



# まるめる通信



4人の子供と孫が8人、ひ孫が2人の大家族。来月はひ孫がもう1人産まれます。

お互い、家族、地域との繋がりを大切にしてきました。  
それが私たち夫婦の形です。

**鹿内 義雄 さん** 昭和8年生まれ 83歳 / むつ市大曲出身  
**鹿内美奈子 さん** 昭和11年生まれ 80歳 / 東通村砂子又出身

私の小径  
こみち

結婚当初からずっと仲睦まじく、義雄さんの定年後は夫婦で色々な所に旅行に行きました。しかし、唯一義雄さんが美奈子さんを留守番にして出かけたところがハワイです。

「お義母さんもお義兄さんたちも、本当にいい人で幸せだった。嫁いだ当時は16人家族と大勢で暮らしましたが、賑やかで楽しかったですよ。」と、当時を振り返る美奈子さん。

親孝行で、家族思いで穏やかな性格の義雄さん。美奈子さんも4人の子どもたちも叱られたという経験はありません。

結核当初からずっと仲睦まじく、義雄さんの定年後は夫婦で色々な所に旅行に行きました。しかし、唯一義雄さんが美奈子さんを留守番にして出かけたところがハワイです。

鹿内義雄さん美奈子さん夫婦は、2015年10月26日より「みちのく金谷デイサービスセンター」の利用を始めました。

「今までで一番いい所だった。ハワイのフラダンスはとても良かった。」と義雄さん。今度は美奈子さんを連れて行く約束しています。

「いつ行けるかな？行けるといいけどね。」と美奈子さんは笑います。

美奈子さんは、17年前米の脱穀機に右腕を挟まれてしまいました。神経を傷つけ、薬指と小指が少し動く程度となりましたが、美奈子さんの明るく、前向きな性格で周囲には不自由さが伝わりません。

「お父さん(義雄さん)と2人で1人分なんです。」

「お父さん(義雄さん)と2人で1人分なんです。」

記 / 品木 文子



2016年3月26日(土)

13時30分～16時30分(13時より開場)

会場: プラザホテルむつ 1F プラザホール

●コーディネーター  
NPO法人地域福祉研究室 pipi 理事長 渡邊 洋一 氏

基調講演 1/ これからの地域活性化と食と農と福祉の連携について  
農林水産省 経営局 金融調整課長 山口 靖 氏

基調講演 2/ 「地方創生と社会福祉法人」～これからの地域福祉～  
社会福祉法人 雄勝福祉会 人材育成次長 佐藤 博 氏

事例報告 / みちのく荘「食」の歩み～「美味しい・食べやすい・あずましい」へのチャレンジ～  
みちのく城ヶ沢フードセンター

主催 / 社会福祉法人青森社会福祉振興団 後援 / 青森県・むつ市・むつ市社会福祉協議会・青森県老人福祉協会・むつ商工会議所・NPO法人地域福祉研究室 pipi

2014年5月にオープンした真空調理工場「みちのく城ヶ沢フードセンター」。みちのく荘の調理部門の中核拠点としての役割を果たしつつ、これまで次々と新しい事業へ挑戦してきました。

例えば、むつ市委託事業「配食サービス」です。当法人職員が、一人暮らしの方の見守りも兼ねてお弁当をご自宅まで届けています。

また、飲み込みづらくなった方のための「嚥下食」「ソフト食」の開発にも力を入れています。各拠点の厨房では、介護現場と連携し、栄養士・調理員が利用者ひとり一人にあった調理法を探り、できるだけ食べやすい形態にして提供しています。その創意と工夫の積み重ねは、2014年の全国嚥下食コンテストにて、グランプリ受賞(みそ貝焼き)という結果に現れました。



2015年からのチャレンジは、みちのくクリニックで販売する治療食の製造です。食事制限がある方、又は医師から食事について指導をされている方向けに、治療食の惣菜を作っています。当法人の管理栄養士が塩分、たんぱく質、カロリーを計算し、少ない調味料でも美味しくできる真空調理の特性を活かした、身体に優しい惣菜をみちのくクリニック待合室で販売しています。

2016年には、治療食の新しい試みとして、アルツハイマー型認知症を改善すると言われるMCTオイルの研究・調査も開始する予定です。食事で認知症の改善ができれば、「最後まで自分らしい人生を送る」可能性が大きく広がることとなります。

そして、2016年3月26日、当法人主催で「食と農と福祉の連携シンポジウム」をむつ市で開催します。



近年、人口減少や高齢化によって地域のコミュニティ機能、集落機能の低下が全国的に問題視されていますが、その解決策の1つとして、地域資源である食・農業と、人々に対して生活全般のサポートをする福祉を連携させることで、地域の活性化につながればと考えています。

むつ下北地域においても、「食・農・福祉の連携」によって地域住民の暮らしを豊かにする方法を考えたいと、このシンポジウムを企画しました。「みちのく城ヶ沢フードセンター」も、事例報告として参加します。事前申込は不要、入場無料です。お問い合わせの上、是非ご参加ください。

〈シンポジウムに関する問い合わせ〉

特別養護老人ホームみちのく荘

TEL / 0175-23-1600

担当 / 中山 暁(なかやま あきら)

やさしい街づくりを応援しています。



みちのく荘ケアサービス公開競技「まるめる杯」が開催されました！  
2016年3月4日、特別養護老人ホーム金谷みちのく荘内「地域交流ホール」にて第1回まるめる杯が開催されました。  
まるめる杯は、当法人の各事業所から選ばれた代表選手(職員)が、介護技術の実技課題に挑戦する公開競技です。今回の優勝者は、みちのく訪問介護ステーションの杉山千明ヘルパーでした。当日の様子は次号まるめる通信112号にてお伝えします。

コンサート、展示会、会議・研修、料理教室、楽器練習、サークル活動……  
様々な用途でお役立てください。  
下北文化会館 指定管理者 株式会社東京堂  
〒035-0072 むつ市金谷一丁目10-1  
tel 22-8411 fax 22-8414 http://shimobun.com

NV350 CARAVAN  
LVシリーズアンシャンテ 送迎タイプ  
株式会社 むつ日産  
むつ市大字田名郷字奥川/内妻木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

# アインの日記



出身地 ベトナム 社会主義共和国  
ダックラク省クロンアナ市  
(ハノイ市から飛行機で約2時間)  
趣味 旅行/時計を集めること

みちのく荘で働き始めてから6ヶ月が過ぎました。仕事やむつ市での生活には少しづつ慣れてきましたが、利用者さんと話すとき、とぎとぎ日本語の意味が分からず困ることもあります。

ベトナムは雪が降らないので、仕事へでかけるときに雪道を歩くのがとても大変で疲れます。冬の寒さにもまだ慣れていないので、仕事が休みの日にはほとんど暖かい寮の中で過ごします。料理を作るのが好きなので、寮ではベトナム料理や日本の料理を作ります。最近ではインターネットで調べながらケーキも作ったりします。

これから、自分と家族のために仕事も日本語の勉強も、と頑張りたいと思います。

●アインさんの自筆です。

グエン・ティラン・アインさん(通称アインさん)はベトナムとのEPA(経済連携協定)第2期生として、昨年6月に来日したベトナム人介護福祉士候補生の一人です。  
初めての雪国での生活に悪戦苦闘しているアインさん。2月8日はベトナムの旧正月(テト)でしたが、今回は帰省を見送りました。その理由を「まだ日本に来たばかりだから」と、少し寂しそうに教えてくれました。  
故郷の家族に会える日を楽しみに、今日もアインさんは明るい笑顔で頑張ります。(編集委員)



北林小波/パステル画

## 関野準一郎記念 まるめろ美術館ご案内 春の陽だまり

### 「パステル画と原画展」

期間/2016年1月29日~2016年5月31日  
開館時間/10:00~16:00  
休館日/水曜・木曜・年末年始



## 「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枝奈保子さん(むつ市在住)の、介護や地域に対する思いをお伝えします。

「最終回」ありがとう。そしてこれからもシリーズも今回で最終回となりました。通信に載ってた人だ。「頑張れ!」と様々な方に声をかけて頂けたことが多くありました。散歩中に車の中から手を振ってくれる見知らぬ方もいました。

また、アルバイト先の居酒屋に私を送ってくれた夫が家と反対方向に歩いて行ったのを見て、慌てて「奥さん、旦那さんが家と反対方向に歩いて行ったよ。」と教えに来てくれた方もいました。大丈夫です。私を見送って散歩に行っちゃった(笑)。「旦那を置いてアルバイトとは何事だ。」と言った方もいます。しかし、一日中夫とい

ることは、介護をする方がおかしくなり、倒れてしまっそうなのです。ほんの一日5時間のアルバイトで、「また明日も頑張ろう。帰って夫とおいしいお酒を飲もう。たいたいまーっ」と、元気になれるのです。

今の夫は、時間が全く分りません。つい数分前の事も忘れてしまい、会話も成立しませんし、物の名前も分りません。昔職業にしていた料理も今では殆どできませんし、娘の顔も忘れてしまいました。

自分の名前、私の名前は分ります。トイレやお風呂は今の所一人で大丈夫です。これから先、どのくらいの速さで、どれだけ夫の認知症が進行していくのか分りませんが、全てが分らなくなる日もそう遠くはないでしょう。将来の事を考えると不安で仕方ありません。でも、今はただ夫が愛おしいです。夫の笑顔と優しさは一生ものと私は信じています。

認知症はどんな何も分らなくなりませんが、心をしっかり持っています。とても繊細です。明日は分らないけれど、今日できる事が必ずあります。

こうして名前を公表し、写真も載せた事を私は良かったと思っています。少しずつでも周囲の人たちが認知症や夫を理解し始めてくれていて、何が何より嬉しかったです。

認知症だからと隠すのではなく、もっともっと、小さい子どもから大人まで認知症の事を理解し、人として接してくれる地域になってくれることを願っています。特異な目で見られるのではなく、ただ優しく見守って

くれるだけでも心が温かくなります。首からかける名札などがあり、一目で認知症だと分かって、みんなが声をかけてくれたり気遣いをしてくれるような社会になつてくれればいいなあ。

現在、むつ市において認知症家族会の発足はないものの、「地域包括支援センターみちのく」や「みちのくケアプランセンター」が私にとっての家族会です。「佐枝さん、大丈夫ですか? 大変でしょう。」といつも変わらぬ電話や対応に私は感謝でいっぱい입니다。

この記事も泣きながら書き終えました。ありがとうございました。(終わり)

地域包括支援センターみちのくでは、地域で認知症の理解を深めるため、認知症サポーター養成講座を開催しています。関心のある企業や団体、町内会はお問い合わせください。

電話/0175(23)7930  
担当/加藤



担当/加藤

## 第4回「筋肉増強レシピ」

皆さん、「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか? 「サルコペニア」とは加齢に伴う栄養摂取不足や運動不足によって、筋肉量が低下することをいいます。

年齢を重ねて頻繁につまずくようになったり、以前と比べて歩く速度が遅くなってきた場合サルコペニアが疑われます。片足立ち1分間続けられますか? 片足立ちで靴下を履く事ができますか? 筋肉量が減ってくるとこのような事が難しくなります。筋肉の減少をおさえ、増加させるためには筋トレと食事内容の改善が必要です。

筋肉の材料となるのはたんぱく質です。必要量は体重1kgあたり1~1.3gの摂取が理想です。また、筋肉の維持や増加、エネルギー源として重要な役割を持つ、分岐鎖アミノ酸(ロイシン・イソロイシン・バリン)を多く含む、肉、魚、乳製品、大豆製品などは、毎日必ず摂るように心がけましょう。

おすすめ!  
**健康**  
レシピ

第4回担当・山本 美紀子  
みちのく十二林ショートステイ/栄養士

エネルギー/1人分 286kcal  
たんぱく質/1人分 14.5g

### 鮭マヨの野菜添え

《材料》(2人分)

- ・銀鮭切り身...2切れ
- ・片栗粉...大さじ1杯
- ・揚げ油...適量
- A
  - ・マヨネーズ...大さじ2
  - ・レモン汁...小さじ2
  - ・砂糖...小さじ2
  - ・粒入りマスタード...4g(ねりからしても可)
  - ・濃口しょうゆ...小さじ2
- ・添え野菜...適宜

《作り方》

- ① 銀鮭を3~4等分し、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② Aの材料を混ぜておく。
- ③ 揚げたての鮭を②に入れてからめる。
- ④ お皿に盛り付け、たっぷりの野菜を付け合せればできあがり。



あっさりした鮭が、コクのあるマヨネーズソースに絡んで、ご飯が進む味です。

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

お客様へエネルギーの創造と革新を提供し、経済・社会の発展に努めます。

**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

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

### 輪読ボランティアさん募集!!

当法人に勤務している、外国人介護福祉士候補生(インドネシア人、ベトナム人)の日本語学習の一環として、日本語のテキストと一緒に朗読してくれるボランティアさんを募集しています。

興味がある方はお問い合わせ下さい。  
※外国人介護福祉士候補生たちは、日常会話程度の日本語を話すことができます。

- 募集人数/2名(定員に達し次第終了)
- 輪読日時/毎週木曜日(16時~17時半)
- 場所/特別養護老人ホームみちのく荘(お問い合わせ)

特別養護老人ホームみちのく荘  
担当/中山 暁(なかなやまあきら)  
電話/0175(23)1600