



## 私の小径

会話と笑顔溢れる日々を大切にしていきたい。  
夫婦の幸せの形がここに 있습니다。

雪田 良子 さん 昭和10年生まれ 81歳 / 川内町出身



「この人だから一緒になった。」良子さんと寛さんは互いにかけてあえない存在です。

雪田良子さんは、「みちのく訪問看護ステーション」「みちのくデイケアセンター」などのサービスを利用しながら、自宅で夫の寛さんと2人で生活しています。  
寛さんとは中学校からの知り合いで、寛さんが大畑への転勤が決まったのを機に結婚、2人の子どもにも恵まれました。  
50代の頃に慢性腎不全となり通院していた良子さんですが、2014年6月に自宅で転倒、骨折し入院しました。徐々に回復し退院の話がでた矢先に、今度は腎機能の低下から全身がむくんでしまい、人工透析が必要な生活を送ることになってしまいました。  
それからは週3日、人工透析のために通院をしていますが、何かあったらという不安や、体調を維持したいという思いから訪問看護サービスを利用することにしました。  
体調も安定してきてからは「みちのくデイケアセンター」でのリハビリも開始し、歩行練習や下肢筋力のトレーニングを行っています。  
「みちのくデイケアセンター」に通い続けて約1年半、現在は訪問看護サービスの利用を隔週にするまでに回復しました。  
「お父さんのお蔭で幸せに暮らせてもらっているの。」

と、今までの生活を振り返って「こり笑う良子さん。良子さんが入院するまでは家事が出来なかった寛さんですが、少しずつ覚え、今では代わりに家事を行います。」  
良子さんも自分の健康を気遣って水分制限などを続け、少しでも体調良く過ごせるように努力します。  
「私のやれないことをお父さんが頑張ってくれるから、私は、私ができることを頑張らないと。」  
と、お互いできない部分を補い合い、助け合って生活しています。  
「私の全部がお父さんでできている。一部では足りないの。」  
などと冗談を言い合うおしどり夫婦ぶりで、周囲の人たちを会話と笑顔で楽しませます。  
家の窓から外を眺めると、寛さんの作った良子さんお気に入りの庭が広がります。池には鯉が泳ぎ、飼育してから43年になるものもいます。  
最近の楽しみは、庭に設置した鳥かごに野鳥が入ってくれないかと眺めることです。  
「ねえねえお父さん、今、小鳥が入りそうだったよ。」  
と楽しそうに寛さんに教えます。  
結婚56年目。自慢の庭を眺めながら会話と笑顔に溢れ、これからも住み慣れた自宅で穏やかに過ごしていきます。  
記 / 北川 夕紀

## 職員による職員のための議会 みちのく議会、発足です！

今年度より、当法人は新たな取り組みを始めます。  
その名も「みちのく議会」。働きやすい施設環境を育むために、職員が主体となって議事を作り議論を行うという斬新な取り組みです。

職員によって構成された議事を運営することで、現場の職員一人一人の細かな要望事項や業務に対しての新しいアイデアなどを吸い上げることが可能となります。また、風通しの良い、働きやすい環境を整えることによって、就業意欲の改善に繋げることが「みちのく議会」の目的でもあります。  
「みちのく議会」の議員は9名です。当法人に勤務する全職種（介護職員・医療職員相談員・フード職員・事務職員・管理員）が議員になる資格を持ち、拠点と職種ごとに立候補や他薦で挙げられた職員の中から選挙によって選ばれます。各職種の代表者が集うことで、様々な視点で提案事項に対応することが出来ます。

議会は、年4回の定期開催の他、緊急議案発生時には議長が招集するなど、一般市議会のように運営規定を設け、実施されることとなります。



議会のテーマは職員ひとりひとりからの声。アンケートで職員からの意見を募り、議論されます。

第1回目の議会は6月に開催され、今後の活動等について協議しました。始めは慣れない部分もあり、各議員に戸惑いも見られましたが、今後の取り組みに対しての協議では、皆が積極的に意見を出し合い、これからの議会運営における意欲を感じさせられました。  
新たに発足したみちのく議会が、開かれた運営と協議の場になれるよう、議員共々学びながら、職員の為に尽力したいと思えます。

みちのく議会議長 / 野里哲也

◆第1期みちのく議会議員紹介  
《任期》2年(2016年6月1日～2018年5月31日迄)

 【城ヶ沢地区代表】 鹿内 美津穂 (みちのく城ヶ沢フードセンター)	 【金谷地区代表】 伊與部 誠 (みちのく金谷サービスセンター)	 【十二林地区代表】 小関 美津子 (みちのくケアプランセンター)	 【相談員代表】 野里 哲也 (むつ市地域包括支援センターみちのく) <b>議長</b>
---	--	---	---

 【事務員代表】 奥島 義徳 (青森社会福祉振興団・法人本部)	 【フード職員代表】 杉山 麗 (みちのく城ヶ沢フードセンター)	 【管理員代表】 藤江 一人 (特別養護老人ホーム金谷みちのく荘)	 【医療職員代表】 吉田 愛 (みちのく訪問看護ステーション)	 【介護職員代表】 浜辺 将志 (特別養護老人ホームみちのく荘)
--	--	---	---	--

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  
フリーダイヤル 0120-12-2659

## 平成28年度みちのく家族介護教室のお知らせ

今年度も家族介護教室を開催しています。テーマは「介護技術」です。去る6月・7月の回では、福祉用具の使い方や体位交換、着替えの仕方を行い、「分かりやすかった」「今後に生かします！」など、沢山の皆様から好評を頂きました。ご参加できる家族介護教室、お誘い合わせの上、ぜひお越しください。  
【次回予定内容】  
・9/17：ベッドから車椅子等への移乗、その反対の仕方  
・10/15：訪問入浴のデモンストレーション  
※何れも金谷地域ホール(むつ市金谷2-20)にて、午後2時より行います。

【お問い合わせ】  
みちのく在宅介護支援センター  
TEL / 0175(23)7930

ロトウア二の日記



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

初めてむつ市に来た時は知らない言葉、知らない土地に不安な気持ちになったけれど、インドネシアの先輩がいたから少し安心でした。みちのく荘で働いて1年以上が過ぎました。私の出身地のメダンからディナさんが来たので、私も先輩になりました。私は先輩にたくさん色んな事を優しく教えてもらったので、今度は私がディナさんのためにアドバイスする番になりました。
むつ市からはどこへ行くのも遠いので、なかなか遊びに出かける事ができません。休みの日はディナさん、イラさんと一緒に買い物や料理、おしゃべりをして故郷の事を思い出したりフレッシュします。仕事は大変になってきましたが、家族と会う日を楽しみに頑張ります。

ロトウアニブルバさん(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。
むつ市での生活や介護の仕事にも慣れてきたナニさん。忙しい毎日を送っていますが、研修で県外へ出かけた時には同郷の友人との再会やインドネシアレストランで外食をしたりプライベートでも楽しんでいます。帰国のタイミングが少なく、なかなか家族に会うことができないためテレビ電話の時間が家族団らんのひとときです。



掛け軸 馬の図(水墨画) / 野沢如洋

関野準一郎記念 まるめろ美術館ご案内

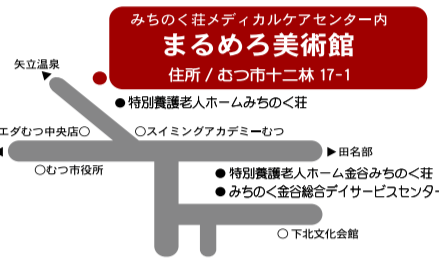
水墨画展 ~山水画の達人 野沢如洋の世界~

期間/2016年9月30日~2017年1月31日

※「こうがい展」は2016年9月27日まで開催しています。

開館時間/10:00~16:00

休館日/水曜・木曜・日曜・祝日・年末年始



やさしい街づくりを応援しています。

Advertisement for '3匹のこぶた' (Three Little Pigs) event at Nishiki Cultural Hall. Includes dates (10/5), times, and ticket prices.



インストラクターの木村朋子さんは、火曜日10時30分~と13時30分、木曜日10時30分~と13時30分を担当します。



健康運動指導士の伊藤真輝さんは、月曜日13時30分、水曜日10時30分、金曜日13時30分を担当します。

みちのく金谷デイサービスセンター いちおし!!プログラム
みちのく金谷デイサービスセンターでは、「自分磨き」をテーマに、自立支援に力を入れていきます。このシリーズでは、みちのく金谷デイサービスセンターのさまざまなアクティビティのプログラムを紹介いたします。
第1回 運動プログラム
みちのく金谷デイサービスセンターの利用者の中には、一人暮らしの方や、家族が仕事のため日中は家で一人であるという方が大勢います。そうした方々が身体機能を維持・向上させること、そして少しでも長く住み慣れた家や家族と一緒に過ごせることを目的に、この運動プログラムは開催されています。
運動プログラムは、健康運動指導士の伊藤真輝さんとインストラクターの木村朋子さんの2名の外部講師が行なっています。内容は、バランスボールの反動を利用した筋力トレーニングや、タオルを利用した筋力トレーニング、ストレッチなどです。

Advertisement for the Nissan Serena (新型セレナ) minivan, showing the car and dealership information.

運動プログラムが始まった当初は、「自分には無理、出来ないよ。」「疲れる。」と言った声も少なくありませんでしたが、外部講師2人のメニューの工夫もあり、現在ではこのプログラムを目的にみちのく金谷デイサービスセンターを利用している方もたくさんいます。
介護職員が本を片手に行うのではなく、運動の専門家が利用者の表情を見ながら行うことで、利用者の疑問や身体について専門的なアドバイスをを行う事ができるのも、この運動プログラムの魅力の一つです。
みちのく金谷デイサービスセンターでは1日体験を実施しています。自宅までの送迎付きです。お気軽にお問い合わせください。
電話/0175(23)0771
担当/玉谷



時間は45分間、楽しい音楽に合わせて行い、途中に水分補強などの休憩をはさみます。

筋力トレーニング、ストレッチなどです。午前中は運動プログラムに参加し、午後にはお風呂で汗を流して帰る方、午前中は友人とお茶を飲みながらゆっくりと過ごし、帰る前に運動プログラムに参加される方など、それぞれのライフスタイルに合わせて皆さん参加しています。

Advertisement for Nissiyoku (ニッシヨク) company, listing products like seafood and frozen foods, and contact information.

みちのく荘夏の2大イベント 終了の報告



「まるめろ通信」のご感想をお寄せください。連絡先: 0175(23)1600 連絡先: 0175(23)1600 連絡先: 0175(23)1600

資金収支計算書 (Financial Statement) for 2016.3.31. Table with columns for account type, amount, and category.

事業活動計算書 (Business Activity Statement) for 2016.3.31. Table with columns for account type, amount, and category.

貸借対照表 (Balance Sheet) for 2016.3.31. Table with columns for asset/liability type, amount, and category.

社会福祉法人青森社会福祉振興団/平成27年度決算報告
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、これからの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。
さらに詳しい内容は、みちのく荘のホームページや施設において閲覧できます。