

# 大石だより

第36号

☆★☆みどころ☆★☆  
 1面 GH管理者挨拶・GH  
 2・3面 インタビュー・レシピ・行事他  
 4面 私たちにできること・健康情報室

## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。昨年は東京オリンピック、パラリンピックがあり日本中が大いに盛り上がった年となりましたが、新型コロナウイルスによる無観客での開催となりました。また、外食や旅行など行動が制限される年でもありました。大石の里としては2回のワクチン接種を終了、利用者の皆さんの安全を守るための感染予防に徹した一年でした。また、年間の行事についても計画通りに行えなかった中で、12月のクリスマス会はテーブルパーティーションを設置し、マスク着用など感染予防対策を取りながらの実施となり、利用者の皆さんには窮屈な思いをさせたのではないかと思っています。そんな中でも“楽しかった”“参加して良かった”との声が聞かれ、利用者の皆さんの笑顔をみられたことは、職員の励みとなりました。

今年こそは平穏な一年を過ごしたいと願っておりますが、新年早々新たな変異株（オミクロン）による感染が急拡大し、これまでにない感染力の強さに日々不安を抱えながらの生活が続いています。

今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」です。「壬寅（みずのえとら）」には厳しい冬を超えて、芽吹き新しい命が兆す、新しい成長の礎となることを期待されるとされています。この厳しいコロナ禍を超えることを期待し、今後も感染予防策を実施しながら、利用者様、ご家族様、地域の皆様が笑顔で過ごせる生活を取り戻せるよう心から願ひ、新年の挨拶とさせていただきます。

グループホーム 管理者 前田理子

## 大石の里 グループホーム 歯の健康教室



11月28日に青森県歯科衛生士会弘前支部より4名の歯科衛生士さんが来所し、歯の健康教室が行われました。

はじめに、マウスウォッシュでの口腔ケアについての説明があり、実際に皆さんで試してみました。独特な味があり嫌がる方も中にはおりましたが、衛生士さんの言う通りうがいを頑張っていました。その後、唾液を分泌させるための顔のマッサージや、歯の磨き方、専用ブラシを使った舌のブラッシング方法に関する説明などがありました。皆さん、指導を受けながら実際に歯を磨き、正しい口腔ケアに関する知識を深めました。



# 大石の里 スイーツ職人特集

数々の味わい深いスイーツを生み出している、大石の里のスイーツ工房に潜入取材してみました！

## ●●● 大石の里 スイーツ職人に聞いてみた ●●●



スイーツ担当の職員(高杉生活支援員・三浦生活支援員)にインタビューしてみました！

### Q. スイーツを作ることに對するこだわりは？

A. 材料にはとてもこだわっています。例えば、パウンドケーキを作る際には、植物油脂やマーガリンなどは一切使わずに、100%バターを使用しています。より豊かな風味が出るよう、無農薬で育てたかぼちゃや、さつま芋など大石の里で採れた材料を贅沢に使っています。添加物は一切、使用していません。そして、材料を選ぶ際には極力、地産地消を心がけています。



スイーツ担当の利用者様(はさん、Sさん)にもお話を伺いました！

### Q. スイーツ作りの作業は大変ですか？

A. 作業は大変ですが、とても楽しいです！勉強になることも多く、もっと色んなことを覚えたいです。担当職員の二人がとても優しいので、毎日作業の時間が来るのが楽しみです。  
A. 作業が大変なのにはもう慣れました(笑)毎日が充実しています。職員の方々や、先輩からたくさんのことを学ぶことができます。



年の瀬の繁忙期ということもあり、皆さんとても忙しそうでしたが、終始なごやかな雰囲気で作業をされておりました！



工房内には、大型の冷蔵庫・冷凍庫が設置されており、中には大石の里で採れた食材が保管されています。



大型のオーブンはパウンドケーキの他、クッキー作りにも活躍しています。



生地を混ぜる時などに使うミキサーです。「20年選手」ですが現役です。

## かぼちゃのケーキ ～お花を添えて～

新商品

丸い形のかぼちゃのケーキにかわいいお花を添えました。早く春が来ることを願いつつ、しっとりとしたかぼちゃの風味をお楽しみください。

商品はヒロロと産直所(四季彩館・りんごの森・つがる市産直等)で販売予定です。



税込 150円

## 大石の里 焼き魚 献立レシピ

今回ご紹介するのは、大石の里の利用者の皆さんに提供している食事のレシピです。鮭、赤魚、アジ、サバ、ブリ等々 様々な焼き魚料理に使えますので、ぜひ試してみてください。

### 味噌漬け

|      |           |
|------|-----------|
| 味噌   | .....100g |
| 酒    | ...大さじ 2  |
| 砂糖   | ...大さじ 1  |
| しょうゆ | ...小さじ 1  |

※一晚漬けてから、焼く前にある程度味噌を取ってから焼いてください。



※魚を漬け込む前に、両面に塩を薄く振り、10～15分置くことで魚の余分な臭みや水分が抜けるため、より美味しく仕上がります。



# 大石の里 Xmas & 忘年会



開会の挨拶  
「今日一日楽しく  
過ごしましょう」



いただきます



商品ゲット!



恒例の職員手作りケーキはなかなかの出来ばえでした



皆さん、カラオケ  
は大好きですね!!



Happy



輪投げゲーム  
遠くの高得点を狙うか  
近くで確実に点を取るか...



## 御用納め ~御用始め&書初め~



## 初詣



## 「SDGs(エスディーゼズ)」 ～ 私たちにできること～

グループホーム管理者 前田理子

新聞やテレビでよく聞くようになったSDGsは、「Sustainable Development Goals」の頭文字を取った言葉で、2015年9月にニューヨークで行われた国連サミットで「SDGs」が採択されました。持続可能な開発目標(より良い世界を目指そうということ。)を意味し、2030年までに達成すべき17の目標が掲げられています。私たちに出来ることはいったい何でしょうか？まずは施設(職場)で出来ることを考えてみました。

- ◇ 残業減らし、定時で帰るようにする。
- ◇ 水道や電気はこまめに消す。
- ◇ 紙(コピー)の無駄遣いを減らす。
- ◇ 冷房や暖房の温度設定を意識し省エネを心掛ける。
- ◇ 食材を無駄にしない(残飯を減らす等)。 etc...

まだまだ出来ることはたくさんあるように思われますが、日々の生活を見直し、職員・利用者と共に取り組めることを来年度の目標として実践していくことから始めていこうと思います。人間が生きていく上でとても大切な課題とされ、皆さんも簡単に取り入れられる行動をまずは考えてみてください。実践していくことで世界は変わっていくのではないのでしょうか。

## ～けんこう情報室～

### 第5回 ヒートショックにご注意を！



**ヒートショック**とは、暖かい部屋から寒い浴室などへ移動するとき、急激な温度変化によって、急激に血圧が上がったり下がったりすることなどが原因で起こる健康被害です。**ヒートショック**で脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる深刻な病気を引き起こす可能性があります。

11月～3月の寒い時期にかけて、浴室内で起こることが多いと言われています。65歳以上の高齢者に起こることが多いため、高齢者をはじめ、高血圧や心臓病など持病がある人は、特に注意が必要です。

**ヒートショック**を防ぐにはどのようにしたらいいのでしょうか？

#### 1. 脱衣所や浴室を温めましょう

脱衣所や浴室を暖房器具で温めましょう！内窓を設置したり、浴室をユニットバスに改修して断熱性を向上させるのも一つの手段です。また、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、シャワーの蒸気で浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。

浴槽のふたを入浴前にあけておくことで浴室を暖めることもできます。

#### 2. お湯の温度は41℃以下に設定しましょう

熱いお風呂を避け、お湯の温度は41℃以下に設定しましょう。

入浴時は手足の末端部分にかけ湯をして湯船に入ると体への負担がかかりません。

#### 3. 食事直後・飲酒時は入浴を控えましょう

食後や飲酒のあと2時間以内は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。



### ＜編集後記＞

世間では変わらず新型コロナウイルス感染症の話題がつきませんが、マスクの下はいつも笑顔で頑張りましょう。引き続き、衛生対策をバッチリして、一日も早い収束を目指しましょう。

大石の里では毎朝、SGグループの理念を唱和し、業務に取り組んでいます。

### ＜SGグループ理念＞

私たちエスジグループは、  
ホスピタル精神(おもてなし)をもち、  
医療・福祉・保健を通じて  
地域社会の人々の幸せに貢献します。  
患者・利用者・ご家族に喜ばれ  
感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりと  
ホスピタリティある仕事を徹底しておこないます。

#### 《ご意見・ご感想・お問い合わせ》

多機能型事業所「大石の里」

住所：青森県弘前市大字百沢字東岩木山3138-2

電話：0172-93-2110

FAX：0172-93-2220

アドレス：oisi-jusan@sg-miyagakai.or.jp

機関紙名：大石だより 第36号

発行人：社会福祉法人みやぎ会 大石の里

編集員：地域交流委員会

