



人、ひとりひとりの心地良き

特別養護老人ホームみちのく荘

まるめろ通信

[まるめろ通信 / 第106号]

発行日 / 2015年5月31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

私の小径
こみち

今も昔も変わらない風が吹くこの地元で、
家族と笑いあって暮らせている今、とても幸せです。

中山 カジ子さん 昭和5年生まれ 84歳 / むつ市宇曾利川出身



「いつも誰かがそばに寄り添ってくれる。」その安心が、カジ子さんの一番の療養になっています。(写真左/夫の惣三郎さん、中央/カジ子さん本人、右/姉の香江さん)

中山カジ子さんは、みちのく荘の訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、みちのくクリニックの訪問診療といった在宅の医療・介護サービスを必要に応じて利用し、自宅で生活しています。

生まれた時からむつ市宇曾利川で暮らしていたカジ子さん。実家は鉄工所で、終戦後は自宅を下宿と雑貨店を姉の香江さんと一緒に営みました。

明るく社交的な性格で、地域の友人たちとの旅行の際は添乗員さんそっちのけでガイドをして盛り上げるなど、人を笑わせるのが上手な人気者でした。

結婚は女学校時代。当時海軍だった惣三郎さんと縁あって結婚し、三女に恵まれました。

娘たちも嫁ぎ、孫たちに囲まれた穏やかな日々を送っていました。70歳の時にも膜下出血を発症してしまいます。

前日まで自動車を運転して、いつものように雑貨店を切り盛りしている最中のことでした。一時は体調が安定しましたが、今度は水頭症を発症、6年後には脳梗塞で三度入院しました。意思疎通もままならず、歩行も困難となり、ベッド上での生活を余儀なくされました。

今まで宇曾利川以外で生活したことがないカジ子さん。家族の話し合

いで自宅で介護していくことになり、同居していた長女の良子さんを中心に、三姉妹が代わる代わる交代で24時間体制での介護生活が始まりました。

そんな中、夫の惣三郎さんが2011年に原因不明の全身の痛みを訴え入院します。その上、同居していた姉の香江さんも介護状態となつてしまい、3人の介護を背負込むことになった良子さんはとうとう介護疲れにパニックを起こして感情が爆発、大げんかになりました。

しかし、そのけんかを機に、家族全員が思いを共有しました。

一人で抱え込まず、在宅サービスなど利用できるものは何でも利用することで、この家で家族と一緒に暮らしていくことと改めて確認ができたことが、カジ子さんの安心に繋がっています。

今、良子さんは「こうして笑顔で母を看ることができているのが嬉しい、楽しい。」といっています。

カジ子さんは上手に話ができません。それでもその時々々の発言がとても楽しく、家族や訪問スタッフを和ませます。

長年地元根付いてきた中山カジ子さん。これからも家族との強い絆を感じながら、地域で家族と笑顔で過ごしていきます。記 / 品木 文字



受講の対象者は看護系の専門学校、短期大学、大学を卒業したベトナム人です。

ベトナム介護人材養成コース
2015年6月1日、開講します!!

昨年11月にフエ医科薬科大学と調印した「日越医療・福祉事業協定」に基づき実施される「介護人材養成コース」の開講が、いよいよ目前に迫ってきました。

今回はコースの概要を中心にお伝えします。このコースは、フエ医科薬科大学の授業とは完全に分離した形で、大学と法人の協働により実施されます。

●目的

日本語及び日本式の高齢者介護の基礎的な理論と技術を学習し、卒業後、日本の介護現場での就労を目指します。

●コースの流れ
1日7コマ(1コマ45分)の授業を行います。年間通じて合計2000コマ程度のカリキュラムになる予定です。

内容は、日本語・日本文化の教育、介護の理論・技術の教育そして付属病院での介護実習、フエ医科薬科大学の担

当教授による高齢者医療の教育、高齢者のリハビリなどを行います。

ベトナム人が日本の介護施設で就労するまでの過程は大きく2つあります。

一つは経済連携協定(EPA)の介護福祉士候補者の選抜試験へ応募後、来日する前にさらに1年間日本語能力を磨いてから就労するという方法です。

日本で就労するためには、日本語能力試験N3(日常的に使われる日本語をある程度理解する程度)レベルまでが必要です。ベトナム介護人材養成コースでは、最低でもこの日本語能力試験N3レベル到達を目指します。

もう一つは、介護分野における外国人技能実習制度を利用して就労する方法です。こちらは日本語能力試験N4レベルまで習得していることが要件で、すでに日本での就労が可能となります。

●将来へ向けて
介護人材養成コース終了後、日本へ来てさらに介護技術の習得と介護現場での経験を積んで、5年後、10年後のベトナムにおける高齢者介護をけん引する中核的な人材の育成に向けて、第一期は取り組んでいきます。また「日本式のケア・おもてなし」を海外へ輸出していくことも目指していきます。

開講を目前に控え、去る4月3日に、フエ市より市の代表者であるユン共産党委員長、国際協力センター所長、日越交流委員会委員長等、ベトナム事業の関係者が当法人を訪れて各施設を見学、職員との交流を図りました。

歓迎レセプションでは、ユン共産党委員長より「今回の協働事業が、将来フエ市が高齢社会にどう対応していくのかの鍵を担っていると考えています。これまで、ベトナム全土を見渡しても、高齢者介護に特化した形での人材育成を行った実績は、ほとんどありません。非常に困難で長い道のりだと思えます。し



グエン・キム・ユン様
フエ市共産党委員長 兼 フエ市議会議長

家族介護教室のお知らせ
今年のテーマは「介護技術」!!

昨年は「食」をテーマに開催した家族介護教室ですが、たくさんの方に参加いただきました。今後も地域の皆さんに役立つ介護教室を開催します。

今年のテーマは「介護技術」です。当法人の若手スタッフが明るく楽しく「介護技術」をお伝えします。

参加費は無料です。興味がある方はぜひお問い合わせください。

今後の開催の詳細については随時「まるめろ通信」や「広報むつ」にてご案内します。

《開催日・場所》
第1回目 / 7月1日(水)・山田町会館

《お問い合わせ》
むつ市地域包括支援センターみちのく
電話 / 0175(23)7930

宝くじおしゃべり音楽館
～ 想い出のスクリーンミュージック ～

清水ミチコさんの抱腹絶倒ミニライブの他、小原孝さんのピアノ、島田歌穂さんの歌、オーケストラの演奏をお楽しみ下さい。

8/23日 13:30開演
前売一般 ¥2,500 他

主催: 下北文化会館 ☎ 22-8411

やさしい街づくりを応援しています。

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

し尿収集運搬業・浄化槽保守点検・清掃業
一般、産業廃棄物収集運搬業
下水道管渠清掃カメラ調査、下水終末処理場維持管理業

谷川環境衛生開発(株)
代表取締役社長 谷川 聡

本社: むつ市新町 41-1
TEL. 0175(22)2659 FAX. 0175(22)7783

ロトゥアニの日記



出身地 インドネシア共和国 スマトラ島/メダン (ジャカルタ市から飛行機で2時間)
趣味 音楽鑑賞、読書

私が日本の季節で一番好きなのは春です。春は花がたくさん咲いて、外の空気も涼しくても気持ちいいです。
4月25日に友達と弘前公園に花見に行ってきた。弘前ではバスからも桜のきれいな景色が見えました。公園に入ってから、桜の木の下でお弁当を食べたり、お城や桜を見たりにして、いっぱい写真も撮りました。
一年の中でたった一週間しか見ることのできない素晴らしい景色を見るのができてとてもよかったです。
できたら、来年もまた弘前公園に花見に行きたいと思いました。
●十二さんの自筆です。

ロトゥアニ・プルバさん(通称ナニさん)は、EPA(経済連携協定)第6期生として、2014年12月にみちのく荘にやってきたインドネシア人介護福祉士候補生です。
インドネシアには桜の木が無く、今回が初めてのお花見です。共にみちのく荘で頑張っている、ワウンさんやエルナさん、イラさん、パンリンさんと一緒のお出かけでした。
下北駅から弘前公園まで電車とバスを乗り継いで片道約4時間もかかりましたが、仲間と花びらが舞う桜の美しさに感動し、日本の春を満喫しました。
(編集委員)

関野準一郎記念 まるめろ美術館ご案内

世界をめぐる風景美

展示期間/7月3日~9月29日

開館時間/10:00~16:00
休館日/水曜・木曜・年末年始

●6月30日までの開催「関野準一郎版奥の細道展」

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



- ▼まるめろ美術館来館者の声
・「舞妓さんの版画が可愛らしく、素晴らしかった。美術館も落ち着いてよかったです。」(50代女性)
・「舞妓さんの絵は時々見かけていましたが古事記絵巻は初めてでしたので、とても良かったです。」(60代女性)
・ご意見、ご感想、ありがとうございました。



第1回「骨粗鬆症予防レシピ」
骨密度は年齢を重ねるにつれて減少していきます。骨密度とは、「骨の強さ、硬さ」のこと。骨がもろくなると、転んだだけでも骨折してしまう場合もあります。
そこで、日頃から骨を丈夫にする「カルシウム」をたっぷり摂るようにしましょう。
カルシウムの1日の摂取目安は600mgです。また「ビタミンD」を一緒に摂る事で、更に「カルシウム」の吸収率がアップします。
食事の他に、日光浴もカルシウムの吸収率を上げるのに効果的です。外出が困難な方は室内の窓辺で日光を浴びるようにしましょう。
●カルシウムの多い食材
牛乳、チーズなどの乳製品、大豆製品、小松菜、チンゲン菜、切り干し大根など
●ビタミンDの多い食材
鮭、さんま、カレイ、シラス干し、きくらげ、きのこ類など
おすすめ! 健康レシピ
第1回担当・川越 元美
特別養護老人ホーム金谷みちのく荘/管理栄養士
鮭としめじのクリームシチュー エネルギー/1人分280kcal
カルシウム/1人分204mg
《材料》(2人分)
・じゃが芋...40g ・シチューの素...40g
・人参...20g ・水...400cc
・玉ねぎ...30g ・牛乳...300cc
・鮭...1切れ ・バター...適量
・しめじ...20g
《作り方》
①. 人参、じゃが芋、鮭は一口大、玉ねぎは短冊切りに切り、しめじはほぐす。
②. フライパンにバターを熱し、鮭を焼き色がつかまで焼く。
③. 一度鮭を取り出し、野菜を火の通りにくい順に炒めていく。
④. ③に水を加え、15~20分程中火で煮込む。野菜が軟らかくなったら、火を止めシチューの素を加え溶かし、ここで②の鮭を加える。
⑤. 牛乳を加えて再び温めて、トロミがついたら完成。
こんなメニューもおすすです!
●しめじと小松菜のおひたし(写真左)
●チーズのせジャコトースト(写真右)



(写真上) みちのく訪問リハビリテーションセンターで使用しています。
・事業名/ヘルパー車の整備
・整備車輛/ホンダ N-WGN
・事業費総額/563,000円
・助成金額/450,000円
・完了年月日/2015年2月19日

(写真下) みちのく訪問介護ステーションで使用しています。
・事業名/車いす対応車の整備
・整備車輛/ダイハツ ハイゼット
・事業費総額/1,088,000円
・助成金額/870,000円
・完了年月日/2015年3月16日

公益財団法人日本財団より、平成26年度助成金の交付を受け、福祉車両2台を購入しました。公益財団法人日本財団をはじめ、関係者の皆さまに厚くお礼申し上げます。



理学療法士が作成したメニューとは別に、自由にリハビリ機器を使って自主トレーニングを行うこともできます。

2015年4月1日、みちのく中央デイサービスセンターがみちのくデイケアセンター(1日型)に生まれ変わりました!
デイケアセンターは介護認定を受けた方が、医師の指示を受けリハビリテーションを行う施設です。
今回、みちのく中央デイサービスセンターからリニューアルオープンしたみちのくデイケアセンターは、1日型のデイケアセンターで、リハビリだけでなく食事や入浴サービスも利用できます。
これにより、みちのく荘では、リハビリに特化した短時間型のデイケア(みちのくクリニック併設)と、1日型のデイケアの好きな方を選択して利用できるようになりました。
短時間型、1日型、どちらも理学療法士や作業療法士がその人に合った訓練メニューを計画し、リハビリのお手伝いを担当/吉田

《お問い合わせ》
電話/0175(23)0711
担当/山田・佐賀
●みちのく中央デイサービスセンター(旧みちのく中央デイサービスセンター)
食事は、季節を感じるメニューを提供します。また、高血圧、腎臓病、肝臓病などの疾患をお持ちでも、管理栄養士が個別にメニューを用意して対応します。歯科衛生士による口腔ケアと口腔体操も行っています。お口の中が少しでも気になる方はご相談下さい。
《お問い合わせ》
電話/0175(23)1170
担当/吉田

●みちのくデイケアセンター/短時間型(みちのくクリニック併設)
午前午後、約3時間の中で、専門的なリハビリを受けながら、自分のペースで自由なメニューのリハビリができます。
《お問い合わせ》
電話/0175(23)1170
担当/吉田

やさしい街づくりを応援しています。
X-TRAILハイブリッド 誕生!!
株式会社 むつ日産
むつ市大字田名部字赤川/内並木110-4 TEL 0175-22-2284

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売
有限会社 ニツシヨク
青森県むつ市大曲二丁目13-35
電話 (0175) 22-7222
FAX (0175) 22-7081

今年もみちのく荘では夏祭りを開催します。花火の打ち上げも予定しておりますので、お誘い合わせの上、ぜひお立ち寄りください。
※雨天の場合、中止となります。
《日時》
7月25日(土) 17時~19時半
《会場》
十二林みちのく荘/噴水広場前

介護福祉士国家試験合格おめでとうございます!!
3月26日、第27回介護福祉士国家試験の合格発表があり、当法人で勤務している外国人介護福祉士候補生のアハマト・クルニアワンさんとエルナ・イリアンティさんが見事合格しました。今回で当法人が受け入れてきた外国人介護福祉士候補生の通算合格者数は7名となります。
写真左/エルナ・イリアンティさん
写真右/アハマト・クルニアワンさん