



私の小径

朝のお勤めは 大切な日課であり 毎日欠かさず行う事が 元気の秘訣です

しまかげ 嶋影 ユキ さん 昭和3年生まれ 94歳 / 樺太出身



近くに妹たちが住んでいるから、お茶のみして話すのが楽しみです。

樺太に生まれ、現在は九十四歳になります。

学校に行くときは六時ごろから出かけ、一里半もある道のりを急いで行ったものでした。八せんという山郷でしたが、途中には大きな山坂があり通うのが大変でした。

学校は六年生までしか行かず、辞めて働きに出ました。「苗圃」という所が近所にあつたから、働きに行きました。その頃の一日の稼ぎは、二十円か二十三元くらいでした。

そのうちに終戦になりました。数年十八歳のお盆のころでした。終戦後は、大変な思いをしました。ロシアの兵隊たちや、民間の人たちもどんだん家の中にまで入ってきて怖かった。怖かったけど隠れているわけにはいかず、妹たちと畑に出て、イモの種まきや、麦、小麦、大麦、エンバタなどの種をまき母と三人で一生懸命やりました。

二十一歳か二十二歳の五月ごろ、樺太の真岡に、日本からの大きな引き揚げ船が来たとの事で大急ぎで支度をし、大変でした。船に向かう途中、あちこちこちに亡くなった人がいたりして、心配で大変でした。

豊原という所に出て、真岡に向かつて行きました。引き揚げ船で北海道に向かう時、天候が悪くみんな酔い気味でした。

やっと北海道に着き、ほっとしたまでは良かったのですが、今度は、何処に行くやらで大変でした。北海道に行った人が多かったと思いましたが、今思えば、ここがどこかもわからない状態で大変だったと思います。

「青森の下北という所に、兵隊さんたちがたくさん入っていた建物がある。青森へ行く。」

という事になり、下北へ入りました。なにもないところへ来て開墾をして土地を貰い、落ち着きました。樺太の並川に住んで居た人たちが開墾した場所だったので、並川と言います。

平成二十六年に夫が亡くなってからは、毎朝二十分間お経を唱えることが日課となり、一日が始まります。現在、八戸とむつ市内に住んでいる娘が、交代で一緒に居てくれるので心強く幸せです。

※苗圃・苗木、苗草を育成するために設けた場所

編集後記
嶋影ユキ様がご自分で書いてくださった記事です。これまでのまるめろ通信を読み、参考にしてください。書かれたそうです。

「文字を書いたり、読んだりするのが好きで、ひ孫と手紙のやり取りをしている」と、笑顔で話してくださいました。

担当 / 若狭 珠枝

介護保険のサービスを受けるために

介護保険の利用には「要介護認定」を受け「介護サービス計画書」の作成が必要となります。

- 1. 相談**
みちのくケアプランセンターへご連絡ください。ケアマネジャーが、ご自宅・入院先へ訪問し、介護保険制度やサービスについてご説明します。
- 2. 申請**
介護保険によるサービスの利用を希望する場合は「要介護認定」の申請をむつ市へ提出します。(申請の代行も可能です。)
- 3. 認定までの流れ**
かかりつけ医へ受診し「主治医意見書」を用意します。
↓
市の調査員による訪問調査
↓
介護認定調査会で、介護の必要な度合いが決定されます。
↓
介護保険証が届きます。
- 4. 介護サービス計画書の作成**
ケアマネジャーが、自立支援に向けて必要なケアを相談する介護サービスを組み合わせて、介護サービス計画書を作成します。
- 5. サービスの提供とフォロー**
介護サービス計画書を基に介護サービスが提供されます。円滑に利用できるように、ケアマネジャーが各事業所と連絡し調整します。



「みちのく(金谷)ケアプランセンター」は、『大切な“あなたらしさ”の応援団!』をスローガンに掲げ、地域に住む方々が自分らしく暮らし続けられるように応援します!

デイサービスやホームヘルパー等の在宅サービスや介護保険施設を利用するためには、介護保険の申請を行い、ケアプランを作成する必要があります。介護保険を利用するためには、役所への申請・更新手続きも必要です。ケアマネジャーが、介護保険の申請代行から他の施設・看護・介護サービス業者との連携・調整を行います。介護を必要とされる方々の自立支援に向けて、ご本人・ご家族と一緒にケアプランを考えます。

「みちのく(金谷)ケアプランセンター」では、介護を必要とされる方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、お手伝いします。



青森社会福祉振興団の施設紹介

「みちのくケアプランセンター」
「みちのく金谷ケアプランセンター」

高齢であっても快適な生活を送りたいと願う気持ちを大切に、適切な介護、福祉サービスをアドバイスします。

ケアマネジャー(介護支援専門員)の幅広い知識と豊富な経験で、ご本人の希望、ご家族の状況などひとつひとつの事情に合わせて、最良の介護を一緒に考えていきます。

やさしい街づくりを応援しています。

私たちと一緒に働きませんか?

みちのくケアプランセンターでは、介護支援専門員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

《雇用形態》
・正職員
・臨時職員

《勤務地》
・むつ市十二林

《必要な資格》
・介護支援専門員
・普通免許(AT限定可)

《お問い合わせ》
社会福祉法人 青森社会福祉振興団
人材部 山田

TEL / 0175(23)1600

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**
NISSYOKU

青森県むつ市大曲二丁目 13-35
電話 (0175) **22-7222**
FAX (0175) **22-7081**

経営のお役に立つ

あおきんリース
十和田支店

〒034-0011 十和田市稲生町 15-1
TEL.0176-22-6801
<http://www.aogin-lease.jp>

下北文化会館 新作シネマ上映会

5/3 祝水

THE LEGEND & BUTTERFLY
レジェンド&バタフライ

他2作品上映

イエンの日記



出身地 ベトナム社会主義共和国
フンイエーン省
(ハノイから車で約50分)

十月十四日、ベトナムに
がえりました。朝五時に出
発し、午後一時半でつかれま
した。旦那さんと、子ども
たちと、友だちがもかえに
来てくれました。子どもた
ちは、私にもお花束をく
れて、とてもうれしかった
です。三年半ぶりの子ども
たちとは、おどろき成長して
ました。夕方、友だちと親
族とパーティーをひらきま
した。たのしかったです。
毎朝、子どもたちを学校
へ送り、午後は、友だちと
風食をし、午後、お酒をの
みながら、子どもたちと
強をひきます。日曜日
は、ゆうえん地に行き、日
を食べました。
十一月十四日、日本へ戻
りました。
技能実習生三号になって、
これから仕事をもつが
んぱりしたいと思えます。

●イエンさんの自筆です。

外国人材の日記は、ホーム
ページで更新しています。
スマートフォンで今すぐ
チェック!!



まるめろ フォトスケッチ

📍 礼拝室 (Prayer Room)

まるめろフォトスケッチでは、みちのく荘
周辺の草花や美術品をご紹介します。

みちのく荘には6人のインドネシア人介護福祉
士候補者がいます。インドネシア人の多くは「イス
ラム教」を信仰しており、1日5回ほどお祈り
を義務づけられているため、休憩時間に礼拝が必要
です。

勤務中でも安心して礼拝ができるように礼拝室
を作りました。礼拝服を纏い、礼拝用マットを床
に敷き礼拝をおこないます。天井にはメッカの方
向がわかるようにキブラシールを貼っています。



まるめろ作品定期便

みちのく荘のサービスを利用されている方
の様々な作品を紹介します。

第二回 拓本

拓本とは、木や石、石碑や器物に刻まれた
文字や文様を紙に写しとったものです。

「みちのくケアプランセンター」を利用している
とやもりたかこ都谷森孝子さんの趣味は『拓本』です。

この作品は兵庫県高砂市の「山頭火句碑の
園」にある「この道しかない春の雪ふる」という句を
紙に写し、お母様の形見である着物の生地で表
装をしました。

とても温もりのある素敵な掛け軸となりました。



ベトナム風たまご焼き

チュン チェン
trúng chiên

- 【4人分】
卵・・・6個
たまねぎ・・・1/4個
万能葱・・・2～3本
にんにく・・・1片
サラダ油・・・大さじ3
●ナンブラー・・・小さじ3
●味の素・・・少々
●こしょう・・・少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんにくをみじん切りにします。
- ②ねぎは小口切りにします。
- ③フライパンに油を適量いれ、玉ねぎ、にんにくが黄色に色づくまで弱火で炒めます。
- ④ボールに卵を溶き、ねぎ、●の調味料を入れ混ぜておきます。
- ⑤玉ねぎが黄色く色づいたら④を入れ火が通るまで弱火で蓋をして焼きます。



POINT

たっぷりの油で、玉ねぎとにんにくを炒める事。
そして、味の決め手はナンブラーです。

ベトナムでは「ヌックナム」を使いますが、日本では手
に入りやすい「ナンブラー」を使用して作ります。

ヌックナムとナンブラーは共に魚醤系の調味料ですが、
微妙に違いがあり、ヌックナムの方が発酵度合いが低く、魚
の香りがより強いものが多いとされています。また、ヌック
ナムの方が塩味が弱いですが、塩分濃度が高いです。

日本の卵焼きと言えば甘いものが特徴ですが、ベ
トナムの卵焼きは塩辛いのが主流です。初めて日本
の卵焼きを食べたとき、甘くてとても驚きました!



★ シンチャオ! 技能実習生 ベトナム料理レシピ紹介

2024年度新卒採用 募集開始のお知らせ

青森社会福祉振興団では、2024年度
新卒採用の募集を開始します。

募集職種の内容は、当法人ウェブサ
イト(採用情報)を参照ください。

募集職種

- 介護職 / 専門学校・短期大学・大学
- 看護師 / 専門学校・短期大学・大学
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 専門学校・短期大学・大学
- 調理員 / 専門学校・短期大学・大学
- 総合事務職(仙台) / 大学

雇用形態

正職員(試用期間3カ月)

勤務地

青森県むつ市および宮城県仙台市

応募資格

- ① 2024年3月
卒業予定者
- ② 卒業後概ね3年
以内の学卒者
- その他

下北郡外からの受
験者で、ホテル等に
宿泊される方には、
宿泊費5000円
(一律)を補助します。

お問い合わせ

社会福祉法人 青森社会福祉振興団
人材部 / 木村・山田
電話 / 0175(23)1600

スマートフォンをお持ちの
方は、こちらのQRコード
から「新卒採用情報」へ
アクセスできます。



やさしい街づくりを応援しています。

お客様へエネルギーの創産と革新を提供し、
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
フリーダイヤル 0120-12-2659

岩盤浴・もみほぐし・カラーゲンマシン etc...
日々の疲れを癒しませんか?

SAKURA SPA
むつ市南赤川町3-11
TEL 0175-23-8700

営業時間: 9:30~12:00, 13:00~18:00
※窓口・電話受付: 12:00まで
【定休日】毎週水曜日・年末年始

まるめろ奨学金を 利用しませんか?

「医療・福祉分野で活躍したい」と考えて
いる学生を応援する奨学金制度です。卒業
後に当法人で一定期間働くことで、返済が
免除されます。

ご相談、ご利用希望の方は、お気軽にお
問い合わせください。

《対象》
大学生・短大生・専門学校生・高校生等
《貸与額》
① 各国家資格(介護福祉士/看護師/
理学療法士/作業療法士/言語聴覚士)
取得を目指す学生: 月額5万円
② ①以外の高校生: 月額3万円

《お問い合わせ》
社会福祉法人 青森社会福祉振興団
人材部 山田
TEL / 0175(23)1600