

栄養士さんの
おすすめ料理



特別養護老人ホーム
白百合苑
卯野 寛子

秋から冬にかけては旬のおいしい食
材が数多く出回ります。
今回は旬の味を存分に活かした簡単
おもてなし料理をご紹介します。
何かと人の集うこの時期、短時間で
作れてしかも華やかさのある一品です。



苑行事 ~居酒屋~

いくらちらし

材 料(4人分)

- 白米240 g
- 水360cc
- 出し昆布適宜
- 酢大さじ3
- 砂糖大さじ2
- 塩小さじ1
- 生いくら80 g
- 酒大さじ1強
- 濃口しょうゆ大さじ1
- 卵1個
- 薄口しょうゆ小さじ1
- みりん小さじ1
- 油適宜
- 絹さや20 g
- 刻みのり2 g

作り方

- ①米は出し昆布を入れて炊き上げる。(通常の水加減より少なめにする。)
- ②炊き上がったご飯に手早くすし酢を合わせる。(飯台を使うと便利です。)
- ③いくらは調味料に漬け込む。卵は薄焼きにしてせん切りにしておく。

絹さやも塩ゆでしてせん切りにして
おく。

- ④すし飯を皿に盛り、その上に色どり
よくいくらなどの具をのせる。

いくら以外にもゆでたカニのほぐ
し身や、甘えびや鯛などの刺身を
使ってもいいですよ。
具をいろいろ変えてオリジナルの
ちらし寿しに挑戦してみたいか
がでしょうか。



年末年始、たくさん出番がありそうです

プレゼント
クイズ

応募方法
専用ハガキにて応募して下さい。(福利協会会員のみ対象)
●プレゼント希望コースは必ず記入して下さい。
●専用ハガキの裏面には、広報の感想やご意見など
自由にご記入下さい。

宛 先
〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

締 切
平成15年12月31日(水)消印分まで有効。
当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送を
もちまして代えさせていただきます。

このプレゼント企画は、福利厚生センターの
事業支援を得ているものです。

編集後記

表紙のワンちゃんはかわいくて、とても
お利口さんですね。
犬や猫の虐待のニュースを耳にすること
がありますが、動物も人間も生きるものは
すべて尊い命です。それぞれの役割があっ
て、この世に存在していることを忘れたく
ないものです。(H.K)

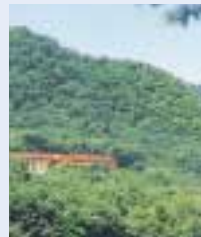
問題 表紙写真の木村さんご夫妻の愛娘、
介助犬は、何という名前でしょうか。

A コース 介助犬 シンシア
10名様へ



木村 佳友 著

B コース 2組4名様へ
1泊2食付 無料ご招待



十和田ホテル

TEL.0176 75 1122
〒018-5511 秋田県鹿角郡小坂町十和田湖西湖畔

C コース サッポロラーメン
味の時計台
10名様へ



(4食箱入)

D コース いへばえに
5名様へ
(あぶらとり紙 5冊
口紅おさえ紙 2個)



「あぶらとり紙」でお馴染みの
(有)よーじや

ハーモニー

第 24 号

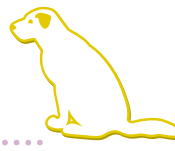
発行日 平成15年12月10日
財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 三 浦 憲 一



シンシアは
僕の身体の一部です

木村さんご夫妻と愛娘「シンシア」

介助犬 をご存じですか?



木村 佳友 (日本介助犬使用者の会・事務局長)

盲導犬が視覚障害者の目となり歩行
誘導をするように、介助犬は肢体不
由者の手足となって動作介助をする犬
です。立ち上がりや起きあがりの時の
支えになる、落とした物・指示した物
(切符・お金など)をくわえて渡す、
ドアの開閉などの介助をしてくれま
す。(次ページに続く)

プロフィール

きむら よしとも
大阪市出身。本業はコンピュータ・プ
ログラマー<(株)ルネサステクノロジ>。
仕事のかたわら、講演や行政への働き
かけを通じ、介助犬の普及活動に取り
組んでいる。厚生労働省「介助犬の訓
練基準に関する検討会」委員を務める
など、身体障害者補助犬法の成立にも
尽力。関西学院大学非常勤講師。著書
に『介助犬シンシア』(新潮文庫)など。
2003年5月には「シンシア~介助犬
誕生ものがたり」としてテレビドラマ
化。

contents

主要内容

- 介助犬をご存じですか1~2
- 施設・会員紹介コーナー3
- 会員交流事業・広報紙講習会から4
- 会員おたより紹介5
- 宿泊体験レポート6
- 会の現況6
- ほほえみ・ソウェルカード指定店紹介7
- 栄養士さんのおすすめ料理8
- プレゼントクイズ8

事故後、復職したけれど

私は、15年前の交通事故で、頸髄を損傷し車椅子の生活となりました。下半身はもちろん、腹筋や背筋だけでなく手の指も動きません。3年半の入院・リハビリ訓練で、自宅での生活ができるまでになりました。もちろん、自宅は車椅子で生活ができるように、床のフローリング、天井走行式リフト・昇降機の設置などのバリアフリー改造を行いました。また、会社の理解も得られ、在宅勤務のコンピュータ・プログラマーとして復職できました。



小さい頃、いたずらっ子だったの。

日中は一人きり

私のような頸髄損傷者にとって、通勤の必要がない在宅勤務は最適ですが、妻との2人暮らしで、日中は妻が仕事に出かけるため、「フロッピー」や「キーボードをたたき装具」などを落としただけで仕事が中断してしまう、車椅子から落ちると床に転がったままになるなど、問題もあります。



パパ、ちょっと待ってね。

シンシアと出会う

しかし8年前からは、介助犬のシンシアがそれらの手助けをしています。私の障害レベルでは、介助犬の補助だけで完全に自立することは難しいのですが、日中を一人で過ごす

ための手助けなら十分補ってくれ、介助者の負担も減り、仕事の効率も良くなりました。



パパ、電話だよ。

仕事は遊びの延長

盲導犬や介助犬は、軍隊式のさぞかし厳しい訓練を受けていると思っている人が少なくありません。私自身もシンシアの訓練を見るまでは、そう思っていたから仕方ないのですが、盲導犬や介助犬はほめられることがうれしくて仕事をするように訓練します。介助犬は、遊びの延長として仕事をしています。



車好きの私はお手のもの。

信頼関係を大事に

トレーナーに叩かれたり、怒られることが怖くて、仕事をするように訓練したのでは、犬を押さえつけることのできない障害者には、介助犬をコントロールできません。障害者が介助犬に介助をしてもらうために、毎回厳しい口調で指示しなければならないのであれば、精神的なストレスにもつながります。また、障害者は介助犬に仕事をしてもらうだけでなく、散歩に行ったり、ブラッシングをかけたり、介助犬の世話をすることで信頼関係を築いています。

日本の介助犬は38頭

介助犬発祥の地といわれるアメリカでは、すでに30年近くの歴史があり、約2,000頭の介助犬が活躍しています。日本では、1992年に育成が始まり、現在活躍している介助犬は38頭です（厚生労働省調べ：2003年11月現在）。



スイッチポン、明るくなったでしょ。

補助犬法の完全施行

今年10月に、身体障害者補助犬法（以下「補助犬法」）が完全施行されました。ようやく、盲導犬・介助犬・聴導犬が、補助犬として法的に認められ、公共施設への同伴が保障されました。しかし、補助犬法を知らない人が多く、補助犬の同伴拒否もみられ、補助犬使用者の社会参加を妨げるバリアの原因ともなっています。



パパは、お仕事・取材と大忙しなの。

心のバリアフリーを願い

補助犬が社会に受け入れられ適切に普及するためには、国や自治体の啓蒙も欠かせませんが、一般の方々の心のバリアフリーによって補助犬をあたたかく受け入れていただきたいと思います。

おじゃまします。福利協会です

入居者と心ふれあう生活のために



グループホームひなたは、土崎港祭りで有名な秋田市土崎にあります。今年4月に開設認可を受けたばかりで、痴呆症状のある方たち9人が共同生活をしています。

ホーム長の菊池さんをはじめ、ホームで働く職員7人は20代から30代と若く、交代制勤務で入居者と生活を共にしています。

事務局が訪問した時、入居者が、職員と一緒に食事用の「菊の花」の下ごしらえをしていました。その様子は、普通の家と変わりなく居間で家族とくつろいでいるようなアットホームな雰囲気でした。



グループホーム全景。ホームにはエレベーターが設置されています。

地域に根ざしながら

29歳と若いホーム長の菊池さんは、福祉関係の大学を卒業後、老人保健施設、在宅介護支援センターと老人福祉の経験を積んでこられました。福祉施設に働くお父さんの姿を見て選んだ道だとか。



福祉の充実を望む菊池ホーム長

ホームの日常は、毎日の散歩、お買い物や食事に出かけたり、またその地区のお祭りや公民館の行事に参加するなど積極的な生活スタイルです。住み慣れたわが家から離れても、毎日楽しく生活してほしいというホーム長の気持ちが現れています。

まだ開設したばかりということもあり、これからは広報を発行するなど「ホーム」を地域の人たちに理解、支えていただきながら、地域に根ざしていきたいと話していました。

また、「ホームを利用するための個人費用は決して安くありません。福祉が充実した「誰でも利用しやすい」社会になってほしい」と話されたのが、心に残ります。

人と人のつながりを大事に

副ホーム長の戸島さんも、病院での介護の経験のある方で、新卒で勤務している方たちの良き先輩、良きアドバイザー的存在です。

「家に帰りたくない」という入居者の言葉に、その人を自

宅周辺まで乗せて安心させるなど、グループホームならではのきめ細かいサービスを心がけています。

入居者からみれば、お孫さんのような年齢のせいか、逆にねぎらいの言葉をかけてもらい家族のような人間関係を感じた時、この仕事をしていて一番うれしい瞬間だと話されました。

勤務の都合上、職員全員が顔をあわせることがなく「入居者と職員と合同で一泊旅行して親睦を深めたい」というのが、戸島さんの「夢」です。近いうちにぜひかなえてください。



夢を語る戸島さん

人生経験豊かな人たちに寄り添って

高橋さんは、今春、日赤秋田短大を卒業したばかりのフレッシュマン。前号「ハーモニー」に登場の三浦教授や岩谷助教授には「大変お世話になりました」と話す笑顔も初々しい。

高校生時代は、秋田県社会福祉協議会主催のサマーショートボランティアに参加、また授業の一環として施設を訪問していたこともあり、迷わず福祉の世界を選んだとのこと。

高橋さんは、それぞれの苦楽ある長い人生経験を積んだ入居者の人格を尊重しながら、サービスする難しさを常々感じていると話しています。

入居者のホームでの生活が、「家庭と同じように気持ちよく過ごしてもらいたい」という思いを大事にしながら、接しています。

プライベートでは、車の運転技術を磨きたいと練習しており、近いうち入居者たちと一緒にドライブに行く日が来ることでしょう。



目を輝かせて話す高橋さん

* * * * *

お忙しい中、3人の会員さんからお話を伺いました。短時間でしたが、若い職員の方たちと入居者がうまく融和して生活しているように感じました。グループホームが地域に溶け込み、入居者が心安らぐ生活を送ってほしいと願う訪問となりました。

会員交流事業

劇団四季「ハムレット」に観劇助成しました。
グルメを楽しむつどいは、前期(3カ所)後期(3カ所)と6カ所で開きました。

劇団四季 ~世界中で愛されているシェイクスピアの劇世界~

「ハムレット」でつどいの様子



知的障害者更生施設 合川新生園
事務主任 吉田 稔

職場の女性同僚5人と妻、私の総勢7人の「ハムレット」観劇は、期待通りの内容で感激しました。

劇団四季は以前より大好きで「ライオンキング」や「キャッツ」なども観ましたが、チケット代が高く、

いつも観劇できるというわけにはいきませんので、福利協会・ソウェル事業の助成による会員料金の企画はとてもうれしく助かります。

チケットの手配などで普段迷惑をかけている職場の同僚に少し恩返しができました。また、今回は家族も対象ということで、妻も会員同額料金で観劇できました。“女房孝行”ができ、私の家庭での株もあがりました。劇団四季の観劇助成など今後も期待しています。

グルメを楽しむつどい

~牧尾総料理長のフランス料理とワインを楽しむ会~

心もお腹も満たされて幸せいっぱい



能代市授産場

作業指導員 直嶋 寿子

食べることが大好きな私の願いがかなって、初めて参加させていただきました。サンルーラル大湯の牧尾総料理長のフランス料理は、肩のこらないやさしいお人柄あふれるフルコースで、本当に楽しくごちそうになりました。各テーブルを回っていいいに教えてくださったのも印象的でした。

大湯村ブランドの旬の野菜をふんだんに使ったこだわりや県内産の牛肉の柔らかいことなど、地物の食材のおいしさを再確認しました。特に、ワールドライスの食感とソースのバリエーションに感激しました。



牧尾総料理長と一緒に

豆知識 Q&A

Q 料理人の帽子の高さがいろいろあるけど、どうして?

A 帽子の高さは位を表し、シェフの帽子が一番高く、それぞれの帽子の高さはシェフが決めます。

Q シェフの首に巻いているチーフは何のためにあるの? (チーフとはスカーフのようなものです)

A 料理長は、食材を管理する立場にあり、冷凍庫に入る時のために防寒の役割を果たします。

Q シェフの袖が長いのはなぜ?

A 熱い鍋などを持つときに、鍋つかみの代用になるよう長いのです。



広報紙講習会

7月3~4日に開催。52名が受講しました。

みんなが楽しめる広報を目指して

特別養護老人ホーム 河辺荘
介護員 戸井田 笑



広報紙講習会は、専門用語が多く難しいこともありましたが、しかし、先生が「読む側に立つ、読む人が主役となるもの」と講義された言葉が心に残り、初めて広報作成に携わる時、読みやすい書き方よりも



河辺荘たより「ひなた」より

楽しいものを作ろうと思いました。作成を通して、1枚の写真の中に、利用者の新たな表情や、普段とは違う一面を垣間見ることができたことは大きな発見でした。また、

利用者が述べたことを記事にする作業は大変でしたが、完成した時はとても感動しました。

今後も全員が参加する楽しめる広報を目指していきたいです。



広報紙講習会の様子。中央が講師の石田先生です。

はがきでこんにちは



子どもたちは、お話に夢中。

私にできること

はなだて保育園

大荒田 美智子

“人に寄り添う福祉と教育”を読ませていただきました。25年間福祉の現場で働き、その経験を教育の現場で発揮され、ご活躍されていることは、その教育を受ける生徒にとって“生の声”が聞けるすばらしいものだと思います。

私も保育園に勤務し、25年になります。我が子と同世代の若い保育士さんと一緒に働いていますが、“今私にできることは何だろう?”と考えながら、若い方に真似されても恥ずかしくないような保育を心がけています。言葉で伝えなくても子供とふれあうなかで大切なものを自ら感じとってほしいと思います。

これからもフレッシュなパワーを頂いて私ものがんばります!!

お箸の使い方

知的障害者更生施設

合川新生園 魚住 由美子

第23号のハーモニーに載っていた「慎みたい箸扱いのいろいろ」数ある中で私が知っていたのはわずか4つのみ。こんなにたくさんの箸使いがあるなんて!

毎号、いろいろな情報に感心したり、ビックリさせられたりと勉強になります。



いただきます

ストレス解消法は?

高丘保育園

工藤 奈津子

私のストレス解消法は、温泉巡りです。新聞や雑誌の広告欄を頼りに、休日には彼や友人とチョッと遠出。時間があれば、サウナにもチャレンジしています。

肌を外気にさらすのは健康にもいいんだとか。ダイエット効果にもなるかしら……。

みんなの“いい顔”

雄和町デイサービスセンター

緑水苑 佐藤 裕子

「笑う門に福来る」やっぱり笑顔が一番です。わがデイサービスセンターでは年度初めに利用者全員の“いい顔”を写真に撮りセンター内に張り出しています。おかげでセンター内は“いい顔”でいっぱい。いろいろな人生経験をされた年輪を感じさせる“いい顔”がそこにあります。

私も日々の仕事、つらい時もあるけれど笑顔を忘れず毎日頑張りたいと思います。



私の“いい顔”です。

皆さんに感謝!

上小阿仁村社会福祉協議会

平川 恵理子

ヘルパーのパートから臨時職員になり3年目を迎えることができました。何度か挫折し、続けられるかな?と思う時もありましたが、まわりのみなさんに助けられ、続けられたことには感謝しています。

365日年中無休のヘルパーの仕事ですが、今年の1月1日はヘルパー全員が休みをとることができました。話によると減多にないことだそうです。これから5年10年と続けられるよう毎日が勉強のつもりでがんばっていきたいと思っています。

楽しい情報源です!

浜口保育園

高田 るり子



広報「ハーモニー」の発行を楽しみにしております。

1回は当選してみたいな~ 同じ福祉にたずさわっている人たちの情報を知ることが、私は勇気づけられたり、共感したり、感動したりしています。

「栄養士さんのおすすめ料理」は、保育園でも家庭でも役立てております。

プレゼントクイズはまだ一度も当選しておりませんが、楽しみの一つです。

=教えてください=

毎年の食事マナーや劇団四季のミュージカルを楽しみにしています。今年度のミュージカルの申し込み文書が届いてからすぐFAXしたのですが、定員に達したとのことでした。

文書発送は、同じ日でも到着日はずれてしまうのでしょうか?

A身体障害者施設 S子

=お答えします=

文書発送は同日にしておりますが、同じような質問が2・3箇所

の事業所からあり、事務局で配送業者に問い合わせました。配送業者によると郡部は翌日配達されたようですが、秋田市内とその周辺は若干遅れて配達されたことがわかりました。会員さんに不公平が生じないように、その後の案内文書は郵便発送としています。

宿泊体験レポート

前回ハーモニーの無料ご招待当選者!!

心なごませてもらった 後生掛温泉

みどり保育園(秋田市)
栄養士 佐藤 知子
「わっ、すごい湯けむり!」
後生掛温泉に着いたとたんの子供たちの声。さっそくお風呂につかり、次は楽しみにしていた「泥湯」に入りました。さすが美肌効果バツグンでお肌はスベスベ。また、名物の「箱蒸し風呂」は、顔に蒸気が当たらないので長く入って、気持ちいい汗をかくことができました。

当選しなければなかなか泊る機会はないのですが、冬支度を始めた木々の風情を感じながら、いろいろなお風呂を楽しむことができました。旅館の雰囲気もとても良く、心なごむ2日間を過ごすことができました。



湯けむりにつつまれて

後生掛温泉

TEL 0186 31 2221
〒018 5141 秋田県鹿角市八幡平



ほほえみ優待内容

宿泊料金10%割引

・但し、4/30~5/4、8/7~16、10/10~15、12/30~1/4は除きます。
・予約の際は、必ず「ほほえみカード」会員である旨、申し出てください。

会の現況

(平成15年11月30日現在)

加入者推移

平成11年度	(単年度加入者575人)会員数5,931人
平成12年度	(〃 794人)会員数6,372人
平成13年度	(〃 672人)会員数6,699人
平成14年度	(〃 624人)会員数6,954人
平成15年度	(11月までの加入者641人)会員数7,283人

退職者の推移から

	退職者数	給付額	加入期間	1年未満退職者
平成11年度	264件	397,117,692円	8年	38人
平成12年度	353件	480,396,173円	7年4ヶ月	58人
平成13年度	345件	515,115,794円	7年10ヶ月	50人
平成14年度	369件	591,124,420円	8年1ヶ月	54人

退職金給付資金 平成15年度

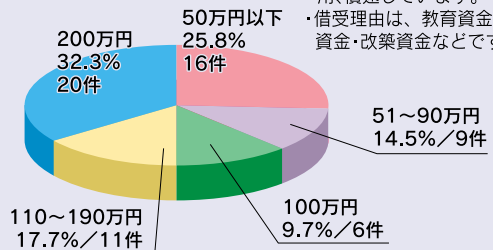
退職者数	311人	給付額	531,989,282円
平均加入期間	8年9ヶ月	平均給付額	1,710,576円
平均年齢	43歳	1年未満退職者数	25人

慶弔給付金 平成15年度

区分	件数	金額
死亡弔慰金	24件	400,000円
内訳		
全員死亡	0件	—
配偶者死亡	8件	240,000円
被扶養者死亡	16件	160,000円
災害見舞金	1件	80,000円
傷病見舞金	53件	265,000円
結婚祝金	92件	920,000円
出産祝金	120件	600,000円
合計	290件	2,265,000円

貸付金 平成15年度

・11月までの受付は、62件です。
・109事業所、370人の会員が利用、償還しています。
・借受理由は、教育資金・車購入資金・改築資金などです。



ソウェルクラブ加入事業所のみなさま

ホームページで申請できます。
インターネットに接続し、「福利厚生センター」で検索してください。

- ・結婚祝い品(1万円の商品券)
- ・出産祝い品(1万円の商品券)
- ・入学祝い品(5,000円の商品券)
- ・資格取得記念品(5,000円相当の記念品)
- ・永年勤続記念品(年数ごとの記念品)

生活習慣病予防健診費用助成の変更点について

- ・一般健診助成額4,120円とは別に女性会員の場合、乳がん・子宮がん検診820円がプラスされます。(4,940円となります)

クラブ・サークル活動
支援助成もお忘れな
よう申請してください。



ほほえみ・ソウェルカード共通新規指定店のご紹介

十和田ホテル



どの部屋からも十和田湖を眺望できます

秋田・青森・岩手の三県から宮大工80名を集めて、天然杉の巨木を巧みに配した木造三階建てとなっております。

1泊2食付

12,000円~

料金は部屋、人数、季節により異なりますのでお問い合わせください。

優待内容

通常宿泊料金3%割引

・但し、8月・10月を除く
・予約の際は、必ず「ほほえみカード」「ソウェルカード」会員である旨、申し出てください。

〒018-5511
秋田県鹿角郡小坂町十和田湖西湖畔
Tel.0176-75-1122
Fax.0176-75-1313
www.towada-hotel.com



大浴場からの眺めも絶景

仙台の奥屋敷・秋保温泉 ホテル ニュー水戸屋

日本庭園は四季折々の風情を感じさせます。名湯薬師の湯は、十趣の温泉を堪能できます。

1泊2食付

12,000円~

料金は部屋、人数により異なりますのでお問い合わせください。



ロビーから眺める日本庭園

優待内容

通常宿泊料金10%割引 昼食休憩料金5%割引

・予約の際は、必ず「ほほえみカード」「ソウェルカード」会員である旨、申し出てください。



殿方松露天風呂

〒982-0241 仙台市太白区秋保町湯元字薬師102
Tel.022-398-2301(代) Fax.022-398-2242
http://www.mitoya-group.co.jp

(株) 耕人舎

観光や出張の時のお土産購入、飲食に便利でお得!!

- <物販店>...ターミナルビル内各階
- ・キオスク店 到着売店 1F
 - ・総合土産店 出発売店 2F
 - ・専門店 テイクアウト店 2F

- <飲食店舗>...ターミナルビル内各階
- ・パスタハウス ピアチーノ 3F
 - ・そば酒処 一灯庵 3F
 - ・喫茶ラウンジ ポブラ 1F
 - ・軽食喫茶 マルシェ 1F

優待内容

物販店...購入金額の10%割引
飲食店舗...飲食金額の10%割引

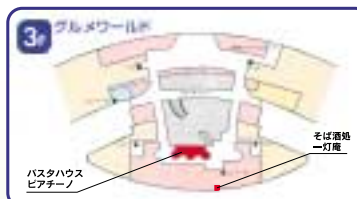
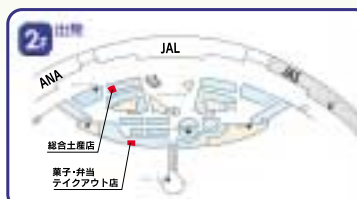
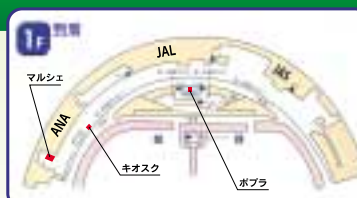
但し、ロイズキューブチョコレート、ロイズアップルチョコレート、ロイズコーヒーチョコレート、石屋製菓貯古令糖、箱根牧場製品、バター・チーズ等乳製品、包装資材については割引対象外です。また、クレジットカード支払いの場合は、割引を適用しません。

大家ご好評いただいておりますオリジナルのスイーツポテトをはじめ、季節の農産・海産品、おいしい土産菓子をご用意しております。



1F キオスク店 到着売店

新千歳空港ターミナルビル



ウェスパ WeSpa 椿山

日本海に沈む夕陽は最高です。

優待内容

- ①コテージ宿泊 **20%割引**
(土曜日、祝日前日、GW、夏休み期間、年末年始除く)
- ②レストランお食事 **10%割引**
- ③展望風呂入浴 **10%割引**
- ④物産館お買い物 **10%割引**
- ⑤スロープカー乗車 **10%割引**
- ⑥ガラス工房 **10%割引**

「ほほえみカード」「ソウェルカード」をご提示願います。



〒038-2327
青森県西津軽郡深浦町大字師作字錦石226-1
Tel.0173-75-2261(代) Fax.0173-75-2812
レストラン カミリア Tel.Fax.0173-75-2131
U R L http://www.wespa.jp
E-mail wespa@r20.7-dj.com