

あんのん

安穏
No.45

令和2年12月7日発行

心安らぎ、
心温まる

特集

冬の時間

2020 Winter

目次 contents



あんのん vol.45
2020年12月7日発行

【発行人】
社会福祉法人 真宗協会
広報委員会
Naruhito Komori
Masahiro Yoshinari
Eriko Yamanaka
Kentarou Mae
Masaki Ishida
Yuka Kikuchi
Sonoe Gathiru
Atsuko Uchida
Masayoshi Takahashi

【印刷】
ソーゴー印刷株式会社
Editor Akiko Kamada
Design Shiori Hama
Photo Daisuke Yukawa

※本誌掲載の記事、写真等の
無断転載を固く禁じます。

3 特集 冬の時間の過ごし方 ～今昔～

帯広慈恩の里 本平 ヨシエさん／帯広光南病院 岡村 智啓さん
光輪 細谷 フジさん／帯広慈光学園 石田 真咲さん

5 ～撮れたて!直送～ ほっとスマイル便

ほっこりあったかグッズ編

帯広至心寮 橋本 美恵子さん／帯広慈恩の里 池田 文男さん
帯広はちす園 早苗 友梨さん／帯広やわらぎ園 佐藤 千秋さん

7 料理男子のあったかメニュー

帯広慈光学園 清水 雄哉さん

8 私と〇〇シリーズ「私とカラオケ」

帯広信楽苑 徳光 留美子さん

9 心、あたたまる、大切なあの人への “ありがとう”のメッセージ

帯広やわらぎ園 渡辺 健太さん／帯広至心寮 小林 キノさん
帯広信楽苑 齋藤 マツエさん／帯広はちす園 鈴木 さとみさん

11 結婚しても、子どもを産んでも…。 女性職員のキャリアアップ

真宗協会 法人本部 阿部 恵美さん

13 ストレッチでWarming Up!

帯広光南病院 森本 透さん

14 冬のパワースポット

帯広マイトリー 南部 和樹さん

表紙
の人



帯広信楽苑 利用者

「今日の一杯は??」

かま だ たいすけ
鎌田 泰輔さん(86歳)
「お茶」

おざわ しん じ
小澤 伸二さん(79歳)
「日本酒」

なが お きみ え
長尾 君枝さん(94歳)
「黒ラベル」

たけ だ きょう こ
竹田 京子さん(82歳)
「コーヒー」



はたけやま かずひで
畠山 和秀さん(83歳)
「金麦」

さとろ
佐藤 トセさん(90歳)
「日本酒」

ゆもと よう こ
湯本 洋子さん(75歳)
「金麦」

表紙のロケ地

帯広信楽苑
喫茶こもれび

信楽苑の1階にある喫茶こもれびでは、毎週水曜16時から30分ほど、居酒屋が開催されています。飲み物はそれぞれ飲みたいものを。つまみは施設で用意しています。夕飯前に仲間と1杯♪今回はおでんでホッと温まりました。



episode 4

帯広慈光学園
生活支援員

いしだ まさき
石田 真咲さん(43歳)



厳冬の豊頃町大津海岸に現れる十勝川の河口で凍った氷塊が岸へ流れつき、太陽の光を受けて輝く「ジュエリーアイス」その美しさに魅せられカメラがライフワークとなりました。お勧めは朝日に照らされ美しい輝きをおひなすひと時です。寒さと眠気も吹き飛び、息をのむ光景が広がります。



episode 3

地域密着型介護老人
福祉施設 光輪 利用者

ほそちね
細谷 フジさん(98歳)



幕別町忠類に生まれました。冬といえば、あの頃は忠類のスキー場が大賑わいで当時あった駅から長蛇の列になっていました。姉が女子青年団としてそばやうどんのお店を出していて、蓄音機で呼び込みしたり賑やかでしたよ。馬は10頭くらいいてね、雑穀を引つ張ったり、子どもたちは馬ソリに乗って山を登って降りたりするのが当時の遊びでしたね。

episode 2

帯広光南病院
介護員

おかむら ともひろ
岡村 智啓さん(43歳)



「力持ちのパパ大好き！」左から次女の彩夏(あやな)さん、長女夏希(なつき)さん、三女の悠夏(ゆうな)さん。

学生時代からやっていた柔道は全国2位までいきました！現在はもっぱら娘たちとスキーやスケートに行っています。始めた頃は家の近くの小さな丘で練習をしてからスキー場へ。行きつけは嵐山スキー場です。

episode 1

帯広慈恩の里
利用者

もとひろ
本平 ヨシエさん(98歳)



道北の名寄市智恵文(ちえぶん)というところの生まれなので、豪雪地帯です。冬といえば屋根の雪下ろし。女ばかりの家族だったので、男並みに働いていましたねえ。戦争中は女がすべてを切り盛りしていたようなものの。だから屋根の雪下ろしもお手の物でした。



靴下カバーなどの編み物も得意です。

場所:豊頃町大津海岸
時期:1月中旬~2月下旬
2020年には十勝写真公募展
ネイチャーフォト部門で特
別賞受賞!

ジュエリー
アイス

馬ソリ

スキー

屋根の
雪おろし

特集

冬の時間の 過ごし方~今昔~



温泉地の入浴剤やキャラクターものなど。常に常備しています！

帯広はちす園 生活支援員
早苗 友梨さん(25歳)

- 1 入浴剤、毎年更新するルームシューズ
- 2 普段はシャワーですが、寒い日にはお湯を溜めて入浴剤を入れて入るのが幸せ。泡風呂や強めの香りなど気分に合わせて変えています。夫は疲れに効く炭酸系のものが好み。

入浴剤と
ルームシューズは
寒い冬だけの
ルーティン。



柄物であつたか
インナーも
可愛らしく。

帯広やわらぎ園 生活支援員
佐藤 千秋さん(30歳)

- 1 ヒートテックやファイバーヒートなど、暖かい素材のインナー
- 2 各店で様々な商品があり、色柄も豊富。Tシャツの下に着ても可愛い柄物が好き。夏以外は着ていて、もう手放せません！

薄い生地や厚手の生地など、生地も色々。無地はユニクロ、柄物はしまむらがオススメです。

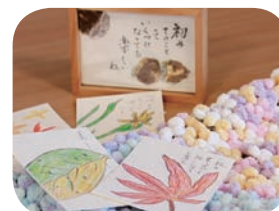


～撮れたて！直送～ ほっと スマイル便

“ほっこりあったかグッズ編”

プロフィール

- 1 あったかグッズを教えてください！
- 2 あったかエピソード



「初めてのこと いくつになっても楽しいね」。文章も素敵な絵手紙。

デイサービスセンター
帯広至心寮 利用者
橋本 美恵子さん(93歳)

- 1 絵手紙、編み物
- 2 職員の猫用マットとしてプレゼントしたり、デイサービスで利用する車の座布団としても活躍しています



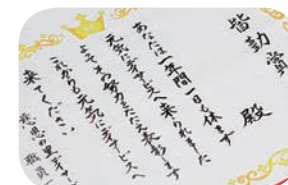
絵も習字も
編み物も。
にっこり笑顔で
楽しめます。

仕事道具だった制帽は、
寒さを守るニット帽へ。



帯広慈恩の里 デイサービス利用者
池田 文男さん(92歳)

- 1 ニット帽子「孫がくれたのかな～？」
- 2 南樺太生まれ、陸別育ちなので、-30℃は何度も体験しています。国鉄に勤めていたので、ずっと制帽はかぶっていましたね。これはあったかくて重宝しています。



敬老会などで使用する表彰状のほとんどが、池田さんの手書きによるもの！



私と「カラオケ」

帯広信楽苑 利用者
徳光 留美子さん(77歳)

★昭和18年8月10日生まれ
★出生地／えりも町

生まれも育ちも結婚して住んだのもえりも町です。街には娯楽がなかったから、夫が営んでいた時計店の一角にカラオケをつくったんです。7、8人が入れる10畳ほどのスペースです。近所の奥様方がおつまみやおかずを持って集まって、店が終わって19時から22時くらいまで盛り上がりつつありましたよ。小・中学生は歌い放題120円。みんなの憩いの場、社交場でしたね。

私が歌うのは朝早くや夜中でも。若い頃は札幌ススキノの生バンドのお店で歌ったこともあるんです。その頃は美空ひばりを良く歌っていましたね。でも、甲状腺の手術をしてからは男性歌手の歌ばかり。信楽苑でもカラオケがあるので、歌えるのがいいですね。何か行事があると「歌ってくれ」って頼まれるからね。さて、そしたら、一曲歌ってみようかな。



秋祭りには『北海盆唄』を披露し、祭りを盛り上げてくれました。



2019年3月のカラオケ大会では82点で3位に。



堂々と歌ってくれたのは、千昌夫の『夕焼け雲』。



キャラ弁もこのクオリティ!!!



帯広慈光学園 生活支援員
清水 雄哉さん(37歳)

★料理を始めたきっかけ
：娘の幼稚園のお弁当を作り始めてから。

★得意料理
：カレー、オムライスなどなんでも。

レシピ：子どもたちが大好きなパパのカレー

材料

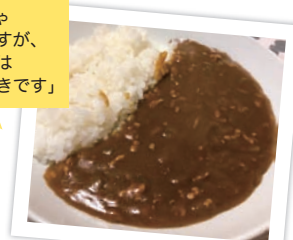
- ・豚ひき肉
- ・玉ネギ
- ・カレールー

数種類をブレンドするのがおすすめです！

作り方

- ・玉ネギをみじん切りにする。
- ・ひき肉と玉ネギを鍋やフライパンに入れ、玉ネギに火が通るまで炒める。
- ・水を入れてカレールーを入れる。

「めっちゃくちゃシンプルですが、子どもたちはこれが大好きです」



帯広信楽苑
さいとう
齋藤 マツエさん(78歳)から
たかし
長男 傑さんへ

信楽苑ではいろいろな事をしてくれているので楽しいです。
たとえば毎月縁という名前で発行をしてくれています。
今月はこういう行事をしています、何月何日はゲーム大会、
誕生会など色々細かく知らされているので
とても楽しみにしています。
あ、そうそう、この前敬老会がありました。
なんと、90歳以上の方がたくさんいるのでびっくりしました。
100歳の方が2名もいるのには驚きですよ。
95歳、98歳の人でもカラオケで歌っています。すごいですよ。
今のところはお母さんは元気ですので安心してください。
傑のほうも風邪には気を付けてくださいね。
また手紙を書きますね。じゃあ、元気で。



帯広はちす園
すずき
鈴木 さとみさん(34歳)から
お父さん、お母さんへ

お父さん、お母さん、さとみは就労に行って、
お金を稼いで頑張っているよ。
お給料でお財布やノートを買って、
おやつも食べて、毎日忙しいよ。
この前は来てくれてありがとね。
また早く会いたいな。

文字を書くのが
大好きなさとみ
さん。ホワイトボ
ードやノートに文
字がぎっしり！



帯広やわらぎ園
わたなべ けん た
渡辺 健太さん(29歳)から
お父さん、お母さんへ

お父さん
お風呂で髭を剃ってくれて
ありがとう
お出掛けの時は
助手席に乗せてくれてありがとう
ジュースを買ってくれて
ありがとう

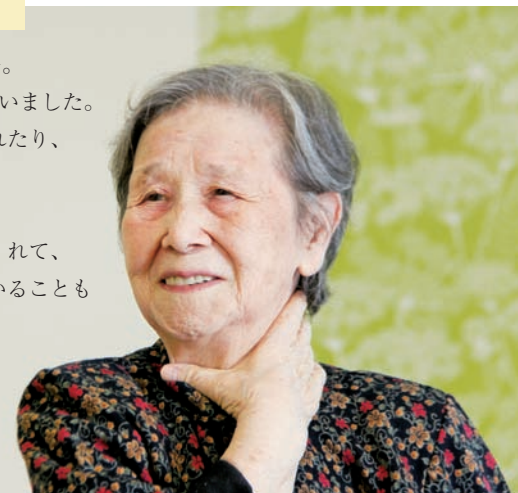
お母さん
ご飯を作ってくれてありがとう
バス停まで迎えに来てくれて
ありがとう
ポテトチップスを
買ってくれてありがとう



なかなか口に出しては言えないけれど、
手紙ならば本音が言える気がする…。
日頃の感謝を込めて、利用者さんから
家族に宛てたメッセージ。

帯広至心寮
こばやし
小林 キノさん(86歳)から
さとし
息子 智さんへ

たった一人の子供で、男の子。
とてもかわいく思い、育てていました。
ちょこちょこ顔を出してくれたり、
電話を掛けてくれることが
本当に嬉しく思っています。
私の弟家族とも仲良くしてくれて、
親戚同士仲良くしてくれていることも
安心しています。
これからも家族みんなで
仲良くやっていきましょう。



心、あたたまる、大切なあの人の“ありがとう”のメッセージ

結婚しても、子どもを産んでも...

女性職員の キャリアアップ

真宗協会では、「女性活躍推進法」に基づき、法人職員一人ひとりのライフステージに合わせた、仕事と家庭(生活)の両立支援に取り組んでいます。法人本部で部長として活躍する阿部恵美さんに女性のキャリアアップについてお聞きしました。



真宗協会 法人本部
阿部 恵美さん(47歳)

広尾町出身。
夫、2人の息子の4人家族。

阿部さんの キャリアアップ



慈光学園で
働いていた頃

● H4年4月 高卒で入職

帯広慈光学園 事務職として勤務
高校の求人募集を見て応募しました

● H12年 結婚

● H13年12月 長男出産

育児休暇

● H14年12月 復帰

● H16年3月 次男出産

育児休暇



2人の子供を抱え、忙しさのピークだった頃

● H17年4月 復帰 帯広至心寮事務職へ

1歳、3歳の子供の育児
+ 法人各施設の建設、リニューアルラッシュ

● H19年 法人本部の仕事を経験 総務主任

● H22年 総務係長

● H25年 法人本部設立 理事長ほか2名と専任職へ

● H27年 総務課長

● R2年 総務部長

「仕事が好き! やりたい!」
その気持ちが何より大切

入職からすでに28年目。その間結婚や2回の出産を経ても、事務職ひと筋で着実にキャリアアップしてきた阿部さん。ライフステージの変化に合わせて、選択を迫られる場面がありましたが、それでも続けてこられたのは、まずは「仕事が好き」という本人の強い意志がありました。

「利用者さんがいることで、人との関わりが多い職場だと思っています。デスクワークだけではないのが好きなところ。今自分がしている仕事を好きだ、と考えることが制度以前に大切なことなのかなと思います」。

産前産後休暇や育児休暇は、当時から取得しやすい雰囲気職場だったのだとか。「女性職員が多いから、『みんな順番だよ』と先輩に言っていたいたことが大きかったです」。2人目を産んだあとは、続けようか辞めようか悩んだことも。その際にも背中を押してくれたのは先輩たちでした。

職場だけでなく、家族の応援も必要不可欠。「子どもたちは学校が終わると夫の両親の家に帰って、私たちがそこに迎えに行く、という時期もありました」と、当時を振り返ります。

働く女性たちの境遇や考え方は人それぞれです。法人としては、せっかく就いた職業なので、なるべく長く働いてもらいたい、環境や制度を徐々に整備してきました。制度が「ある」だけでなく、「使いやすい」雰囲気であることも同じくらい重要です。「女性だけでなく、男性の育児休暇や短時間勤務なども積極的に利用してもらいたいです。産むのは女性ですが、育児は男性でもできますからね」と、次世代を担う若者たちにエールを送ります。

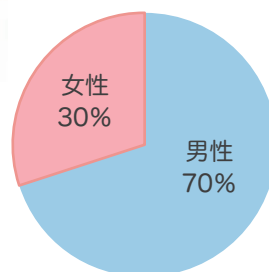
真宗協会の女性支援制度と現状

〈法人規程が充実しています〉

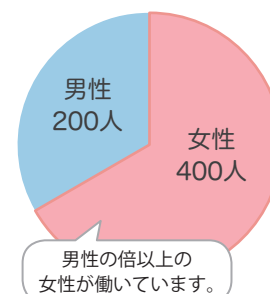
- 産前産後休業・育児休業
- 育児短時間勤務 小学校に上がるまで6時間勤務が可能です
- 看護休暇
- 育児参加の特別休暇 男性職員が妻の産前産後休業中に5日間取得することができます
- 介護休業や介護短時間勤務 要介護状態の家族を介護することができます(通算93日間までの範囲で3回)



《 管理職に占める 女性職員の割合 》



《 女性職員の比率 (パート、アルバイト等含む) 》



2014年に取得「くるみんマーク」

くるみんマークは、従業員の仕事と子育ての両立のための行動計画を策定・実施し、その結果が一定の要件を満たして、厚生労働大臣の認定を受けた企業の証です。



現在は、法人本部にて法人全体の事務作業を担っています。職場はなごやかな雰囲気。



My ベスト温泉は、
すでに廃業してしまった
オンネトー温泉景福。



冬

のパワースポット

リラックスに、疲れを癒やしに…。
冬は温泉の恵みをいただきます！

私はこうして
入っています！

身体や髪などを
すべて洗う

露天風呂 5分

サウナ 8分×2回

水風呂または外気浴
など、計2時間ほど。

温泉好きになったきっかけは、
20代の時に自律神経がおかし
くなったことでした。温泉での
「温冷交代浴(熱いお湯とぬるい
お湯を交互に入ること)」が良い
と知り、毎日入っていたところ
症状が改善されました！ 今で
は毎日通うように。その中でも
自然の中に入る露天風呂は格別
で、『自分は生かされている』と
感じる瞬間でもあります。休日
は遠出もしますが、日々の仕事
帰りに「今日はどこに行こうか
な」と車を走らせるのも楽しみ
のひとつです。



帯広マイトリ
サービス管理責任者
南部 和樹さん(43歳)



財布の中に常備してある、
各温泉の回数券！

南部的！ 帯広市内温泉ベスト3

- 1位 アサヒ湯
- 2位 白樺温泉
- 3位 たぬきの里
光南温泉

教えてくれたのは…



帯広光南病院
理学療法士
もりもと とおる
森本 透さん(37歳)

★好きな食べ物
：焼肉(特に内臓系)

寒い冬、ステイホームで縮こまった体を動かそう！

ストレッチで

Warm…体を温める。

Up…心拍数を上げる。
筋肉の温度を上げる。

Warming Up!

可動域が広がって、体が動いて怪我しらず！&代謝を上げて痩せやすく！

● 1,2,3,4、5,6,7,8のリズムで ● 痛くない範囲で行いましょう

lesson 1

椅子に座って2分ストレッチ

1 肩の上げ下げ(3回)

浅く腰かけて



2 肩甲骨を伸ばす(右左)



3 足を組んで組んだ足と 反対の手で伸ばします(右左)



lesson 2

タオルストレッチ

1 上げ下げ



※タオルは肩幅くら
いにして持ちます



できる範囲で
5~10回

2 前後(10回) 肩甲骨が閉じるのを意識して



3 上にあげて左右に(10回)



動画と一緒に
やってみよう！



2分
ストレッチ



タオル
ストレッチ



お尻や
太ももに効く
足のストレッチ
は動画で！

医療
福祉

無料または低額診療施設

帯広光南病院

帯広市空港南町303番地7

TEL 0155-47-4811 / FAX 0155-47-4812



- 外来診療(内科・リハビリテーション科)
- 医療療養型病床
- 訪問リハビリテーション事業所
- 訪問看護事業所

老人
福祉

養護老人ホーム

帯広信楽苑

帯広市空港南町345番地2

TEL 0155-49-6300 / FAX 0155-49-6301



- 特定施設入居者生活介護

老人
福祉

特別養護老人ホーム

帯広至心寮

帯広市西5条南30丁目14番地

TEL 0155-24-9572 / FAX 0155-24-5561



- 短期入所事業所(ショートステイ)
- 地域包括支援センター
- サテライトセンター(東)

老人
福祉

デイサービスセンター

帯広至心寮

帯広市西4条南35丁目4-1

TEL 0155-66-7995 / FAX 0155-48-1019



- デイサービスセンター
- 居宅介護支援センター

老人
福祉

帯広至心寮サテライト施設

光輪

帯広市西5条南30丁目10番地

TEL 0155-22-5060 / FAX 0155-27-6541



- 地域密着型介護老人福祉施設
- 小規模多機能型居宅介護事業所

老人
福祉

特別養護老人ホーム

帯広慈恩の里

帯広市空港南町303番地1

TEL 0155-49-2800 / FAX 0155-49-2815



- 短期入所事業所(ショートステイ)
- デイサービスセンター

障害者
福祉

障害者支援施設

帯広慈光学園

帯広市大正町東1線102番地

TEL 0155-64-5106 / FAX 0155-64-5136



- 施設入所支援
- 生活介護事業
- 短期入所事業(ショートステイ)
- 地域生活支援事業
- (日中一時支援事業 移動支援事業)

障害者
福祉

障害者支援施設

帯広はちす園

帯広市大正町東1線102番地1

TEL 0155-64-5044 / FAX 0155-64-5261



- 施設入所支援
- 生活介護事業
- 短期入所事業(ショートステイ)
- 地域生活支援事業(日中一時支援事業 移動支援事業)
- 多機能型障害者就労支援事業
- (就労移行支援 就労継続支援B型)
- 相談支援事業

障害者
福祉

障害者GH

帯広マイトリ

帯広市大正町443番地26

TEL 0155-64-4020 / FAX 0155-64-4900



- 共同生活援助(介護サービス包括型)
- かしわ ○ みずき ○ かえで
- ぼふら ○ さくら ○ さつき
- つばき ○ けやき ○ りあん

障害者
福祉

障害者生活介護事業所

帯広やわらぎ園

帯広市大正本町267番地1

TEL 0155-63-2055 / FAX 0155-63-2056



- 生活介護事業