



## 私の小径

### 昔も今も いい思い出ばかり 「健康であればありがたい」と思い過ごしています

なかや ゆきえ  
**仲谷 ゆきえ さん** 昭和2年生まれ 95歳 / 東津軽郡蓬田村出身



私はここに来ることを一番楽しみにしてるの。

仲谷ゆきえさんは、東津軽郡の南部で陸奥湾に面したところにある蓬田村に、4人兄妹の長女として生まれました。

冬はソリやスキーで遊び、何かあるたびにみんなでお餅をついては食べる、賑やかな家庭でした。父親が青森から函館に木材を運搬する仕事をしていたため、子どもの頃は丸太などの木材を船に積む光景をよく眺めていたそうです。

父の仕事のおかげで、女学校に通う人が少なかった時代でも、ゆきえさんは青森市の和裁がある家政女学校に通う事ができ、青森市近郊に同じ女学校に通う従妹がいたので、学校まで2年間一緒に歩いて通っていました。

22歳の時に、むつ市大湊で製材所を経営している叔父の紹介で、そこで働いている実さんと出会い結婚。1男2女に恵まれます。

ゆきえさんは子育てをしながら、大湊にある呉服店から和裁の仕事を受けていました。手先が器用なこともあり評判も良く、ゆきえさんにはかなり仕事がくるほどでした。

「仕事をこなしていくうちに、子ども用も作れるようになったの。子どもは大人用と違って型が決まっていなくて、身長や体形に合わせて寸法を取らなければならぬから大変なのよ。でも、自分の好きな和裁の仕事ができて楽しかったわ。」



お嫁さんが買ってくれた塗り絵を塗ることが、今の趣味です。

「みちのく城ヶ沢フードセンター」には、栄養士、調理員、2名のベトナム人技能実習生が在籍しています。

栄養士が作成する献立をもとに「食材と少ない調味料で栄養を閉じ込め、一緒に真空パックする“真空調理法”と、「加熱調理後の、料理が一番おいしい瞬間に冷却・保管し、提供時間に再加熱し提供する“クックチル”」の二刀流で調理しています。クックチルでは、提供日より前に計画的に調理できることから、メニューの幅がぐっと広がりました。

また「みちのく城ヶ沢フードセンター」では、食の安全のために食品の温度と時間の管理を徹底しています。加熱時には決められた温度まで達しているか必ず測定し、加熱後は、食中毒の原因となる細菌や微生物が増殖する温度帯を素早く通過させるため、特別な機器を使って食品を急速に冷やします。

他にも、白衣に付着したほこりや髪の毛を飛ばすエアシャワー、金属検出機など、食の安全を守るための設備が多く完備されています。

味、見た目、栄養、テクスチャー（口あたりや舌ざわりなど）にもこだわって調理している「みちのく城ヶ沢フードセンター」。煮る、蒸す、焼く、揚げる…なんでもお任せあれ！

さらなる安全性とおいしさを求め、栄養士と調理員が丸となり“創意と工夫”の日々です。



熱々の具材に卵を流し入れ、「みそ貝焼き」の仕上げに入ります。



トマトの皮を丁寧に湯むきます。



機器のチェックも抜かりなく。



パック作業も慎重に。

## 青森社会福祉振興団の施設紹介 「みちのく城ヶ沢 フードセンター」

法人で毎日提供する食事のほとんどが「みちのく城ヶ沢フードセンター」で調理され、各拠点へと配送されます。栄養士がたてた献立をもとに、徹底した衛生管理と品質にこだわったおいしさが誇りの「セントラルキッチン」です。

やさしい街づくりを応援しています。

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

〈技術に生きる〉  
病院設備機器・研究設備機器

株式会社 **三和 医療科**  
むつ営業所

〒035-0063 むつ市若松町2-54  
TEL 0175(23)8760  
FAX 0175(23)8761

夏休み限定  
親子ではじめる手話  
※小学生対象 (子供1人と保護者1人)

7組限定 全4回で ¥3,300  
8/2.7.8.10 18:00から

お問い合わせ 下北文化会館 ☎ 0175-22-8411

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

有限会社 **ニッシヨク**  
NISSYOKU

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





インドネシアの友達と人  
とむつ市脇野沢にイルカを  
見に行きました。  
船の切符は会社が買って  
くれました。海の真ん中に  
イルカが見えました。イル  
カは取っかしかって現れ  
るので、ちらっと見ただけ  
です。写真やビデオをたく  
さん取りました。漫画のよ  
うに鳥の群れが飛んでくる  
も見えました。初めて見ま  
したのがすごかったです。寮  
に帰る前に日本食レストラン  
で昼食に誘われました。  
ラーメンを食べて美味しかっ  
たです。食事の後は猿を見  
に行きました。  
一日楽しく過ごしました。

●アナさんの自筆です。



出身地 インドネシア スマトラ島/キサラン (ジャカルタから車で約36時間)

# アナの日記

外国人材の日記は、ホームペ  
ジでも更新しています。  
スマートフォンでチェック!!



## まるめろ フォトスケッチ

海外人材レクリエーション

まるめろフォトスケッチでは、みちのく荘のニュースを写真と一緒に紹介します。

6月上旬、法人に勤務する海外から来ている職員と、下北観光に行ってきました。  
恐山では神秘的な光景や、硫黄の匂いに驚いていました。釜臥山展望台からは下北半島が一望でき、備え付けの望遠鏡を覗き楽しんでいました。尻屋崎では強風のため灯台に登ることはできませんでした。寒立馬を見ることができました。天気も良く、日ごろの疲れもリフレッシュできた様子です。



## 家族介護教室開催のお知らせ

自宅で介護されている方、介護に関心のある方に向けて、介護の知識と技術の習得、身体的・精神的負担を軽減する事を目的とした講座を開催します。

- ◆開催日・テーマ  
第2回:9月15日(金)  
「認知症ケアについて」  
※認知症ケアのポイントなど
- 第3回:10月13日(金)  
「正しい体の動かし方と住環境の整備」  
※体の動きに合わせた自宅内の環境の整え方のポイント
- 第4回:11月24日(金)  
「介護技術について」  
※体に負担をかけない介護技術
- ◆時間:各回 10:00 ~ 11:30
- ◆場所:下北文化会館「マルチルーム2・3」
- ◆定員:20名  
※定員に達した場合は、受付を締め切らせていただきます。
- ◆参加費:無料
- ◆申し込み先  
むつ市地域包括支援センターみちのく  
電話:0175-23-7930  
(担当:藤井)

ホームページはこちらから簡単アクセス!!



## オテオテコーン Ote-Ote Corn

- 【材料】  
★小麦粉 250g ★コーン 1本  
★ネギ 1/2本 ★人参 1/2本  
★塩 大さじ1/2  
★水 150ml  
★チキンシーズニングパウダー 大さじ1/2  
★油 300ml

### 作り方

- ①コーンの実と人参の皮を剥きます。ネギは適当な大きさに刻みます。
- ②大きなお皿を準備し、★の材料全部をお皿に入れて、中身を混ぜてねり粉を作ります。
- ③ねり粉をスプーンで少しずつ取り、成形してまとめます。
- ④フライパンにたっぷり油を入れて、中火で油を温めます。ねり粉は一つずつ、なるべく弱火で3分程度揚げていきます。  
※中火のまま揚げると、コーンが焦げるので注意です。
- ⑤お皿に盛り付けて出来上がりです。



**POINT** インドネシアでは、食べる時に生唐辛子又は唐辛子ソースをかけて食べます。日本人にはとても辛いので、ソースの量を調整して、レシピを試してみてください。



この企画初の男性!! インドネシアで人気の屋台商品かき揚げ。今回はコーンのかき揚げを、揚げ物料理が得意なデンディさんから、教えてもらいました。

## おしえて!EPA介護福祉士候補者 インドネシア料理レシピ紹介

## やさしい街づくりを応援しています。

岩盤浴・もみほぐし・カラーゲンマシン etc...  
こころ、からだ、ステキにすこやかに。

**SAKURA**

電話予約センター 0175-23-8700  
〒035-0054 青森県むつ市海老川町3-11  
【営業時間】9:30~12:00,13:00~18:00  
※平日・電話受付~17:30まで  
【定休日】毎週水曜日・年末年始

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

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
人件費支出	1,073,211	介護保険事業収入	1,309,107
事業費支出	346,081	老人福祉事業収入	43,032
事務費支出	229,244	障害福祉サービス等事業収入	3,176
利用者負担軽減額	131	医療事業収入	325,804
支払利息支出	23,843	その他の事業収入	41,642
その他の支出	3,299	経常経費寄附金収入	2,476
流動資産評価額等による資金減少額	50	受取利息配当金収入	8
事業活動支出計	1,675,859	その他の収入	6,647
設備資金借入金元金償還支出	387,538	流動資産評価額等による資金増加額	700
固定資産取得支出	1,380,419	事業活動収入計	1,732,592
ファイナンス・リース債務の返済支出	17,242	施設整備等補助金収入	335,495
施設整備等支出計	1,785,199	設備資金借入金収入	1,469,000
長期運営資金借入金元金償還支出	18,337	固定資産売却収入	39,236
投資有価証券取得支出	6,434	施設整備等収入計	1,843,730
積立資産支出	13,366	長期運営資金借入金収入	300,000
その他の活動支出計	38,137	積立資産取崩収入	3,297
支出合計	3,499,195	その他の活動による収入	51,366
当期資金収支差額	380,476	収入合計	3,879,670
前期末支払資金残高	287,611	その他の活動収入計	303,348
当期末支払資金残高	668,086	収入合計	3,879,670

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
人件費	1,087,342	介護保険事業収益	1,309,107
事業費	346,220	老人福祉事業収益	43,032
事務費	229,247	障害福祉サービス等事業収益	3,176
徴収不能額(事業未収金)	50	医療事業収益	325,804
利用者負担軽減額	131	その他の事業収益	41,642
減価償却費	337,070	経常経費寄附金収益	2,476
国庫補助金等特別積立金取崩額	△69,649	その他の特別収益	0
サービス活動費用計	1,930,411	サービス活動収益計	1,725,236
支払利息	23,843	受取利息配当金収益	8
その他のサービス活動外費用	3,299	その他のサービス活動外収益	7,348
サービス活動外費用計	27,143	サービス活動外収益計	7,356
固定資産売却損・処分損	5,070	施設整備等補助金収益	335,495
国庫補助金等特別積立金積立額	335,495	固定資産受贈額	0
特別費用計	340,565	固定資産売却益	58
費用合計	2,298,119	その他の特別収益	0
当期活動増減差額	△229,975	特別収益計	335,552
前期繰越活動増減差額	1,881,699	収益合計	2,068,144
当期末繰越活動増減差額	1,651,724		
次期繰越活動増減差額	1,651,724		

借方		貸方	
科目	金額	科目	金額
流動資産	743,318	流動負債	217,416
現金預金	418,263	短期運営資金借入金	0
事業未収金	280,199	事業未払金	44,710
未収金	92	その他の未払金	16,415
未収補助金	7,067	1年以内返済予定設備資金借入金	90,900
貯蔵品	5,291	1年以内返済予定長期運営資金借入金	20,004
診療・療養費等材料	3,443	1年以内返済予定リース債務	14,381
商品・製品	319	未払費用	0
前払金	4,680	預り金	5,095
前払費用	23,965	職員預り金	5,250
		賞与引当金	20,660
固定資産	4,726,204	固定負債	2,598,552
基本財産	2,932,616	設備資金借入金	2,187,305
土地	619,669	長期運営資金借入金	261,659
建物	2,312,947	リース債務	33,672
		退職給付引当金	115,916
その他の固定資産	1,793,588		
土地	324,528		
建物	585,728	負債の部合計	2,815,968
構築物	161,267	基本金	216,929
機械及び装置	326	国庫補助金等特別積立金	784,901
車両運搬具	1,337	次期繰越活動増減差額	1,651,724
器具及び備品	535,601	次期繰越活動増減差額(うち当期活動増減差額)	1,651,724
建設仮勘定	1,670		
有形リース資産	48,053		
権利	7,203		
ソフトウェア	9,902		
投資有価証券	14,474		
退職給付引当資産	102,725		
長期前払費用	0		
預託金	52		
修繕引当資産	722		
資産の部合計	5,469,522	負債及び純資産の部合計	5,469,522

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、これからも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。みちのく荘は、これ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。

社会福祉法人青森社会福祉振興団/2022年度決算報告