

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます



～北条の家～ すまいる通信

第4号

令和3年
1月15日発行



特集

生きがい作りをお手伝いします
～わたしたちができること～



目次

- P2 • 特集
「生きがい作りをお手伝いします」
- P3 • 「北条の家の年末年始」の様子
- P4 • ヘルパーおすすめレシピ
• お知らせコーナー

新年あけましておめでとうございます。
利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、
本年も宜しくお願い致します。
さて、今年も獅子舞が北条の家に来てく
れました。獅子舞に頭を噛まれると無病息災で
元気に過ごせるという言い伝えがあります。
獅子舞に噛んでもらった利用者様は「ありが
たいね」「縁起がいいね」と大変喜ばれてい
ました。今年も利用者様がお元気でございま
すように。

社会福祉法人 新井町南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所ほのほの北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-2980 FAX: (0255) 72-2990
URL: <http://www.arakeihanfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井町南福祉会 有料法人ホーム あつとほーむ北条 ヘルパーステーション北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
URL: <http://www.arakeihanfukushikai.or.jp>

シース

ぶり+白菜

ヘルパーおすすめレシピ



あっさりした味つけが
口にしやすい一品です



たんぱく質
28.2g

344
KCal

塩分
1.3g

ゆず香るぶりと
白菜のスープ煮

材料(一人分)

- ぶり 1切れ (90g)
- 白菜 1枚 (150g)
- 卵 1個
- ゆずのしぼり汁 小さじ1
- だし 3/4カップ
- 醤油、みりん 各小さじ1

作り方



- ①、ぶりは食べやすい大きさに切る。白菜は3cm幅に切る。
- ②、鍋にだしや醤油、みりんを入れて中火にかける。沸騰したら①を加えて煮る。
- ③、ぶりに火が通ったら卵を落とす。黄身が好みの固さになったら器に盛り、ゆずのしぼり汁をかける。

お知らせコーナー



ブログについて

北条の家では、「ブログ」を随時更新しています。「ブログ」とはインターネット上の日記のようなものです。ブログでは北条の家の出来事をたくさん紹介しています。是非、ご覧ください。下のQRコードから簡単にアクセスできます。ぜひ、ご覧ください。



QRコード



今後の行事について

新型コロナウイルス感染症により、様々な行事やイベントが、中止や縮小になっております。楽しみにして下さっていた方々には大変申し訳ありません。
今後も近隣地域の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベント、行事、面会、ボランティアなどが制限の継続や一部解除されることもありますので、ご不明な点があればいつでもお問合わせください。

苦情受付

令和2年10月から令和2年12月までの間の苦情受付はございませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

令和3年になり、初めての広報誌となります。今年も皆様に北条の家の出来事を広報誌を通してお伝えしていきたいと思っております。

*掲載されているお写真は、ご本人又はご家族に許可をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。

特集

生きがい作りをお手伝いします

「わたしたちができること」

突然ですが「あなたの生きがいはなんですか？」「生きがい」と聞くと難しくうと：身構えてしまいますが、「生きていてよかったと思えるようなこと」「やりがい」「生きる上での張り合い」ということ」だそうです。若いうちは仕事や交友などがきっかけになり、自然と「生きがい」を持てる機会が得られます。しかし、高齢者は年を重ねるごとに交流の機会が減りがちになります。

なにが「生きがい」になるか？それはその人の価値観や興味関心によるところが大きいといわれますが、なにも外に出て活動することだけが全てではありません。あつとほーむ北条に入居されているI様は「孫に会いに行くために足を鍛えること、歩く練習をすることが生きがい。」と朝に夕に長い廊下で歩行練習をされています。また、「休みの日は部屋の掃除や洗濯で忙しい！」と自分のことを自分ですることが「生きがい」だと活き活きとした表情で話をされるほのぼの北条の利用者様のI様。お二人のように自発的に「生きがい」を見つけ楽しめる方もいますが、仕事や家事・畑仕事から退いて「楽しみなんかかないよ」と張り合いを失ってしまう方もおられます。そんな利用者様の「生きがい」作りにはわたしたちがお手伝いしていることがあります。

それは、楽しみ喜びを感じてもらったための活動に必要な『準備』『きっかけ作り』を行うことです。その一例をご紹介します。

訪問ヘルパーは利用者様のお宅へ伺い共に家事を行います。「今日はヘルパーさんが来る日だから。」と調理するための食材を準備し、「ヘルパーと一緒に食事作りをされるI様。ご本人と一緒に調理を行うことで主婦としての役割を感じ、自分に自信がもてるようになります。生活意欲の向上にもつながります。ヘルパーは調理をするきつかけを作り、それを手助けします。」

また、あつとほーむ北条では、部屋に籠りがちな利用者様に交流の機会を持つてもらおうと、花札が出来るよう場所をセッティングしたり、壁に飾る季節ごとの飾り作りを行う準備をしました。今では花札好きな方同士が声をかけ合い毎日のように顔を合わせ楽しまれ、飾り作りでは皆さん競って作品に取り組みまれています。中には「こんな楽しいことがあったのか！」と人生初の塗り絵に夢中になり大作に挑戦されていた方もおられます。そしてわたしたちが「生きがい作り」のために日に何度も口にする二つの言葉があります。

一つは「お願いします」もう一つは「ありがとうございます」。この二つの言葉が「張り合い」「喜び」をもたらします。仕事を任せられる、誰かのために何かを行い喜んでもらえる。日々の生活の中で感じる事が出来る喜び。

「生きがい」は人それぞれ。100人いれば100の「生きがい」があります。利用者様一人ひとりに、前向きな気持ちになり生きる喜びを感じてもらいたい。そんな思いでわたしたちは「生きがい」作りのお手伝いをしていきます。



利用者様主体で調理をします。



珍客の到来？！



豪華景品をねらいます！



マグロ最高～！



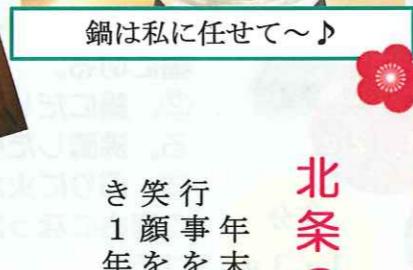
渾身の力作です！！



パパ引いてしまった～！



鍋は私に任せて～♪



北条の家の年末年始

年末から新年にかけて、いろいろな行事を行い、利用者様から、沢山の笑顔がいただきました。今年も幸多き1年となりますように。



クリスマスケーキ作ったよ



メリークリスマス！



クリスマスのご馳走♪



かるた遊びを楽しみました！



書初めをしました



獅子舞に噛まれる～