



wakaba

通信

わかば

「あと一息!」

積み上げる方も応援する方も手に汗握る
チャレンジでした。

あつとほ一むコモド





定期的な関わりで支える在宅の暮らし あっとほーむコモド・あっとほーむレガール

日々の暮らしを支える 小規模多機能型の力

私たちの日常生活には、何気ないルーティンや習慣が織り込まれています。それは草むしりだったり、お仏壇への毎朝のお参りだったり、地元風景の中で過ごす何気ない時間かもしれません。こうした小さな日常が、私たちの人生を形作り、安心感や満足感を与えてくれます。

あっとほーむコモド、あっとほーむレガールは地域密着型の施設で、そのような日常を大切にしながら、利用者さんとご家族を支えるために存在しています。

平日はご家族の通勤に合わせて早めに来所されたり、仕事で帰りが遅くなる日は、施設で皆さんとゆつくり食事をしながらご家族を待つなど、生活にあわせて利用できます。

こうした柔軟な対応ができるのは、一つの事業所で「通い」「泊まり」

「訪問」のサービスを一体的に提供し、一人ひとりの生活環境に合わせたケアプランを作成しているからです。

利用される方の中にはお一人暮らしの方もいます。例えば、通いサービスの翌日にご自宅に訪問し、健康状態を確認した上で、身体介護や生活援助など必要な介護を提供することで、安心して過ごせる心がけています。

ほかにも大きな特徴として、ご本人の状態やご家族のニーズに応じてサービス内容を柔軟に変更できます。

例えば、訪問回数を増やして自宅でのサポートを強化したり、二時的に泊まりサービスを利用してご家族の不在時も安心して過ごせるようにするなど、ご相談に対応しています。

特に認知症の方には、日々の変化に対応したケアが求められます。同じ施設のスタッフが一貫して担当することで利用者さんとの信頼関係を築き、安心感を提供して

います。

さらに、施設を利用していない期間には、定期的な連絡や訪問を通じて利用者さんの様子を確認し、ご家族と話をしながら必要に応じたサポートをしています。緊急時の訪問対応など、利用者さんが不安なく生活を送れるように細やかな配慮が欠かせません。

このように、小規模多機能型住宅介護施設は、地域に根付きながら利用者さんとご家族の生活を支えています。

介護の視点で生活環境を整えるお手伝いをすることで、笑顔が絶えない日々をサポートしています。利用者さんにとって日常の一部となることを誇りに思い、親身な介護の提供に努めています。



食の楽しみ



心と身体が満たされる
季節の味わいを提供

あっとほーむ
イースト



夕食のお持ち帰り弁当

調理負担軽減に役立てたいと開始。



本格的なお寿司の提供や、 選べるトッピングなどの楽しみ

夏は焼肉、秋は行楽弁当など献立で季節を感じられるよう工夫。



あっとほーむイーストは、「食」に
注目し、食事で利用者さんの健康と
笑顔を支えることができるよう取
り組んでいます。

施設内に併設された厨房では旬
の食材を使用し、栄養バランスがと
れたできたての料理をお届けして
います。

セレクトメニューの日もあり、来
所時にお好みの丼やメインなど選
んでいただける楽しみも作って
います。

季節を味わう行事食にも力をい
れており、皆さんの特別な楽しみの
一つとなっています。

11月の「お寿司の日」は特に人気
で、「まんどうまい」「こんな日いい
ね」といった声が聞かれます。

また、生活支援として、夕食の持
ち帰り弁当のサービスも行ってい
ます。ご自宅でもバランスがとれた
食事を楽しむことができますと好評
です。

いつまでもお元気でイーストに
通っていただけるよう、季節を感じ
られる食事を提供し、皆さんの笑顔
を引き出すことを目指しています。

Pickup! ハンドメイドで楽しむ

あっとほーむウエストでは、レクリエーションの時間
に色々なゲーム用品を楽しんで頂いています。

工作が好きな職員が作った作品を少しご紹介します。
本やインターネットで調べ、真似て作っているそうです。

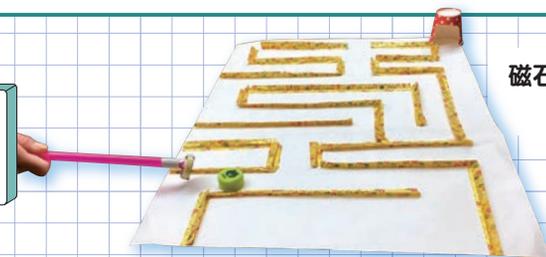
新しいレクリエーションが出るたびに利用者さんもひ
きこまれています。

3

トラップありの「金魚すくいゲーム」



1



磁石の反発を利用した
「迷路ゲーム」

2

ペットボトルを使用した
「ビーズふりふりゲーム」



4

水を入れて押すと
魚が釣れる
「握って!ギョッ!
魚釣りゲーム」



定期的な関わりで支える在宅のくらし／食のたのしみ／ハンドメイドで楽しむ

感染症対策
委員会による
実践研修



あつとほ一むでは、職員の技術・知識の向上、ケアの質を高めるために毎月、施設内研修や勉強会に取り組んでいます。

新型コロナウイルスが流行してからは、感染症の流行する時期に関わらず、1年を通して感染対応が必要となっているのが現状で、一人ひとりが日々感染対策に取り組み、利用者さんの安心・安全に繋がるよう努めています。

冬季はノロウイルス等の感染症が流行することから、秋に感染症対策委員による嘔吐物処理法の研修を全職員に行いました。

実践方式で職員一人ひとりが正しい手順や注意点など一つひとつ丁寧に指導を受けました。この勉強会を通して、正しく知識を身に着け、今後活かしていきたいと思います。

Photo Album



特別養護老人ホーム
あつとほ一む若葉
「もっと長生きしてね」



あつとほ一むレガール
「ひまわりが咲きました」



ヘルプステーション
あつとほ一む若葉
「天下一品や」



あつとほ一むウエスト
「100歳おめでとうございます。」



特別養護老人ホーム
あつとほ一む若葉
「珍しい植物ね」



あつとほ一むイースト
「おやつで乾杯」



養護老人ホーム
あつとほ一む若葉
「にっぽん丸と記念撮影」



あつとほ一むウエスト
「にんじん収穫しました！」

食生活と健康 今日からできる減塩術

① よく使う調味料に含まれる食塩量を知り、はかって使おう

主な調味料の食塩量	薄口醤油	濃口醤油	米味噌	麦味噌	ウスターソース	マヨネーズ	顆粒だし	めんつゆ(ストレート)
大きじ1杯	2.9g	2.6g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	3.9g	0.5g
小さじ1杯	1.0g	0.9g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	1.3g	0.2g

薄口醤油は、色は薄いですが、濃口醤油よりも食塩量が多いです!

食塩量は大きじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml) 当たりの概量(g)

② 塩味以外のうまみ・香り、酸味、風味などを利かそう

香辛料・香味野菜を使う

香辛料:
コショウ・わさび・唐辛子・山椒・カレー粉など

香味野菜:
玉ねぎ・ねぎ・生姜・にんにく・しそなど



辛子和え

辛みて味が際立ちます。

酢・果実の酸味を使う

酢やレモン、柚子、カボスなどの酸味で、さっぱりと味わえます。



旬の新鮮な食材を使う

食材の持ち味で、調味料の使用量が少なくても素材本来の味が楽しめます。



だしのうま味を効かせる

だしが持っている天然のうま味を活かすことで、調味料が控えめでも満足できる味に仕上がります。



③ 味噌汁は具沢山にしよう



味噌汁を飲む回数を減らす
具たくさんにすれば汁の量が減ってより減塩に!

④ 味付けにメリハリをつけよう



1品はいつもの味付けのまま、それ以外を薄い味付けに。

食事全体で味付けにメリハリをつける

日本人が1日に摂取する平均的な食塩の量についてご存じですか?

厚生労働省の「食環境戦略イニシアチブ」によると、日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取しており(R1年)、他国と比較して大きく上回っています。

その量は世界保健機関(WHO)が推奨する1日5g未満の約2倍に相当します。

国際共同研究であるINTERSALT研究では、1日あたり10gの食塩を摂取し続けると、血圧が10年間でおよそ6mmHg上昇することが報告されています。

血圧は、歳を取ってから急に上がるわけではなく、長年の食塩の摂り過ぎが中高年以降の高血圧につながります。一度濃い味付けに慣れると、薄味に満足できなくなることがあるため、幼少期から適切な食塩量を摂取することが大切です。

健康な未来のために、今から減塩を心がけましょう。

参照・厚生労働省
食環境イニシアチブ
引用・石川県リーフレット
「減塩生活のすすめ」

利用者様の歴史 INTERVIEW

東京に行って、芝居やコンサートを観たことや、中国旅行や息子から香港旅行をプレゼントしてもらい一緒に行ってきたことかな。今やったら娘や娘の旦那が月に1回来て昼食に行くことかな。大変やから毎月こんでも良いって言ってるが..。

そんな大変な時があったんですね。では楽しかったな」と思い出すことはありますか?

わしら生まれた頃は戦争していたから、米は作っていたが食事は芋とかを食べていた。僕だけでなく皆やから仕方ないなと思ってた。40年ちょっと前に、急性腎不全になって1、2日が峠やって言われ、40年生きたわ。

これまでの人生で一番に思い出すことはなんですか?

ヘルパーステーションあつとほーむ若葉を長くご利用して頂いている登美隆様にインタビューをさせていただきました。



登美 隆様
昭和10年5月5日 89歳
七尾市生まれ
25歳で結婚し子供2人に恵まれる

ご自分で調理、洗濯、布団干しなどできる事は頑張っておられ、89歳とは思えないほどのバリエーションのある方です。貴重なお時間を有難うございました。

ヘルパーさんたちとも長い付き合いになって、ヘルパーさんが来ると思うから5時6時に起きてね。おかげで規則正しい生活できるとわ。家にもっていてもダメや、100歳体操でもなんでもいいから出たらいね。

Q 娘さんたちに会うことが登美さんの元気の源ですね。他にも元気の秘訣があれば教えてください。



あつとほ一むコモド

花を咲かせた ボランティア



あつとほ一むコモドの前にある大きなオブジェの鉢に、コミュニティセンターで働いている多幡一美様が花を植えて下さいました。

クリスマスが近づくと、皆さんが楽しめるようにと飾りやイルミネーションもつけて下さいました。利用者さんだけでなく、職員や地域の方々も花や飾りを見て笑顔になる場所が増えました。

多幡様はご自宅で育てた花や木を持って下さり、季節が変わると植え替えも行って下さいました。コモドの他にも地域の郵便局やコミュニティセンターでも花や木を植え替え、手入れをされているそうです。

天気の良い日には利用者さんと一緒に玄関に出て「綺麗やねえ」と花々を眺め、素敵な笑顔を見ることができ、「これは何の花？それは何の花？」と、花の話題は尽きませんでした。



大きな地震を経験したことで、皆様の温かい心や繋がりをより一層感じています。

これまでコモドにボランティアとしてご協力頂いた方々に心から感謝申し上げます。

地域の一員として、これからも地域貢献に力を尽くしてまいります。



養護老人ホームにおける 投票支援

あつとほ一む若葉

特別養護老人ホームや、養護老人ホームなどの施設に入居中の方は、施設が不在者投票施設として県から指定されている場合は、その施設で投票ができます。

10月に七尾市長選挙と、衆議院議員選挙がありました。生活相談員が投票意思を確認し、希望された方は施設内に設置した投票場所で投票しました。

利用者さんはご自分の町や政治に興味を持ち、選挙前に選挙公報をじっくりと読んで、候補者を決めてから投票に行き



ました。

皆さん、社会がより良くなるようにと、真剣に考えて投票していました。

また、七尾市役所で投票した方は、期日前投票に行ってくださいました。

市役所で投票し、選挙に参加された利用者さんは、「選挙に行く」と、石川県民・七尾市民でいる自覚が持てる。無関心じゃないからね。」と生き生きとした表情で話されていました。

利用者さんにとって住みやすい街、より良い街になるよう、これからも社会参加のお手伝いができるよう支援したいと思えます。



ハローキティとマイメロディがやって来た

(株)サンリオの社会貢献活動「Sanrio Character Aid」の一環で、能登半島地震の被災地を応援するために、ハローキティとマイメロディが、笑顔と思いやりの心を届けに来て下さいました。イベントは各施設とオンラインで繋ぎ、利用者の皆さんは脳トレ体操に挑戦し、ふれあいの時間を楽しみました。当日の様子は、サンリオのホームページにも取り上げて頂きました。



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. GS650048

地域とのふれあいに感動 獅子舞鑑賞 あっとはーむレガール



間近に見るうれしさに涙も



子供達の掛け声に拍手



皆様に元気をくれた舞

コロナ禍に続く震災で、地域との交流が難しい中、今年も待望の矢田町の獅子舞がやってきました。

駐車場の地面が陥没し、矢田神社の鳥居が倒れている様子を見て「今年はきっと獅子舞見られんね～」と話していましたが、駐車場の整備が進んだ後に獅子舞巡行の一報があった時は大変うれしく思いました。

当日は笛や太鼓の音色に合わせ力強く踊る子供達と大きな掛け声をかける青年団の皆様、それを見守る地域の皆様の姿を見て、「地震あって気持ちが落ち込んでたけどなんだか元気になったわ。」「やっぱり子供達の

元気な姿っていいね。」「うちの町と踊りが違うなあ」といろいろな声があがり、自然と笑顔になっていました。

ご厚意で獅子舞の頭も撫でさせて頂き「いい事あるわ」と手をたたき大笑いしたり、中には涙を流される方もいました。

これからも地域に根付いた施設となるよう取り組んでいきたいと思います。

矢田町の皆さんありがとうございました、地域の皆様、今後ともよろしく願っています。

ステージ披露・オンライン交流
利用者の皆様との温かいふれあいの
時間をありがとうございました。

ステージ披露・オンライン交流

(株)サンリオ 様
鈴英会 様
袖ヶ江みなとこども園 様
ナニフラスタジオ 様
新蔵富美男一座 様
東みなとこども園 様
矢田神社青年団 様

令和6年8月～12月末まで

ボランティアさん募集しています

地域の感染状況に合わせながら、歌や踊り、演奏など利用者の皆様にステージを披露頂ける方を募集しています。

感染症予防のため、手指消毒・検温・マスク着用の基本的対策にご協力をお願いします。

募集内容は、ホームページに掲載しております。表紙QRコードを読み取り、「ボランティア募集」ページからご確認ください。

ご寄付頂き
ありがとうございます

深見 正子 様

令和6年8月～12月末まで

心温まるご芳志を賜り、
誠にありがとうございます。
心より感謝申し上げます。

貴重なご意見を
ありがとうございます

ご家族より

サービスのお迎えがお願いしていた時間に来なかった。遅くなるようなら、事前に連絡をもらいたかった。

改善結果

ご家族へお詫びし、送迎表の確認時に、順番を声に出して読み合わせるよう周知しました。

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。



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
吉田 暢美 扇 希美
原田友季子 勝山 理美
受川 佳奈 影山 佳恵
谷口 光枝 近間 育滋

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