



# wakaba

通信

わかば

## 「ずっとずっと仲良し夫婦」

「若い頃は数十か国、世界旅行を楽しみました。年数回の旅行を楽しみに、一昨年は北海道、昨年は沖縄へ。」(ご本人談)  
これからもご夫婦ずっとずっと仲良くお過ごしください。

あつとほ一む若葉



# 能登半島地震被災報告

令和6年1月1日に発生した能登半島地震で、被害にあわれた皆様へ心よりお見舞い申し上げます。また、多くの方々からご支援を賜り心より感謝申し上げます。

地震で入居者様が怪我をされることはございませんでしたが、長引く断水で体調を崩される方もおり、職員一丸となり衛生管理と健康維持に力を注ぎました。各施設の被害状況と発災後の経過をご報告させていただきます。

## あつとほーむ若葉

- 1日 多目的ホールに地域の方約150名が避難。断水。エレベーター、一部の暖房が停止。駐車場の亀裂・陥没。排水設備の損傷、漏水。屋根、館内設備多数損傷。
- 2日 通所サービスを休止、職員を特別養護老人ホームへ派遣。エレベーター復旧。
- 3日 食料を各方面より調達。
- 5日 給水車支援が可能となる。ホール滞在の地域住民避難者全員が帰宅。
- 6日 福祉避難所体制整備。
- 11日 館内水道が復旧。調理・洗濯が再開。
- 2月15日 排水設備工事了。

## 居宅介護支援事業所

2日より安否確認・連絡がつかない利用者を訪問。高齢者世帯に支援物資を届ける。1.5次、2次避難所の案内。損壊や断水で自宅に住めない方の施設探し。入浴支援の情報提供。罹災証明等の手続代行。

## 訪問介護

2日から再開。安否確認し、優先度の高い方から介助。道路・ご自宅の損壊状況を確認し、断水に対応した介助方法で、必要に応じて2人体制で訪問。

## あつとほーむウエスト

- 1日 駐車場アスファルトの亀裂・陥没、暖房停止、給水・排水設備の損傷、断水。
- 29日 ウエスト・若葉で入浴再開。
- 2月13日 若葉のホールでサービスを開始（工事完了まで）。

## あつとほーむウエスト

- 1日 駐車場亀裂、設備の一部損傷、断水。
- 1月29日 通水。サービス再開。

## あつとほーむコモド

- 1日 安全が確認できるまで南大呑コミュニティセンターに避難、地面亀裂、備品損傷、断水。
- 2日 通所サービスを休止。
- 10日 業者による安全点検完了、コモドに戻り短期入所・訪問サービス継続。
- 15日 通所サービス再開。
- 29日 ウエストで入浴再開。
- 2月3日 通水。漏水修理し入浴再開。

## あつとほーむレガール

- 1日 断水。
- 2日 通所サービスを休止。
- 15日 通所サービスを再開。
- 27日 仮設受水槽を設置。給水支援により入浴再開。

## 被災者受け入れ

- ・短期入所生活介護 17名
- ・養護老人ホーム 13名
- ・福祉避難所 9名

修繕工事を順次行っています。ご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。また、皆様からのご声援に職員一同心より感謝申し上げます。

# Photo Album



特別養護老人ホーム  
あつとほーむ若葉  
「最高ね◎！」  
選べるランチで不動の人気、  
カレーライス



あつとほーむウエスト  
「和洋スイーツで喫茶」  
皆様から好評の  
リクエスト企画



あつとほーむウエスト  
「会えて安心した！」  
地震後サービス再開  
再会のハグ



特別養護老人ホーム  
あつとほーむ若葉

「早くマスク無しで  
綺麗な顔見せたいわ」  
共通のご友人が  
面会に来られた際



# 家族会から桜のプレゼント

特別養護老人ホーム・

養護老人ホームあつとほ一む若葉



あつとほ一む若葉の家族会から、桜の苗木を贈呈頂き、11月12日にソメイヨシノの記念植樹を行いました。

家族会岡田正敏会長より「利用者さんの健康と長寿を願い、そして利用者さんに桜を愛でて季節を感じていただきたいと思います。」とお言葉を頂きました。

この桜が大きくなり、いつかお花見ができるよう大切に育てていきます。



能登半島地震・フォトアルバム・家族会から桜のプレゼント・こんにちはは技能実習生

## こんにちはは技能実習生

特別養護老人ホームあつとほ一む若葉

ベトナムから2人の技能実習生が就職しました。周囲の職員と力を合わせて頑張っています！

働き始めた頃の感想は？

**ティフォン**..皆さん優しく丁寧に教えてくれました。ですが、日本語に慣れず、沢山迷惑をかけたと思います。何回も「すみません」と言いました。

**ホアイフォン**..最初は沢山のことわからず間違えることがありました。いつもどう動いていいか戸惑い、臨機応変が難しかったです。

覚えることが沢山あるので、間違っことが心配



グエンティホアイフォンさん

チャンティフォンさん

「いつもすみません」と言っていました。皆さんから「ゆっくりでいいよ」と言ってもらったおかげで安心できました。

**ティフォン**..指導者からは、「もっと日本語を話して下さい。間違えても皆さんちゃんと直してくれるし、いいんだよ。」と伝えて頂きました。いつもついて下さり、ゆっくり教えてくれました。感謝の気持ちでいっぱいです。皆さん本当に優しく教えて下さいました。

大変なことは？

**2人**..一番は日本語。方言がわからなくてスタッフに助けを求めたりもします。また、職員同士の会話が早くついていけないこと。あと、利用者さんが怒っている時の対応が難しいです。

仕事で喜びを感じる時は？

**2人**..利用者さんがかわいいです。そろって体操する姿や、嚙くは下体操で「アー、エー」と発声する姿、方言でしゃべっている姿に、とても癒されます。

食事を配膳した時、車いすからベッドに移乗した時、おむつを交換した後に「ありがと」と言われると嬉しいです。

プライベートはどう過ごしていますか？

**2人**..寮では、ベトナム人の先輩が生活面でよく助けてくれます。ベトナムではバイクに乗っていました。今は自転車や歩きで疲れます。冬は寒くて風もひどく、飛んでいきそうになります。雪の日はスノーパーまで距離もあり、大変なため、沢山買いだめています。天気の良い日はそろって出かけたり、外食へ行きます。すき家、ココスが好きです。

## 各職種の役割と

### 大切にしている思い

#### 養護老人ホーム

#### あつとほーむ若葉



あつとほーむでは様々な職種が、チームワークで利用者さんを支援しています。

同じ職種でも、提供するサービスによって業務内容が少し変わることから、各サービスの専門職について皆様にご紹介しています。

今回は、自立支援と社会参加を目的とする養護老人ホームに働く職員は、どのような業務か、支援する上で大切にしていることは何かについて取材しました。

## 支援員



自立した日常生活を送れるよう援助する役割のため、支援員と呼びます。個人別に検討される処遇計画に沿って、健康確認をはじめとする身の回りのサポートをします。

心身機能を維持するための運動や、行事や社会参加に繋がる活動に他職種で取り組んでいます。介護サービスが必要な方もいるため、ケアマネージャーや訪問介護などの介護事業所と密に連携します。また、必要に応じてお食事や、排泄の介助も行います。

### 大切にしていること

利用者さんの気持ちに寄り添い、日頃のコミュニケーションから真意を汲み取れるように、また、他職種と連携し、安心して楽しく過ごせるよう心掛けています。

### 関わりから思いを知る

## 生活相談員



利用者さんの事情に応じて必要な相談支援を行っています。各市町との調整・実態調査・入退所手続き・金銭管理・介護サービスの調整・日用品等の購入の援助・介護保険や金融機関等の手続き・成年後見制度申請等を行っています。

身寄りが不在の場合、市町の担当者と事前に打ち合わせをしたり、身元引受人を探すこともあります。アパートや車の引き払い手続き、自宅のアンテナが劣化して倒れたため、撤去の立ち合いをしたこともあります。生活する上での支援全てを行っています。

### 大切にしていること

利用者さんの生い立ちを辿ると、様々な人生を送って来ている方々があります。多岐にわたる配慮や対応が必要となりますが、平等で寄り添った対応を心がけています。今を大事に生活してほしいと考えています。

## 看護職



健康管理を行っています。主な仕事は、体調確認をはじめ医師の往診補助、病院通院の介助、入浴可否の判断、軟膏塗布や褥瘡処置などです。日常生活の援助においては、爪切りや耳かきなどの身の回りのことや、服薬管理などを行います。定期健康診断や、予防接種の調整・補助、感染症の予防や防止の対策も行います。

他職種と連携して、利用者さんが安心して健康的に生活することが出来るよう、多方面からサポートしています。

### 食事を楽しんで頂けるように

### 大切にしていること

生活の場なので、治療を優先するのではなく、普段の生活や利用者さんとの関わりの中から思いを知れることを第一に考えています。また、利用者さんからも相談や報告をしやすい雰囲気心がけ、普段の関わりの中から日々の変化に気付き、早期発見できるようにしています。

## 管理栄養士



主な業務内容は給食管理と栄養管理です。給食管理は、嗜好や咀嚼・嚥下状態に合わせた献立や、季節を感じられるような献立の作成、行事食の企画、食数の管理などを行っています。スムーズに提供するために、給食委託業者と都度意見交換しながら調整をしています。

栄養管理では、利用者さんの食事摂取状況や体重、血液検査データなどを参考に多職種と連携して食種（常食や刻み食など個々に合わせた食事形態）や食事量の調整をしています。

また、食事の摂取量が少なくなってきたり体重減少がある方には、主治医の指示のもと栄養補助食品の提供をしています。

### 大切にしていること

栄養管理を行いながら、食事を楽しんで頂く事を大切にしています。また、利用者さんとコミュニケーションを図り、相談してもらいやすい雰囲気づくりを心がけ、出来る限り個々のご希望に沿った食事提供が出来るように努めています。



# 間食のすすめ

おやつと間食は似て非なり。  
間食について考えましょう。



大事なのは

1日に食べる総量。

適切な「間食」を

取り入れましょう。

## 「間食」の取り方 五か条

- 一、おやつとは位置づけが違ふことを理解する
- 一、自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養素の量を把握する
- 一、1日に食べる総量は変えない
- 一、ライフスタイルに合わせて取り入れる
- 一、管理栄養士・栄養士に相談する



## 1日に必要なエネルギー摂取量の目安を求めてみましょう

1日に必要なエネルギーを超えないように、食事では摂りきれない栄養素を間食で補いましょう。

### ① 基礎代謝基準値を知る

「基礎代謝基準値」は、下記のように厚生労働省が発表している「日本人食事摂取基準2020年版」から調べられます。年齢をもとに基礎代謝基準値の表の区分から数値を導き出しましょう。

#### 基礎代謝基準値 (Kcal/kg体重/日)

年齢 (歳)	男性	女性 (妊娠中・授乳中を除く)
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	23.7	22.1
30~49	22.5	21.9
50~64	21.8	20.7
65~74	21.6	20.7
75以上	21.5	20.7

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

### ② 自分の標準体重を知る

(標準体重の計算) 標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

### ③ 自分の身体活動を知る

#### 身体活動レベル別に見た活動

身体活動レベル	低い -1.50	普通 -1.75	高い -2.00
日常生活の内容	生活の大部分が座位中心	座位中心だが、立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

## あなたに合った1日のエネルギー摂取量

あなたの基礎代謝基準値  $\times$  あなたの標準体重  $\times$  あなたの身体活動レベル = あなたに合った1日あたりのエネルギー摂取量

① kcal/kg体重/日  $\times$  ② kg  $\times$  ③ = kcal/日

8月に栄養や食事の課題を解決するためのイベント「栄養ワンダー」を職員対象に開催しました。

今回は「間食のすすめ」をテーマに、あつとほ一む若葉の管理栄養士が、1日に必要なエネルギーや栄養素を変えないまま生活に合わせて間食を取り入れるアドバイスをを行いました。

これにより、例えば食事と食事の間が開きすぎて脳や体の機能が低下したり、次の食事でドカン!と食べすぎてしまうことを防ぐことができます。

1日のエネルギー摂取量の目安を自分で計算したり、食べ方の工夫などを相談しながら学び、参加した職員には特別協賛企業から牛乳とキウイがプレゼントされました。

また、食生活において、家庭でできるSDGsの取り組み事例も合わせて掲示し、食の視点から生活を見直す良い機会となりました。

皆さんも間食のとり方を見直してみませんか？



# あっとほーむイースト

## 季節の湯で楽しみを

「ご自宅ではなかなかできないことが体験できる!」、そんな喜びを提供したいと考えています。

地震前は浴室に掲示するポップを一緒に作り、「楽しみにしているの」、「来月は何の湯かな〜?」と、好評を頂いていました。ペパーミントの湯をした際は、「さわやかな香りで、お風呂から上がった後も気持ち良かった〜」と笑顔で話されていました。

地震の際は、断水や設備損傷のため入浴サービスを提供できず、はがゆい思いでした。皆様にゆっくりと湯船に浸かって頂くことは、職員やあっとほーむ若葉のケアマネージャーの望みでした。



入浴は清潔保持だけでなく、感染症予防、疲労回復、筋肉や関節の緊張がほぐれるなど健康に良い作用があるとされています。

今後も入浴でリラックスして頂き、日常に楽しみを増やす取り組みを行います。



### これまでの湯

4月椿湯 5月キャベツ湯 6月紫陽花湯  
7月ハーブ湯 8月ミント湯 9月菊湯  
10月りんご湯 11月柚子湯 12月みかん湯

# あっとほーむウエスト

## SDGsな手作り教室を開催



資源を大切にし、SDGsに繋がるように、新聞紙を利用したちぎり絵教室やエコバック作りを行っています。

ちぎり絵教室では、新聞紙の様々な色で貼り絵を行い、ウエストの畑「ウエストファーム」の看板や、ウエストで応募する作品などを作成しました。

新聞紙から色を探して貼り絵を行うことで、お一人お一人の個性が光るとも素敵な作品に仕上がっています。

エコバック作りも同様に、好きな紙面を選び、どのページを表に持ってくるかなど、利用者さん同士で交流しながら楽しく製作されていました。

今後も利用者さんが楽しんで過ごせる企画を考えていきたいと思ひます。





# あっとほーむコモド

南大呑地区の敬老会で演劇披露



住み慣れた地域で暮らし続ける支援として、ご家族や地域の皆様との関係を大切にしています。

9月、南大呑地区コミュニティセンターで4年ぶりに敬老会が開催される事になり、コモドにも声をかけて頂きました。

地域の皆様が楽しみにされているお祝いの場で、職員が演劇と体操を行いました。また、会場に作品と日頃の活動写真を展示しました。

「コモドに行けるようになるといいですね。」「また来年もお願いします。」と大変喜んで頂け、温かいお言葉も頂きました。地域活動できたことを嬉しく思います。

能登半島地震では、南大呑地区コミュニティセンターに一時避難し、大変お世話になりました。

地域の皆様と支え・支えられる関係を作り、地域の方々の相談窓口になれるよう取り組んでいきたいと思えます。



# あっとほーむレガール

ひさしぶりの獅子舞

矢田町の秋祭りの日、晴れやかな秋空が広がるなかで、レガールに獅子舞がやってきました。

久しぶりの獅子舞に利用者さんは、身を乗り出し眼を凝らすように見学され、中には笛や太鼓の音色に合わせて手拍子をする方もいました。

獅子舞をご覧になり、昔を懐かしく思い出される機会となったかと思えます。お祭りの気分を味わえたひと時でした。

矢田町の皆様、ありがとうございました!



## オンライン交流をしました

地域の学校や子ども園に協力を頂き、オンラインで繋いで交流をしています。画面に映る子供たちから、毎回沢山の元気をもらっています。

- 親子ふれあいランド 様
- 袖ヶ江みなとこども園 様
- 田鶴浜高等学校 様
- 中央保育所 様
- ななおあいじこども園 様
- 東みなとこども園 様
- 東湊小学校 様

令和5年6月～令和5年12月未まで

## ご寄付頂き ありがとうございます

福祉の向上に心温まるご芳志をありがとうございます

利用者さんの為になるように使用させていただきます。

- 一谷 房子 様
- 梅田 繫子 様

令和5年6月～令和5年12月末日現在

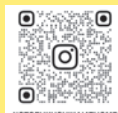
## 能登半島地震支援お礼

皆様から温かいご支援とご協力を沢山頂きました。心より感謝申し上げます。

- 上島英樹 様
- うおぎし医院 様
- エーザイ(株) 様
- 菓匠桔梗屋織居(伊賀市) 様
- 春日井市民病院 様
- 看護協会 様
- 久徳覚子 様
- 久保浅子 様
- 久保信夫 様
- 熊本の支援物資チーム 様
- (株)クリニコ 様
- J A 共同組合 様
- (株)スズケン 様
- (株)セブンイレブンジャパン 様
- 大生食品工業(株) 様
- 瀧の川運輸(株) 様
- 田中雅晴 様
- 近間育滋 様
- 中村幸美 様
- 七尾市ボランティア 様
- 日本青年会議所 様
- ねがみみらいクリニック 様
- のど共栄信用金庫 様
- 島経営グループ 様
- 氷見市観光協会 様
- 富士産業(株) 様
- (株)フジタ 様
- 富士フィルムB-I-J(株) 様
- 三谷産業(株) 様
- 向井タケ子 様
- 森山咲智子 様
- (株)明治 様
- (株)明祥 様

- (株)メデイベック 様
- (株)ヤクルト 様
- 矢田郷コミュニティセンター 様
- 吉田一男 様
- 菱機工業(株) 様
- (順不同)

あっとほーむは、地域に開かれた施設を目指しています。幅広く皆様に施設の取り組みを発信できるように各事業所の日々の出来事や、取り組みをフェイスブックとインスタグラムに投稿しています。利用者さんの施設での様子をご覧いただけます。ぜひフォローをお願いします。



NOTOFUKUSHIKAIATHOME  
Instagram QRコード



Facebook QRコード

## 作成・編集 広報委員会

- 小山 真季 今田 京子
- 柳下 奈緒 原田友季子
- 泉 千香子 奥村 有紀
- 本多 公美 田中 優子
- 林 美智代

介護老人福祉施設 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

養護老人ホーム あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8702 FAX.0767-53-8716

短期入所生活介護 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

居宅介護支援事業所 あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8703 FAX.0767-53-8718

訪問介護 ヘルパーステーション あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8704 FAX.0767-53-8718

七尾市在宅介護支援センター あっとほーむ若葉  
TEL.0767-53-8713 FAX.0767-53-8717

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむイースト  
TEL.0767-53-6690 FAX.0767-53-6691

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむウエスト  
TEL.0767-54-0477 FAX.0767-54-0551

小規模多機能型居宅介護施設 あっとほーむコモド  
TEL.0767-59-1290 FAX.0767-59-1291

小規模多機能型居宅介護施設 サービス付き高齢者向け住宅 あっとほーむレガール  
TEL.0767-53-0071 FAX.0767-53-0072