



私の小径

花のように明るく、前向きに！
四季折々の花に囲まれることが一番の癒しです。

山口 カヅ子 さん 昭和 12 年生まれ 78 歳 / 南津軽郡六郷村出身



まるめろの木に咲く花が大好きな山口さん。毎年丁寧に手入れをします。

山口カヅ子さんは、「ケアハウスみちのくグリーンリブ」に2012年2月から入居し、「みちのく訪問介護ステーション」も利用しています。入居のきっかけは、2009年に夫が亡くなったことです。一人暮らしとなった時、もし何かあったらと不安になりました。

「夫もずっとみちのく荘にお世話になっていたので、私も迷わず利用することにしましたよ。」

訪問介護サービスの利用により、一人では不安だった入浴と通院時の付き添いの支援を受けたことで、安心して過ごせるようになり体調も安定してきました。

山口さんは南津軽郡六郷村(現黒石市)の出身です。農家を営む両親の4人兄妹の末っ子として生まれました。幼い頃から体が弱く、高校時代には体調を崩してしまい、学校をしばらく休んで自宅療養しました。しかし回復できずにそのまま学校を中退、具合を見ながら自宅の農業を手伝うなどして過ごしてきました。

兄や姉は今でも体が弱い山口さんをお米を送ってくれます。「何が送られてくるのか、毎年本当に楽しみで嬉しいの。今年は青天の霹靂(青森県産米)が送られてきて、とっても美味しかったよ。」

下北へは、20代の頃に知人の紹介で大畑町の夫と結婚することになりやって来ました。長女にも恵まれ、下北では食堂に勤めたり、保険の仕事なども経験しました。

下北に嫁ぐ前は、和裁や洋裁、編み物の教室にも通っていたほど多趣味な山口さん。今の一番楽しみは、大好きな花を育てたり眺めることです。特にみちのく荘の敷地内に植えてある、まるめろの木を見ることがとても好きです。

「部屋の中に閉じこもっているより、外の空気を吸って花をいじっているのが体にもいいと思ってね。家には、花は、広い庭にいっぱい色とりどりの花を咲かせていましたよ。」

また、ケアハウスの山口さんの自室内には今まで育ててきた花の写真や、作ってきた手芸品などもたくさん飾られています。ちよっとした美術館のようです。時折ケアハウスの友人を部屋に招いて、それらを眺めながらお茶を飲むこともあります。市内に嫁いだ長女と孫が訪ねて来ると、一緒に花や写真を一緒に楽しみます。

病弱な体に負けずに、いつも笑顔を絶やさず活動的な山口さん。これからも自分のお部屋を、みちのく荘を大好きな花で彩っていきます。

記 / 品木 文字



2015年10月3日、ベトナム介護人材養成コースの開講式が行われました！

昨年11月にフエ医科大学と「日越医療・福祉協定」を締結してから約1年。幾度となく大学との協議を繰り返し、両者の舵を切る方向を定めながら下準備を進めてきた介護人材養成コースですが、10月3日、無事に開講式を迎えることができました。

開講式では、ベトナム側から、協働事業の中心的役割を担うフエ医科大学国際学部・看護学部の関係者、患者への介護実習の機会を提供していただく大学附属病院の医師・看護師、また、フエ医科大学との調印締結に最大限の尽力をいただいたグエン・キム・ユンフエ市共産党委員長をはじめ、外務局や労働傷病兵社会局、日越交流委員会から多数出席いただきました。

日本側からは、フエ市との関係構築の一助を担っていただいた、(株)富士データシステム(静岡県)や(株)ブライセン(東京都)の役員が出席し、当法人からは、2008年に初めてフエ市を視察訪問して以来、今事業の構想を実現するために通算8回にわたって協議を繰り返してきた中山辰巳専務理事、益城妃富理事、木村マキ子監事を始め、関係者10名が出席しました。



ベトナム、日本両国合わせて、総勢約100名が集う盛大な開講式となりました。



日本とベトナムの、将来の介護分野の一翼を担うタマゴたちです。

開講に先立ち、フエ医科大学のカオ・ゴック・タン学長は、「日本とベトナム両国の組織が手を取り合って、互いの国の将来に無くてはならない人材を養成していくこの事業の将来に、大きく期待しています。介護や日本語のみならず、日本人の仕事の考え方、約束を守る意識などをしっかりと学んで下さい。」と、第一期生24名へ激励の言葉を述べられました。

開講式終了後には、当法人の外部講師である佐々木昭子先生より「日本語を学ぶということ、海外で生活すること」、「木村マキ子監事からは「介護のイロハ」の特別授業が行われました。

また、中山辰巳専務理事による特別講義「日本式の働き方(時間に対する考え方や報告・連絡・相談の重要性)、日本の医療と福祉(高齢者介護の状況、社会福祉の考え方)も3日間に渡り行われ、生徒たちは初めて接する考え方、将来への期待と不安が交錯する中で、真剣な眼差しで講義に聞き入っていました。

当法人のホームページ(www.michinokuso.jp)のベトナム/フエ事業所ページでは、コースに参加している生徒へのインタビューや現地職員を紹介を配信しています。ぜひアクセスしてみてください。

やさしい街づくりを応援しています。

クリスマスコンサート
出演：海上自衛隊大湊音楽隊
2015年12月11日(金)
18:30開演 入場無料 ※申込不要 ※定員 1,196名
下北文化会館 大ホール
主催：下北文化会館 ☎ 22-8411

Nissan LEAF
株式会社 むつ日産
むつ市大字田名部字赤川/内装木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 ニッショク NISSYOKU
青森県むつ市大曲二丁目13-35
電話 (0175) 22-7222
FAX (0175) 22-7081

青森県健康づくり事業功労者の表彰を受けました!!

9月16日、青森市にて「平成27年度青森県健康づくり事業功労者等表彰」におもろ健康づくり奨励賞の表彰式があり、三村申吾青森県知事より表彰を受けました。当法人では、就業時間内における職員全面禁煙や、施設敷地内での全面禁煙などを実施しています。

利用者だけでなく、職員にとっても、健康で安心して働き続けられる環境を整えるという取り組みが認められ、今回の表彰となりました。



表彰式には、当法人より中山辰巳専務理事が出席しました。

ズイーの日記



出身地 ベトナム 社会主義共和国
バクニン省ザービン市
(ハノイ市から車で1時間)
趣味 日本の漫画を読むこと

日本に来てから4カ月くらいが過ぎましたが、少しずつ日本での忙しい生活に慣れてきました。

毎日、仕事をしたり勉強をしたりして、疲れたなあと思うこともありますが、そんな時はベトナムから来た友達とバドミントンをしたりして遊んだりします。

日本語もまだあまり上手ではなく、新人で分からないことも多いので利用者さんに注意されることもあります。

しかし、利用者さんの笑顔を見ることで温かい気持ちになります。それに利用者さんが元気になるってくれるとうれしいです。

毎日大変ですが、もっと日本語を勉強して仕事をがんばってこれからも頑張りたいと思います。

●ズイーさんの自筆です。

フアンバンズイーさん(通称ズイーさん)はベトナムとのEPA(経済連携協定)第2期生として、今年6月に来日したベトナム人介護福祉士候補生です。

仕事や日本語の勉強で忙しい日々を過ごしているズイーさんの息抜きは、職員寮と一緒に生活している同じベトナム出身のリンさんやハイさんとバドミントンをしたり、ベトナム料理を作ることです。いつもキッチンにはベトナム料理の香りと笑い声が溢れ、それはまるで故郷ベトナムの一夜を思わせる光景です。

《編集委員》

関野準一郎記念 まるめろ美術館ご案内

近現代青森作家あけぼの展

～今純三、棟方志功、関野準一郎～

期間/2015年10月2日～2016年1月26日

開館時間/10:00～16:00
休館日/水曜・木曜・年末年始



関野準一郎「出待つ若乃花」(制作1978年)
棟方志功「焔火頌、懐郷の柵」(制作1950年)



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

- 特別養護老人ホームみちのく荘
- スミダアカデミーむつ
- みささ調剤薬局
- 特別養護老人ホーム金谷みちのく荘
- みちのく金谷総合デイサービスセンター
- むつ市役所
- マエダむつ中央店
- 大湊
- 田名部
- 下北文化会館



「若年性認知症介護手記」この町で暮らしたい!

皆さんは、若年性認知症をご存知ですか? 認知症は高齢者だけが患うものではありません。65歳未満の人が認知症と診断されると、若年性認知症と呼ばれます。

本シリーズでは、夫が若年性認知症と診断された佐藤奈保子さん(むつ市在住)の、介護や地域に対する思いをお伝えします。

【第3回】誰にとっても優しい町に。

当然、普段は私が一人で夫の事に関わっていませんが、少しでもストレス解消になればと、近所の居酒屋にバイトに出るようになりました。店長さんはじめ、皆さんの病気に理解があり助かっています。留守番は一人で行ける夫ですが、淋しくなったら店に来てカウンターで飲む時もあります。

退勤する私を迎えにも来てくれて、その足でスナックへカラオケに行く事もあります。こちらのスナックも病気の症状を理解してくれ、夫を楽しくさせてくれます。まるで歌でリハビリをさせてもらっているようで、ありがたいです。

そういえば、東京には高齢者や認知症で歌が好きなお客のために、飲み物や食べ物を持ち込み可能な1000円で歌い放題の屋カラオケがありました。もちろん施設に行けば、専門のリハビリがあつて、自分のペースでできるので、夫の様に

施設に行きたがらない人のためには、スナックと提携して歌いハビリみたいなのがあつてもいいなあ。若年性認知症で体が元気な人には、70・80代とは全く違うリハビリが必要だと思えます。

また、外食時にありがたと思うのは、ファミリーレストランなどの写真付きのメニューです。物の名前が出て来ない主人にとって「これ食べたい」と分かるといいです。すべての店に、写真付きのメニューがあればいいのかなあ。



ここにずっと住んでいる人には当たり前と思つても、他県から来た人にとっては驚く事たくさんあります。何か言えば、「ここはむつだ。東京と違うんだ。」と言われますが、それではむつ市は何も変わらないと思えます。

役所に関して言えば、申請に行けば十把一からげみたいなのに、事務的で心が無かったかな。淋しかったです。すぐに認定の面接の話が来ますが、主人の気持ちが無視されている気がしました。

認知症でも生き生きと過ごしたいのです。あつたかあつたか周囲の目が欲しいのです。(次回へ続く)

介護男子スタディーズ アマゾンで好評販売中!!

介護男子スタディーズは、介護の現場で働く若いイケメン介護男子にスポットを当てた書籍です(税抜2000円)。

全国の特別養護老人ホームなどを運営している20の社会福祉法人が参画し、当法人の職員(大山健/みちのく十二林シヨールステイ所属)も掲載されています。



本の表紙は大山が飾っています。

みちのくクリニックで、協会けんぽ「生活習慣病予防検診」が受けられます。

11月1日から、みちのくクリニックで「生活習慣病予防検診」が受けられるようになりました(協会けんぽ加入者が対象)。検診の申込みや問い合わせは、それぞれの職場を通じて(任意継続の方は直接)、全国健康保険協会(協会けんぽ)の都道府県支部へご連絡をお願いします。

●みちのくクリニック
住所/むつ市十二林17-1
電話番号/0175(23)1171

第3回「減塩レシピ」

塩分、摂り過ぎていませんか? 麺類や外食、スーパーやコンビニのお弁当が中心の食生活になっていませんか?

今年、厚生労働省の食塩摂取量の目標値が改定され、1日あたり男性8g、女性7g、未満となりました。日本人は漬物や味噌汁といった和食中心の食事のため、塩分摂取量が多く、厚生労働省の調査では青森県民は男性11.7g、女性9.4gという数値です。

塩分の取り過ぎは、高血圧、心臓病、脳卒中、むくみ等の原因となり、病気の悪化を引きおこします。減塩といっても、ただ味を薄くしたり、調味料を減らすだけでは味気ない食事となり、継続が難しくなります。塩分の少ない調味料への切替え(醤油ではなくポン酢醤油を使用するなど)や出汁や香辛料を効かせるといった工夫で減塩に取り組みしましょう。例えば、毎食の味噌汁を3回に1回はお茶に替えたり、小さい汁椀を使うことも効果的です。

おすすめ!
健康
レシピ

第3回担当・東 麻美
特別養護老人ホームみちのく荘/栄養士

ポンからあげ

エネルギー/1人分216kcal
塩分/1人分0.8g

《材料》(2人分)
・鶏もも肉...130g
┌ ポン酢醤油...大さじ1杯
├ A
└ おろししょうが...2g
┌ 柚子こしょう...3g
├ 卵...1/2個
└ 衣液
┌ 片栗粉...大さじ1杯
├ 薄力粉...大さじ1杯
└ 揚げ油...適量

《作り方》
① 鶏肉は一口大に切り、あらかじめ合わせておいたAをもみこみ、味をなじませる。
② よく混ぜた衣液を、味がなじんだ①に入れて更にもみこむ。
③ 揚げ油で揚げて完成。たっぷりの野菜を付け合しましょう。

ポン酢の適度な酸味によって塩味の物足りなさを補います。また柚子こしょうでさわやかな香りとピリッとした味に。ポン酢の作用によってお肉が柔らかく仕上がります。

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

ENEOS グローブエナジー株式会社
URL <http://eg-energy.jp/>

むつ支店: むつ市南赤川町10-27
TEL 0175-22-8320

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

事業所移転のお知らせ

2015年10月17日、むつ市地域包括支援センターみちのくが移転しました。近くにお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

《住所》
むつ市十二林17-5
《電話番号》
0175(23)7930