

栄養士さんの
おすすめ料理



身体障害者療護
センター ほくと
武田 紀子

いよいよ冬本番。湯気が恋しい季節になりました。食卓で熱い鍋を囲みながら体の芯まで温まる料理を食べたいですね。

寒い日に簡単にできる鍋料理を紹介합니다。



「昼食のひととき」

豚キムチ鍋

材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉.....400 g
- 白菜キムチ.....500 g
- しめじ.....3パック
- 木綿豆腐.....2丁
- にら.....2束
- にんにく.....1/2かけ
- ねぎ.....10cm
- サラダ油.....大さじ1
- 日本酒.....大さじ4
- 砂糖.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ3

作り方

- ①豚肉は長さ8cmに、白菜キムチは幅3cmに切る。しめじは石づきを除き小房に分ける。豆腐は1丁を8等分に、にらは長さ5cmに切る。にんにくとねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、肉をほぐすように強火で炒める。肉の色が変わったら、にんにくとねぎを入れて炒め、土鍋に移す。水4~5カップと日本酒を加えて強火にかける。

煮立ってきたら弱火にし、あくを取りながら10分ほど煮る。
③砂糖、しょうゆで調味し、しめじを入れてしんなりしたら、豆腐を加えてひと煮し、キムチとにらを加えてさっと煮る。
(1人分548 kcal、塩分4.4 g)

○仕上げは雑炊で
キムチの味に肉や野菜のうまみが溶け込んだキムチ鍋の締めは、雑炊がおすすめ。温かいご飯茶碗1杯分を鍋に入れて、弱火でさっと煮るだけででき上がり。
○豚肉の代わりに鱈や牡蠣を使っても美味しく仕上がります。



寒い日の定番メニューとしてどうぞ!!

プレゼント
クイズ

- 応募方法●
専用ハガキにて応募してください。(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ください。
●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ください。

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16年12月18日(土) 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

今回訪問した保育園の園児の約1/4は第3子とのことです。秋田県では第3子以降の保育料の見直しをするとのことで、いろいろな意見が出ています。家庭での保育料の負担が大きくなりたくない、どの子にも補助があれば助かりますね。(H.K.)

問題 表紙の藤嶋匡祥さんが保育している園児は何歳児でしょうか。

A コース きりたんぽセット 3名様へ



●当選者には日程調整をしてクール便で送ります。

矢立育成園特製(4人分)

B コース 1泊2食付 無料ご招待 1組2名様へ



ぶなの森 玉川温泉
湯治館 そよ風
TEL 0187-58-3050
〒014-1205 秋田県仙北郡田沢湖町玉川字洗黒沢2番地先

C コース お食事券(ペアで5,000円相当) 2組様へ



政府登録国際観光ホテル
横手セントラルホテル
〒013-0035 横手市平和町9番10号
宿泊TEL0182-33-1551/宴会 TEL0182-32-0234

D コース 特選ブレンドコーヒー 10名様へ



まめまめハウス通町店
TEL・FAX 018-823-7658
秋田市保戸野通町6-23

ハーモニー

第25号

発行日 平成16年11月26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



2歳児チューリップ組。全部食べられるかな。

鷹巣保育園は、昭和32年設立という歴史のある保育園です。

定員90名の園児を職員25人で保育をしています。また、鷹巣町から「地域子育て支援センター」の委託を受け、電話相談、離乳食指導、子育てサークルづくりや子育てに関する情報の提供など地域に根ざした子育て支援をおこなっています。

しっかりカメラ目線です!

contents

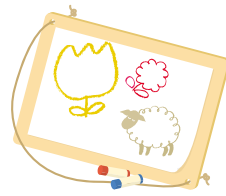
主な内容

施設・会員紹介コーナー	1~2	宿泊体験レポート	6
会員紹介コーナー	3	会の現状	6
温泉の効能	3	ほほえみカード指定店紹介	7
会員交流事業・研修事業	4	栄養士さんのおすすめ料理	8
会員おたより紹介	5	プレゼントクイズ	8

おじゃまします。福利協会です

今日が「楽しかった1日」となるように

北秋田郡鷹巣町にある鷹巣保育園を訪問し、男性保育士として働いている藤嶋匡祥さんと同僚の藤嶋真貴子さんに保育に対する思いを伺ってきました。



“高い高い”が人気！

匡祥さんは「子どもが好きだから」と青森県にある保育士の専門学校で学びました。鷹巣保育園に勤めてから今年で8年目を迎え、現在2歳児を受け持っています。

183cmと長身な彼が、子どもの目線に合わせるよう心がけているそうですが、子どもたちはその長身を生かしたスリルある“高い高い”がお気に入りだとか。「自分もこんなに大きくなりたい」という願いがあるのかもしれない。男性保育士ならではの接し方ですね。



藤嶋匡祥さん

手助けできること

子どもが大きくなったとき、物事を自分で考え、行動できる人間になってほしいという思いを込めて保育をしています。「それには園児が自分で遊びを見つけられるような言葉かけや環境づくりをすることもひとつです。でもそれぞれの子どもに合った手助けの見極めが難しい」と話しています。

匡祥先生は、専門学校時代のボランティアの頃から、子どもへの接し方、見る目が優れていました。保育はもちろんのこと、臨床心理士的な部分も勉強して、広くマネジメントができるリーダーになってほしいですね。

また、秋田国体に向けて日ごろバレーボールの練習をしています。そちらも頑張っています。～岡村園長～

人間形成の基礎となるこの大事な時期、子どもたちと関わることの責任を感じながらも、「今日は子どもにきつく言いすぎたかな」と反省することも。広い心で子どもの話を聞き、また、保護者とのコミュニケーションを大事にしながら、「今日も楽しかった」と帰宅できるようにしたいと話します。

男性保育士が集まって

「鷹巣保育士会」(鷹巣町内の保育園に勤務する職員で構成されている会)の研修会のひとつとして、今年度から「男性保育士懇談会」を設け、匡祥さんがその会のまとめ役をしています。

女性職場での悩みや保育の意見交流をしています。「保育園にもうひとり男性保育士がいたらな」と本音もチラリ。

秋田県内でもどんどん男性が増え、職場交流の場が広がりそうです。

一緒に仕事をして

昨年、匡祥さんとペアを組んで保育を担当した藤嶋真貴子さんはたくさんの経験を積んだ保育歴20年のベテランです。でも「子どもはひとりひとり違うので初心を忘れずに子どもの力を伸ばすよう、行き過ぎたことのないようにしています」と話します。



子どもたちに囲まれた岡村園長(左から3人目)

<注> 匡祥さんは、9人制バレーボールで国体の強化指定チーム「鷹巣クラブ」に所属しています。

男性保育士と関わって感じたことは、発想・アイデアが女性の思いつかないものがあり、また、安全と危険の境目の判断が違うと言います。

女性の細やかな視点と男性のダイナミックな接し方が融合した保育も大事であると話します。

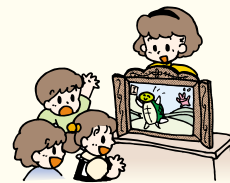


藤嶋真貴子さん

子育ては地域社会の中で

「子育て」は保育所や家庭だけでおこなうのではなく、悪いことをしたら叱るなど、周囲の大人たちからの教えや子育てをする親へのサポートも必要です。

また、なにかと物騒な世の中ですが、子どもが安心して遊べる社会、大人が気軽に子どもに声かけができる社会になってほしいとふたりの思いは共通しています。



女子高校生のなりたい職業No.1の保育士ですが、訪問して見ていると知力・体力が要求される職業であると感じさせられます。子どもパワーに圧倒されながらも元気をいただいた訪問でした。



会員紹介

勤務時間がまちまちの職場の中で、日程調整して同僚と登山をしている高橋さん。山の魅力を紹介していただきます。

特別養護老人ホーム 平成園
介護職員 高橋 美和子

「虎毛山に登りたいね」と軽い気持ちで始まった登山計画。同じ職場の4人と山の達人1人を含め5人でいざ出発。足どりが軽く空を眺め、緑に足を止め、蛙の卵に驚き、すがすがしい夏を体いっぱいを感じながら「山っていいね」と大満足の一瞬でした。



山の懷に抱かれ、回りの景色を望むひととき。

雲上のオアシスをこの目で



1年中枯れることのない沼が点在しその周りには湿地にしか咲かない珍しい高山植物が一面に。ただ立ち尽くし5人の心も解けていくようなそんな瞬間を味わうことができました。

年代もまったく違う珍メンバーでのトライ。登るつらさは一瞬で忘れ、次回は白神山へと思いを馳せています。



山小屋で濡れた服を乾かしホッとひととき。左から2人目が私です。

私たちが待っていたかのように雲がすーっと消えていきました。

途中勾配が激しくなり息も荒々しく「待って、少し休もう」とだんだんと悲鳴に。さらにいたずらな通り雨に登る山道は滝のよう。周りの景色はすべて霧の中。もうすぐ頂上が見えるという頃、すべてを消していた霧が私たちの目の前からカーテンを開くかのようにすーっと解けていきました。その奥には本当に雲の上からしか見ることのできないオアシスが。

温泉には、どんな効能があるの？

秋田県内の代表的な温泉地をあげてみました。

寒い季節になってきました。温泉に入って、からだの芯まで温まるだけでリラックスできます。でも温泉にはいろいろな泉質や効能があります。

効能や目的に応じて上手に利用し、健康づくりしてみませんか。

また、温泉の利用の仕方は次のように分類できます。

休養……疲労を回復させる
保養……健康を保持し病気を予防する
療養……病気の治療をする

これを温泉の三養と呼んでいます。

お近くの道の駅の温泉も気軽に利用できていいかもしれません。



泉質の種類	主な効能	代表的な温泉地
単純温泉	一般的適応症に順ずる	蒸の湯温泉、トロコ温泉、乳頭温泉、小安峡温泉
炭酸水素塩泉	慢性皮膚病、切り傷、やけどなど	秋田温泉、姫神温泉、小倉温泉
塩化物泉	慢性婦人病、慢性皮膚病、切り傷、やけどなど	打当温泉、森岳温泉、男鹿温泉、戸賀温泉、秋の宮温泉郷、十和田大湯温泉
硫酸塩泉	動脈硬化症、慢性皮膚病、切り傷、やけどなど	大滝温泉、滝温泉
硫黄泉	高血圧症、動脈硬化症、糖尿病、慢性婦人病など	湯瀬温泉、水沢温泉郷、田沢湖高原温泉郷、鶴の湯温泉、泥湯温泉
酸性泉	慢性皮膚病	後生掛温泉、玉川温泉

上記に、「ほほえみカード指定店」が含まれている温泉もあります。赤色の部分です。「ほほえみカードご利用の手引き」を参照願います。

会員交流事業

- ・劇団四季「キャッツ」仙台公演に観劇助成しました。
- ・県内10地区で社会事業職員交流会(ソフトボール・バレーボール・グランドゴルフ等)が開催されています。

劇団四季

～劇場に入った瞬間、あなたは、もうキャッツの一員～

キャッツパワーでリフレッシュ

特別養護老人ホーム 美幸苑
介護支援専門員 清水 厚子



同僚と一緒に。右端が私です。

4年ぶりの部署異動で着かない日々を送っていた最中でしたが、予定通り参加することに。4月の季節はずれのあられの中をいつもよりずっと早起きし一路仙台へ。劇場へ一歩足を踏み入れた瞬間自分も猫の大きさに変身した感覚になったほど客席もステージも、猫たちの世界でした。人間が演じているのに、完全に猫たちに見えてしまい、全身で歌い上げ踊るパワーに圧倒され、日常では味わうことができない夢の世界を満喫できました。

今度はいつ、どこで、リフレッシュできるかな！



親睦交流会 バンザイ!

～グランドゴルフの競技と並行して、保健師による健康相談をおこないました。～

知的障害者更生施設
阿仁かざり苑
支援員 佐藤 光義

8月26日、合川町大野台ハイランドで「北秋田郡・鹿角郡社会福祉事業職員交流会」が開かれ、70人が参加しました。

種目はグランドゴルフで天候にも恵まれ参加者達は汗を流しながらホールに臨むことに。競技ではホールインワン、オービー続出で一打ごとに大変盛り上がりしました。

昼食では、「選手宣誓」どおり、競技以上のにぎやかな親睦交流となり、私にとって、ストレス発散、リフレッシュできた1日となりました。



私が選手宣誓をしました。



どうか入りますように！

研修事業



“電話”は、施設の顔ですよ!!

日新保育園

事務員 本田 美枝子

正しいマナーを身につけたいと思い、講習会に参加しました。講義あり、実技ありで時間の過ぎるのがとても早く感じました。

いろいろな方と接する際のマナーを改めて教わることができ一段と磨きがかかったかも!? 電話の対応では、相手の方の姿が見えないだけに、いい加減な対応にならないよう、正しい言葉づかいをしているか、声の表情はどうなのかをもう一度振り返ってみたいと思います。

接遇講習会は、9/30～10/1の2日間、東京会場から受講生が集まり行われました。

お辞儀の実技。
丁寧な礼は45度です。



施設の顔である“電話”がいつも“よい顔”であるよう心がけていきたいと思います。

話し方のポイントレッスン

言葉づかいによって施設の品格が評価されます。心を込めて対応してみましょう。

話し方のポイント

1. 日頃から美しい言葉を使うよう努力する(言葉づかいは教養のバロメーター)。
2. 明るい表情で、相手の目を中心にブラウン管ゾーン(頭から胸の上部あたり)を見ながら話す。
3. 間を考えながら、わかりやすく話す。
4. 相手の反応を見ながら話をすすめていく。
5. 相手にも話をさせ、相槌など打ち聞き上手になる(聞き上手は話し上手)。
6. 身振り、手振りを交えて、相手に合った言葉や内容を話す。
7. 5W1Hを活用する。
why なぜ、それを話すのか。
What 何を、話すのか。
When いつ、話したらよいか。
Who だれが、だれに話せばよいか。
where どこで、話せばよいか。
How どのような方法で、話せばよいか。

対応の基本用語

No	好ましいことば	好ましくないことば
1	・どなたさですが(どちらさまでしょうか)	・だれですか
2	・ごもっともでございます	・もっともです
3	・存じません	・知りません
4	・うかがっておりません	・聞いてません
5	・お願いできませんでしょうか	・してもらえませんか
6	・どのようなご用件でしょうか	・何の用ですか(なんでしょうか)
7	・だれをお呼びいたしましょうか	・だれを呼ばいいんですか
8	・いかがですか(いかがでしょうか)	・どうですか(どうでしょうか)
9	・ただ今見てまいります	・今見てきます
10	・ただいま席をはずしております	・今席にいません

～ソウェルクラブ接遇講習会テキストから抜粋～



はがきでこんにちは

楽しく広報づくりしています

特別養護老人ホーム 平成園

小松 哲子

私の所属している「平成園」でも、年に4回広報を発行し、町内などへ配布しています。各事業部から担当者が集まり毎回悩みながらも楽しく発行に向けて頑張っています。私もここ3年ほど仲間入りをしており、“ハーモニー”が大変参考になっています。いざ携わってみると、言葉遣いや写真、飾り文字などによって大変印象が変わるものですね。いつも“あったかい”感じが伝わります。頑張ってください。



子供たちと一緒に。

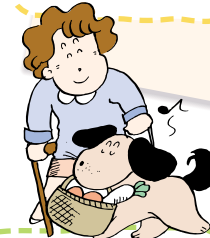
出会いや経験を大切に

大館乳児保育園

武田 実子

現場で働く人のさまざまな声が聞こえる広報「ハーモニー」を楽しみにしています。

まだまだ経験不足で未熟な私は、先輩方からのご指導、助けにより今まで働いてくることができました。ひとつひとつの出会いや経験を大切にまたしっかりと糧にして自分らしい保育ができるようになりたいと思います。いろいろな情報をこれからも楽しみにしています。



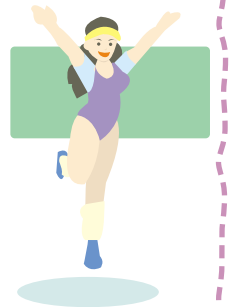
スッキリ爽快!!

横手市社会福祉協議会

山本 千昭

ストレスの多い現代、みなさんはどんな方法で解消していますか。

私の一例をご紹介します。自分でも意外で今も続けています。それはエアロビクス(初心者OK)です。スポーツクラブの夜のコースに週2回通っています。体中のいやなものの汚いものをすべて汗で流して、スッキリ爽快です。シャワーを浴びて気持ちいい!!



グループホームって?

小出保育園

佐藤 恵子

最近グループホームが目につきどんな施設だろうと興味を持っていました。

グループホームは“家庭的雰囲気”で、若いスタッフが「入所者と旅行を考えている」という夢が広報に載っており驚くとともにうれしく思いました。

老いた母もあり、今後のことを考えていましたので、参考になりました。これからもときどき特集にしてください。

かけがえのない存在

特別養護老人ホーム 南寿園

木内 冬子

介助犬シンシアの記事を読み感動しました。

わが家でもダックス2匹がおり、仕事やプライベートなことで落ち込んだとき、また私が泣いていると悲しんでいるのがわかるのか飛んで来て顔をなめったりして慰めてくれます。家族にとってかけがえのない存在になっています。ただ言葉が話せないだけで気持ちは一緒なのですね。

シンシアは幸せに暮らしてほしいと心から思いました。

すいこまれるよう

みどり保育園

三浦 祥子

わらび座の「男鹿の於仁丸」の舞台にはとても感動させられました。舞台に吸いこまれるように夢中になって見ていました。

機会があればまたわらび座に足を運んでみたいと思います。



いろいろな声 お寄せください

福利協会では、広報紙講習会・グルメを楽しむつどい・心も体もイキイキ健康day! 劇団四季観劇助成などを企画しています。

他に希望する講習会や事業などまた、日程や時間帯についてご要望やアイデアなどございましたら「応募ハガキ」にてお寄せください。

宿泊体験レポート

無料ご招待当選者!!



心も
あったか

日新保育園
保育士 畠山 泰代

温泉大好き! な私。さっそく家族と一緒に一泊させていただきました。



心くばりがうれしいね。

「下駄も鳴子」がキャッチフレーズで、各ホテルや旅館で下駄を貸し出し、浴衣姿で温泉街を散策できます。絵灯籠の優しい灯が足元を照らす中、浴衣姿で足湯に浸かって飲むビールは格別でした。

ホテル近くの外湯では、地元の学生と一緒に、「こんばんは」「お先に、おやすみなさい」のあいさつに心もほかほか温くなりました。とても心が安らぐ1日でした。

〒989-6823 宮城県玉造郡鳴子町湯元
TEL0229-83-2333(代)予約専用 83-4330
FAX 0229-82-2333 (ホームページ) <http://tabi.joy.ne.jp/naruko/>



優待内容

- 基本宿泊料金 **10%割引**
- 外湯共同浴場「滝の湯」入場券をサービス
- 夕食時お酒は又はジュース1本サービス
- 同行は5名様までです。



露天風呂 (源蔵の湯)

会の現況

(平成16年10月31日現在)

加入者推移

年度	加入者数	会員数
平成12年度	(単年度加入者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	(" 686人)	会員数7,245人
平成16年度	(10月までの加入者547人)	会員数7,425人

退職者推移

年度	退職者数	給付額	平均加入年数	1年未満退職者
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
平成15年度	395件	603,625,396円	8年1ヶ月	42人

退職金給付資金

平成16年度10月末現在

項目	数	金額
退職者数	366人	給付額 653,169,644円
平均加入期間	9年1ヶ月	平均給付額 1,784,616円
平均年齢	43歳	1年未満退職者数 31人

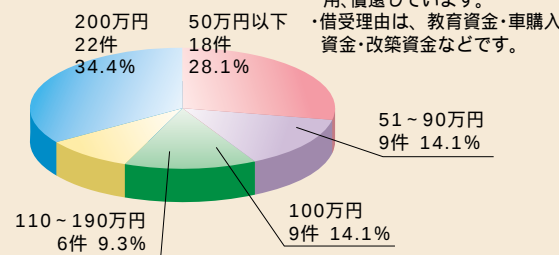
慶弔給付金

平成16年10月末現在

区分	件数	金額
死亡弔慰金	33件	430,000円
内 会員死亡	2件	100,000円
配偶者死亡	1件	30,000円
被扶養者死亡	30件	300,000円
災害見舞金	0件	---
傷病見舞金	51件	255,000円
結婚祝金	90件	900,000円
出産祝金	128件	640,000円
合計	302件	2,225,000円

貸付金

平成16年度



・10月までの貸付は、64件です。
・108事業所、385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

結婚、出産など申請していますか?

- 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)
- 死亡弔慰金(本人60万円・配偶者10万円)

生活習慣病予防健診費用助成の改正点について

・生活習慣病予防健診費用の助成を希望しない30歳以上の男性会員は、前立腺がん検診費用の助成が受けられます。

助成限度額 **3,000円**



ほほえみカード新規指定店のご紹介

ぶなの森 玉川温泉

湯治館そよ風

21世紀型の「湯治保養温泉」

- のんびり湯治をしたい方
- 術後の療養をしたい方
- ストレス解消に温泉を楽しみたい方など...

「トータルヘルスケア・ホテル」をぜひ一度ご体験ください。



玉川温泉の効能を10種類の浴槽でお楽しみいただけます。

優待内容

- * 日帰り入浴料金 大人 600円→**400円**
 - * 宿泊料金(一泊2食付) 一般料金より→**2,000円引き**
- 「ほほえみカード」または「ソウェルカード」をフロントにご提示のうえご利用願います。
<注> 自動券売機でのご利用は割引となりません。



「人工岩盤浴」は、身体をじんわり温めて、温熱浴効果は抜群。

・館内は、バリアフリーで車イスの方も安心です。また健康管理専任スタッフが常駐しています。

ご予約・お問い合わせは フナのイフロ
0120-270-126
〒014-1205 秋田県仙北郡田沢湖町玉川字洪黒沢2番地先
TEL 0187-58-3050 FAX0187-58-3067
URL <http://www.tamagawaonsen.jp>



温泉に入ってみませんか



黄桜の湯は、美肌効果はもとより、動脈硬化、切り傷、やけどなどにも効果があります。



大浴場 〒015-0211 秋田県由利郡東由利町老方字畑田28番地
TEL0184-69-2611(代) FAX0184-69-2839
URL <http://www.chokai.ne.jp/yurari>

優待内容

- 入浴料金 * 大人 350円(90分) → **300円**
- 会員及び家族に適用されます。
- 「ほほえみカード」をフロントにご提示のうえご利用願います。
- <注> 自動券売機でのご利用は割引となりません。

道の駅



優待内容

- 入浴料金 * 大人 500円→**400円**
- * 子供(小学生)300円 → **200円**
- 会員及び家族に適用されます。
- 「ほほえみカード」または「ソウェルカード」をご提示のうえご利用願います。



露天風呂

〒020-0582 岩手県岩手郡平舘町橋場坂本118-10
TEL 019-692-5577 FAX019-691-2300
URL <http://www.anekko.co.jp>



結婚式披露宴やパーティ、研修会など、行き届いたサービスで皆様のご要望にお応えいたします。

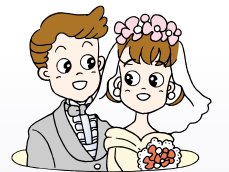
優待内容

- <ご宿泊>
- 基本宿泊料金の **オール10%割引**
- ・但し、夏祭り・冬祭り・お盆・年末年始等は特別料金期間となりますので、予約時にご確認願います。
- 予約時に「ほほえみカード会員」の旨お話し下さい。

<ご婚礼>

当ホテルでご披露宴ご決定の場合、ご結納セット無料プレゼント。
新郎・新婦1泊朝食付無料ご宿泊。
新郎・新婦にお食事券10,000円プレゼント。
ご婚礼ご出席者の宿泊料金30%割引。
ご両家に結婚記念品プレゼント。
会場費、ご両家控室、ご友人控室、着替室使用料無料。
ご両家無料送迎バス。
ご結婚1周年記念ディナーにカップルを無料ご招待。

ご利用の際は、ご予約時に「ほほえみカード」をご提示願います。



〒013-0035 横手市平和町9-10
宿泊予約 TEL0182-33-1551
婚礼・宴会 TEL0182-32-0234
URL <http://www.y-central-hotel.co.jp>