前まで不安な気持ちで、先

グランプリ受賞のみそ貝焼きを十二林みちのく荘で提供!!

先月末、十二林の特別養護老人ホームみちのく荘の屋敷メニューに、みちのく城ヶ沢フードセンターが「嚥下食メニューコンテスト2014」でグランプリを受賞した

「みそ貝焼き」が登場しました。今の時期の二枚貝は食中毒の恐れが強い

ため、今回はきちんと下処理されたホタテの貝柱を仕入れて調理、貝柱以外に含まれる風味と旨み成分を補うために、ホタテスープを混ぜ込んでホタテのソフト食を作りました。

また、みそ貝焼きの貝殻を焼くことができるだけむつ的一般家庭で使用される材料にしたいことも、今回の提供で工夫した点の一つです。



温かい「慣れ親しんだ味」に利用者さんは笑顔を見せていました。

家庭でできるリハビリシリーズ⑥ ウォーキング編

寒い季節も終わり、少しずつ春らしさを感じられるようになりました。冬の間は屋内で過ごす時間が長かったと思いが、これからは少し外へ出て身体を動かして、歩いていけるようになりますか。

しかし、急に何か新しく運動を始めるのは大変な事です。そこで、今回は誰でも手軽に始められる運動としてウォーキングをご紹介します。

ウォーキングは身体への負担が他の有酸素運動と比べて少ないため気軽に始めることができます。また、習慣化することで徐々に体力の向上を図ることもできます。

心拍数の目安は年齢により異なりますが、100～120回/分を目安に行いましょう。

●注意  
ウォーキングに慣れるまでは無理をせず準備運動や運動後のマッサージなどを十分行いましょう。また、足腰に違和感を感じた場合には運動を中止してください。

ウォーキングのポイント  
基本姿勢は、背筋をしっかり伸ばして胸を張るようにします。



①肩の力を抜いてリラックスしましょう。お腹は引っ込めて腹筋を引き締めるように意識します。  
②なるべく膝は曲げず歩幅を大きめに、いつもよりも少し早歩きにしましょう。  
③肘を90度くらいに曲げて、腕を大きめに振り振ります。肘を大きく後ろに引くようなイメージで行いましょう。  
④着地は踵から行い、着地した踵に上半身を乗せるイメージで重心移動をします。

やさしい街づくりを応援しています。

Advertisement for Shimobun Cultural Center listing services like seminars and workshops.

Advertisement for Nissan X-TRAIL SUV, featuring a red car image.

Advertisement for Nissyo Co., Ltd. for food products, including contact information.

Advertisement for rehabilitation classes, featuring a photo of a group exercise and text about continuing classes.