



# おきなぐさ

社会福祉法人 同伸会

### contents

郷土の正月料理 私の地域貢献活動 趣味に打ち込んでます 年末年始の過ごし方 もうすぐケアワーカー 私のキャリアパス 手紙で伝えたい



### みんなに聞いた

# ANTE ON TEATH

皆さんは郷土の正月料理といえば何を思い浮かべますか?今回各事業所の利用者や職員に聞き取りをし、この地域にはどんな正月料理があるのか調べてみました。また番外編として、なかなか熱い議論になる「お餅に何をつけて食べるか」についても調査してみました。



#### 煮しめ

アンケートで一番回答が多かったのが煮しめです。にんじん、ごぼう、ふき、わらび、焼き豆腐、こんにゃく、油揚げ、しっかり味が染みているのが美味しいですよね。翌日、翌々日に温め直すと本当に味が「煮しまって」美味しくなります。久慈方面出身の利用者からは「干したハモが入ってたんだよ~」というお話が聞かれていました。一回食べてみたいですね。

#### なます (紅白・氷頭・鮫)

三種類のなますが挙げられました。紅白なますは正月料理らしくおめでたさも演出してくれます。 氷頭なますは鮭の頭部の軟骨ですが、氷のように透き通っているのが名前の由来だとか。ちなみに私はまだ鮫なますを食べたことがないので、ぜひ作ってみたいです。



#### いちご煮

二番目に多かったのがいちご煮です。これはもう、ザ・郷土料理と言っても過言ではないのではないでしょうか。ウニとアワビの贅沢なお吸い物、美味しいですよね~。高級料理のため、いただくのはハレの日だけとも言われており、お正月にこそ食べる料理と言えそうです。年末が近くなってくるとスーパーでいちご煮の缶詰が山積みになって売られている光景をよく見かけます。このいちご煮で炊き込みご飯を作っていたという声も多かったです。ウニとアワビの旨味がたっぷり出た汁で炊いたご飯、最高ですね。

#### ナマコ酢



ナマコは青森の特産品のひとつですね。コリコリとした独特の食感がたまりません。ナマコは滋養強壮の食材とも言われてますので、一年の健康を祈って食べるにはぴったりです。

#### 茶碗蒸し

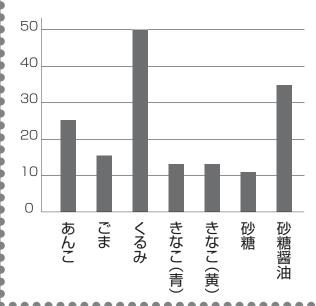
茶碗蒸しは全国的なものですが、栗の甘露煮を入れるというのは青森県独特のようです。確かに私の実家でも、正月の茶碗蒸しだけに必ず入っていましたね~。



この他にも、なめたカレイの煮付け、鯨汁などがありました。お餅につけるものは、くるみの圧勝ですね!

#### 番外編

## इस्टिल्डिस्टि



# 私の地域貢献活動

私は鮫地区の「鮫町振興会」「交通安全協会鮫支部」「広報・さめまち」「町内役員」に携わっています。「振興会」 とは鮫町全体を代表する団体です。振興会では会計を任され、会議や行事には受付、来賓の案内などの仕事をして います。

地区との関わりは「子ども会」から始まり、子供の小・中・高と PTA 役員に任命されるままに子供の為と思い活動し、 子供の卒業と同時に全て終わったと思っていましたが、鮫地区を代表する「振興会」の方から PTA で培ったものを 活かしてほしいと言われ現在に至っています。

「交通安全」は市内 PTA 交通安全母の会理事をしていた関係で、鮫支部からの誘いで活動を行っています。「交通 安全協会鮫支部」の活動は「0」が付く日(10日、20日、30日)に鮫派出所の前にて、子供達や学生、高齢者の皆様、

↑地域の皆さんとともに活動しています

走行車両に交通安全の旗で訴えながら街頭活動行っています。

「広報・さめまち」とは鮫町全戸に配布されている町内紙です。 年 5 回の発行ですが鮫町の | 色々な情報や行事などを住民に知ら せる大事な広報です。編集会議や原稿配り、打ち込み、印刷など を急がしいながらも楽しくやらせていただいています。特に介護関 係の「記事」がほしいとなれば、おりあいの上司に相談して原稿を 書いていただいております。

鮫地区は高齢者が多く、広報「さめまち」で情報発信し、今後 も鮫地区の為に頑張っていきたいと思います。

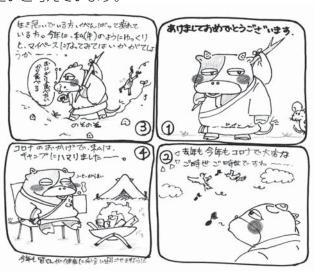
#### 地域密着型特別養護老人ホーム ケアワーカー 佐々木希

私は、絵や漫画を描くことが趣味です。幼い頃から空 想に浸ることが好きでした。そのため、小学校では教師 の話を聞かないことは日常茶飯事で、夏休みの宿題を 全て学校に置き忘れてしまい、親や教師に怒られたこと もありました。しかし、学校の課題のポスター、版画、俳句、 工作に関してはなぜか賞を取っていて、そのことには教 師や親も褒めてくれたことを覚えています。

小学生の時、週刊や月刊の漫画本を買い、漫画でし か表現できないデザインに感動し、自分でデフォルメ(素 材の形態を変形させること)を描けるようになりたくて ノートに練習していました。自分の絵を他の人にも見て もらいたいと感じ、デーリー東北新聞の「ヤングポスト」 というコーナーに絵を投稿していました。年賀状のハガ キは必ず無地を購入し、送る人一人一人に絵を描いてい ました。

高校生になると昭和の漫画に興味を持ちました。それ は手塚治虫や藤子・F・不二雄、宮崎駿です。私はそ の時代のものとは思えないアイデアと読者へ訴えかけて くる物語に衝撃を受けました。以来そんな漫画を描ける ように、ノートや紙に自分独自の絵を描いていました。 休日には気づくと朝から夕方、夜から朝方まで絵を描い ていて、充実して楽しい日々でした。

私は現在デジタルイラストに興味を持ち、パソコンで 絵を描いています。今介護の仕事をしていますが、この 趣味を活かして利用者を元気付けていきたいです。そし て目標があります。介護という職業はあまり良いイメー ジを持たれていないかもしれませんが、介護は素晴らし い仕事だと私は感じています。学んだことも多くありま す。自分のイラストや漫画を通じて、介護の魅力を広め たいと考えています。



ほ の

### 小規模多機能にいだ

忘年会として年忘れボーリング大会を実施しました。 ボーリングのピンを今年の厄に見立て、ピンを倒し て今年一年の厄を落としていただきます。ボーリン グ終了後は職員出し物のソーラン節を披露。最後に 牛の形のフェルトがついた壁掛けの飾り物をプレゼン トし、全員でお汁粉を召し上がっていただきました。



# 地域密着型ホーム 瑞光園ハイツ白銀台

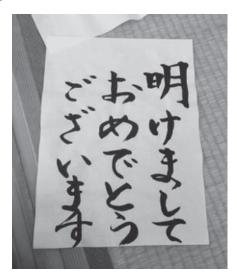
ハイツ白銀台では年末にかけてクリスマス会と餅つ き忘年会を行いました。クリスマス会ではサンタがトナカイをそりで引いて登場し、会場は大盛り上がり。餅つきでは杵と臼でお餅をつき、みなさん美味 しく召し上がっていただきました。







あんずの里寄りあい所 町畑の家 12月末に「年越しわんこ蕎麦大会」を行いました。職員も参加し、とても盛り上がりました。職員より利用者様の方がたくさん食べていましたよ! 1 月初旬には「絵馬作り」を開催。初詣に行けなかったので 1 年間の願いを皆さんに書いていただきました。





# 小規模多機能おりあい

おりあいでは利用者様と一緒に書初めを行いました!上手ですね!年末年始は寒波の影響で道路状況が悪いことやコロナウィルスの為、おりあいの中の蕪島神社作り、利用者様に絵馬を書いていただきました。願い事が叶いますように。

#### 瑞光園ホーム

ホームでは、年末の餅つきでは「お楽しみ会」として、各ユニットで「サンタと撮影会」「アロママッサージ」「利用者様が楽しめるゲーム」と餅つきの前に楽しめるものを用意して楽しんでもらってから餅つきを行いました。餅は各ユニットで利用者様の好きなたれをつけて提供し、美味しいと喜んでいただきました。

また、年明けには理事長から利用者様へお屠蘇のふるまいがあり、皆様で新年を祝いました。





## 白銀デイサービス

コロナ禍で外出できない為、白銀デイサー ビスセンターのホールに『白銀神社』を造り ました。賽銭箱・おみくじ・お祓い棒も作成 しています。利用者様はその白銀神社に参 拝し、無病息災を祈っておりました。





● ~~2021 年度から当法人の一員となる方お二人に今の思いを語ってもらいました~~

## (1) 53 (1) 八戸社会福祉専門学校介護福祉科卒業

介護職は初めての経験なので不安なことばかりです。 前職では接客業などをしていて、顧客の方々に良くして もらったり楽しい話をしたりというのはありましたが、深 く関わるということはあまり無かったように思います。

介護実習を通して、人を知ることが楽しみになりました。実習生ということもあったのか利用者の方に不安な思いをさせてしまったようで、大人になってあんなに叫ばれたのは初めてで、正直介護職には向いていないのではないかと感じました。人を知るということが 1 番難

しいということも痛感しましたが、どうしたらこの人を知ることが出来るのだろうと考えるようになりました。接し方なのか雰囲気なのかなど知ることが出来れば、少しずっでも思いを引き出すことに繋げていけるのではないかと思ったからです。

また、めげずに毎日関わることで少しずつ笑顔を見せてくださったことも嬉しく、諦めなくて良かったと思いました。利用者の方々に寄り添った支援をしていけるように頑張りたいと思います。

## 青森保健大学社会福祉学部卒業

私は大学で社会福祉について学習してきて、春からケアワーカーとして働くこととなりました。利用者の方の生活を直接支援するこの仕事は、様々な知識と技術を身につけて、更にそれらを一人一人のニーズに沿った形で提供することが必要だと感じています。

私は介護未経験のため勉強しなければならないことが とてもあり、少し不安を感じています。必要な知識を身 につけられるだろうか?私の今の体力で大丈夫だろうか? 利用者の方にどのように接することが出来るのだろう?な ど正直不安で胸がいっぱいです。また私は出身が八戸では無いので、上手く方言を聞き取れるかについてもドキドキレています。

まだまだ分からないことがあると思いますが、これまで学んで来たものを活かしつつ、働いていく中で新たな知識と技術を身につけていき、利用者の方の生活を支えられるよう成長することを目指して業務に励んでいきたいです。これからよろしくお願い致します。



# ELOE ENTRICE

## 特別養護老人ホーム瑞光園ケアワーカー 荒木田晴謙

こんにちは、私は平成30年4月に特別養護老人ホームにて勤務開始し、執筆時点(令和3年1月)で間もなく3年が経過しようとしています。常に体を動かし、また、夜勤もある変則的な勤務ですが、大きく体調を崩すことなく仕事ができています。

さて、私の写真を見てもらえればおわかりかと思いますが(笑)、この瑞光園が初めての職場ではありません。では以前はどこに勤めていたのかというと、市内の別の福祉施設・・・ではなく、金融機関です!・・・えっ、全く違う仕事じゃん!とツッコミが入りそうですが、そうなんです、全く違う業種を選択しました。今までに何人の人に理由を聞かれたでしょう、もちろん、面接でも聞かれました。前職を辞めた理由については長くなるので割愛しますが、前職は10年以上勤めていたので、そこからまた新しく何かを始めることは簡単ではないと思いました。ですが、思い切って辞めた以上、似たような仕事をしても意味がないなとも感じていました。

「介護」というジャンルに関してはテレビ等でたまに特集されてましたし、学生の頃私の母が、片やアルツハイマー型認知症、片や完全に車椅子生活の両親を必死に介助している姿を見ていました。そのため「大変・つらい・キツイ」というイメージが先行していましたが、「今どき楽な仕事はそうそうない」「将来少しでも両親の支えになれれば」「無資格でも始められる」と、自分の中で気持ちを整理できたので、決心した次第です。4月入社だったので、10代・20代前半のフレッシュな新社会人さんもたくさんいましたが、自分と同年代の方もいて、心のどこかでホッとした部分はありました(笑)。

肝心の仕事に関しては、1年目の初めはそれはもう何度リタイアしようと思ったことか・・・(汗)小さい頃はおばあちゃんっ子だったこともあり、高齢者と話すことは好きでしたが、排泄介助、入浴介助、そして、通常のコミュニケーションも困難な人のお世話・・・毎日が苦労の連続でした。それでも先輩方のアドバイスのおかげもあっ

て、また、利用者様やご家族様から感謝の言葉をもらう ことで少しずつ、本当に少しずつですが介助とは何なの か、寄り添うとは何なのかを理解できてきた気がします。

1 月の末には介護福祉士の受験が控えています。是 非とも合格して、これまで 3 年弱で培ってきた知識・経 験を 1 つの形として表したいと思います。そして、4年目、 5 年目と、どの利用者様にも等しく満足していただける ようなケアをしていきたいです。

前年(令和2年)は新型コロナウイルスによる感染拡大の為、ご家族様の面会制限・利用者様外出の制限・大規模イベント(夏祭り等)の中止等、利用者様にとっても心残りの年になったと思います。なかなか終息の兆しを見せていませんが、一刻も早く制限が解け、以前のような自由で快活な生活ができるようになることを心から願っています。また、このような状況の中、我々スタッフも少しでも皆様の力になれるような援助をしていきたいです。





摂るキツネを見ることもできます。 物の足跡をたどると畑の真ん中で頭からダイブして餌を が舞う里山があります。雪が降りキツネやタヌキの小動 う地域です。文字通り美しい野が広がる田園地区です。 で活動した美保野小中学校には国蝶であるオオムラサキ 春には木々の新芽が鮮やかで野鳥が飛び交い地域ぐるみ 当事業所が位置しているのは八戸市東側、 美保野とい

ました。夏には涼しげな木陰を作った雑木林が刈りはらわ 広大な牧草地が整地されてアルミ製のパネルが立ち並び 置があちこちに見られ風景が一変しています。あちこちで います。再生可能エネルギーの活用で太陽光パネルの設 両に轢かれた?タヌキが路肩に捨てられていました。 を失った雨水は道路に流れ込んで川のようになります。車 れて切株が露出しています。保水していた牧草や雑木林 ここ数年この美保野地区の景色も大きく様変わりして

変する。必要性は理解できているつもりでも、どうもしっ くりこない一面も隠せません。 自然エネルギーを活用するために今まであった自然が豹





↑(上) 美しかった自然が (下) どんどん変わってきました。

ことを思いつき、さっそく実行しています。 付する際に、利用者様の写真を|緒にお送りする あがりました。そこでご家族様へケアプランを送 は伝わらない部分があるのでは…?」との声が 設ケアマネージャーから「近況報告の電話だけで たら面会ができるかわからない今の状況で、 続き、利用者様やご家族様にはご不便をおかけ しております。なかなか終息が見えずいつになっ コロナ禍の中で瑞光園ホームでも面会規制が

どが、写真を使うことで鮮明にお伝えできるの だけたらと思います。 会えない今、写真で少しでも身近に感じていた 添えています。利用者様とご家族様がなかなか ではないでしょうか。写真には職員からの一言も は伝わりにくい利用者様の普段の様子や表情な 頃からそれを印刷して送っています。電話だけで ント時の写真を撮って準備しており、今年の1月 ユニットの職員で利用者様の普段の様子やイベ





元気に過ごしています

↑こんな感じで作った写真をお送りしています







ているのが「たぬき」です。 ています。そんな「推し」の中で今、特に推し いう、自分の好きな人、物を応援する活動をし 何をして過ごしていますか?私は「推し活」と ほどでした。そんな中家で過ごす時間を皆様は 肉痛になり、もう家から出たくなくないと思う 末年始の大雪には驚きました。私は雪かきで筋 今年の冬は雪がすごく大変でしたね。特に年

る人のブログを見ています。 的なのでしょうか!いつかは北海道のエゾタヌキ みが特徴です。丸いふわふわって、なんて魅力 きは2種類います。エゾタヌキはホンドタヌキ ません。架空の動物として扱われていることも いながら動物園のSNSやペットとして飼ってい を見に行きたいな…会いたいな…そんな事を思 に比べるとふわふわな毛で絵にかいたような丸 海道には「エゾタヌキ」と日本に生息するたぬ しばしば。また、本州には「ホンドタヌキ」北 にのみ生息しており、欧米では全く知られてい しい動物なのです。日本や中国の狭いアジア圏 え?と思うあなた。実はたぬきは海外では珍

出かけられない今だからこそ応援したい誰かへ 事を思いながら家で過ごしております。皆様も ます。遠くへ出かけられない今、そんな活動を 少ないながらも応援という形で色々寄付してい ステムがあります。私はたぬきのいる動物園^ フウドファンディングと言うお金を寄付できるシ ることは何か。実は動物園への物資の寄付やク していつか元気な「推し」へ会える日常が戻る 推し活」いかがでしょうか? そんなたぬき達の為に家の中にいる私ができ