

# あんのん

安穩  
No.49

令和4年3月8日発行

心安らぎ、  
心温まる

特集

## 春の時間

## 目次 contents



あんのん vol.49  
2022年3月8日発行

【発行人】  
社会福祉法人 真宗協会  
広報・地域公益活動委員会

Naruhito Komori  
Masahiro Yoshinari  
Eriko Yamanaka  
Keiko Hoshina  
Akira Go  
Masaki Ishida  
Kenshirou Niwa  
Mitsutaka Shintani  
Tetsuya Nakagawa  
Kazunari Torise

【印刷】  
ソーゴー印刷株式会社  
Editor Konomi Nakagawa  
Manaka Takeda  
Design Kazuyuki Takayama  
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 春の時間の過ごし方

帯広信楽苑 池田 章さん/帯広慈光学園 赤間 紗世子さん  
帯広やわらぎ園 佐伯 豪さん/帯広至心寮 小倉 拓朗さん

### 5 ~撮れたて!直送~ ほっとスマイル便

トラベル編

帯広信楽苑 坂田 文子さん/帯広光南病院 河田 志織さん  
帯広マイトリー 大橋 広志さん/帯広はちす園 清水 裕二さん

### 7 New Challenge ~新年度に向けて~

帯広光南病院 山内 茜さん/帯広慈光学園 末田 光さん

### 8 私と〇〇シリーズ 私と「似顔絵」

帯広はちす園 中村 俊幸さん

### 9 もっと輝く! ススメ! 中堅職員!

帯広信楽苑 関井 尚子さん/帯広やわらぎ園 榮前田 睦さん  
帯広慈恩の里 藤原 修人さん/帯広慈光学園 島津 佳幸さん

### 11 僕たち、私たち Nice! コンビ

帯広至心寮デイ 我孫子 アイさん&中田 音江さん

### 12 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

グループホームりあん 西明 崇峰さん  
帯広慈恩の里 佐藤 幸子さん

### 13 料理男子のあったかメニュー

帯広はちす園 澁谷 亮祐さん

### 14 男性職員の子育て応援

帯広至心寮 松田 卓也さん

## 表紙 の人



帯広慈恩の里  
介護員  
ホアン・ティ・ヒエンさん(右)  
(27歳)  
介護員  
グエン・ゴック・アインさん(左)  
(25歳)



出身のベトナムにはこのような  
お祭りが無いので初めの頃は新  
鮮でした!

着物キレイ♡



実は各階にも寄贈された雛人形が  
飾られているそう。

### 表紙のロケ地

### 帯広慈恩の里 雛人形

この時期になると玄関ホール  
の真ん中に飾られる雛人形。  
7段の立派な詠えで、10年ほ  
ど前、施設ができて間もない  
ころに寄贈されたものです。  
利用者、特に女性の方に好評  
だそう。いくつになっても楽  
しいお節句です。





### Spring Episode 4

## 運動

帯広至心寮 ユニットリーダー  
おぐら たくろ  
小倉 拓朗さん(30歳)

冬の間に増えてしまった体重を減らすために、運動を始めました。今は家の中でもできるような筋トレに励んでいます。ジムはお金がかかってハードルも高いので…。まずは身近にできることから取り組んでいます！ もう少し雪が解けて暖かくなってきたら、家の近所をランニングしてみたいですね。



### Spring Episode 3

## 名車探訪

帯広やわらぎ園 利用者  
さへき こう  
佐伯 豪さん(49歳)

以前は毎年、1カ月ほどかけて本州の都市を回っていたのですが、旅の途中で「車の博物館」に立ち寄るのを楽しみにしていました。昭和の名車が大好きで、ホンダ・トヨタ・コマツの博物館には、それぞれ2回ずつ訪問したことがあります。特に感激したのは、トヨタ2000GTや、ヨタハチの愛称で知られるトヨタスポーツ800の綺麗な現車を見ることができたことです！



### Spring Episode 2

## お出かけ

帯広慈光学園 生活支援員  
あかま さよこ  
赤間 紗世子さん(44歳)

昨年6月に結婚した夫と出歩くのが楽しみです！ 普段は温泉やガーデニングショップによく出かけ、連休など時間がある時には話題のスポットや観光地を目指します。また、海岸に打ち上げられた貝殻やシーグラスなどの漂着物を収集する、ビーチコミングにもハマっています。自然が好きで、今後はスカイダイビングやスキューバダイビングにも挑戦したいです！



### Spring Episode 1

## 読書

帯広信楽苑 利用者  
いけだ あきら  
池田 章さん(73歳)

午後の窓辺は私の特等席です。腕時計を日光に当てて充電しながら、自分は読書に没頭します。昔から本が好きで、読書歴はもう60年以上かな。小説や随筆など、海外作家の作品をよく読みますね。特に『赤毛のアン』は本当に素晴らしい！ 読書には、想像力を膨らませて自分一人だけの世界で遊ぶような楽しさがあります。

# 春の時間の過ごし方

特集



宿泊は勿論、道の駅での車中泊。冬の雪降る日は寒くて眠れなかったのが辛かった！

帯広マイトリー 世話人  
おおほし ひろし  
大橋 広志さん(59歳)

- 1 道内にある道の駅を全制覇！
- 2 連休や有休を利用し、2012年5月3日スタート、2015年9月23日に達成。5月3～6日の4日間で、帯広－釧路－知床－稚内－旭川－帯広の約1,500kmを走行したのが過酷でした。

約4カ月かけて  
道内道の駅を  
コンプリート！



～撮れたて！直送～  
ほっと  
スマイル便  
“トラベル編”

プロフィール

- 1 行ったことのある国や場所は？
- 2 思い出の場所とエピソード



帯広信楽苑 利用者  
きかた ひろこ  
坂田 文子さん(85歳)

- 1 48歳の時、ゴルフのキャディーをしていた会社の社員旅行で初めてグアムに行き、それからよく海外旅行をするように。
- 2 中国の朝陽市に帯広の姉妹都市交流で行ったり、国際ボランティア団体などに所属したこともあります。

海外も国内も、  
世界中を旅して



胸元のペンダントはミラノで買ったお気に入り。朝陽で記念に頂いた吊るし飾りは今も部屋に飾っています。

生で見る野球の試合は最高！

帯広はちす園 利用者  
しみず ゆうじ  
清水 裕二さん(41歳)

- 1 札幌
- 2 野球が大好き！ 2019年に札幌ドームで野球観戦、その次の日に円山動物園に行きました。

動物園でたくさん動物を見られて、とても楽しかったです！



現地でしか  
できないことを  
楽しめます

帯広光南病院 看護係長  
かわだ あり  
河田 志織さん(52歳)

- 1 以前ロサンゼルスに住んでいたため、アメリカは各地行っています。
- 2 2019年に、トラに触りたくてタイに行きました！ 現地のマッサージも毎日受けて大満足でした。



大きいトラに触る夢が叶ってこの笑顔！

# New Challenge

～新年度に向けて～

介護福祉士に挑戦!



帯広光南病院 介護士  
やまうち あかね  
山内 茜さん(36歳)

高校の頃から介護の仕事をしてみたいと思っていました。資格も経験もなく、知識ゼロでこの業界に飛び込み、ここで学ばせてもらいました。

子育てや家事と並行した勉強は大変でしたが、一発合格を目指しています!

合格できたら、患者さんにもっと知識を活かした介護をしていきたいです。

原木しいたけの栽培に挑戦!

帯広慈光学園 利用者  
すえた ひかる  
末田 光さん(30歳)

昨年7月に入所のニューフェイス。日中活動では原木しいたけの栽培に取り組んでいます。昨年は収穫から参加しました。今年度は植菌から栽培・収穫までの一連の流れを経験し、椎茸グループの新リーダーを目指します!



私と○○シリーズ

## 私と「似顔絵」



帯広はちす園 利用者  
なかむら としゆき  
中村 俊幸さん(58歳)  
★昭和38年9月12日生まれ  
★出生地/釧路市

俊幸さんのチェストの中にはたくさんのお自由帳があり、中を開くとこれまたたくさん顔が描かれています。これは、俊幸さんが昔から描いている似顔絵。画用紙に必ずこの似顔絵を描き、その人へ描いたものをお渡ししているそう。職員に「描いたよ」「あげるよ」と言って照れながら渡してくれており、いつも嬉しい気持ちになれるといいます。

色鉛筆を使って塗り絵をすることもお気に入りですが、一番はやはり似顔絵を描いている時が一番楽しいとのこと。かわいらしいタッチは、俊幸さんの目に映る世界を表しているかのようです。俊幸さんにとって、似顔絵を描いてお渡しするという事は、本人にとって大切な人を示す証なのかもしれません。



お気に入りの色鉛筆は50色!



何かのマスコットキャラクターのようにデフォルメされた似顔絵はとってもラブリー♡



積み上げてきた経験が力に。  
新たな環境でも頑張ります！

帯広慈恩の里 介護員  
ふじわら しゅうと  
藤原 修人さん(28歳)

- 1 食事や入浴などの生活援助をしています。
- 2 利用者さんが自分の名前を覚えていたり、声をかけてくれると嬉しくなります。
- 3 何気ないことでも「ありがとう」と言われると励みになります。
- 4 昨年ショートステイへ異動したばかりですが、これまでの経験が身についているおかげでスムーズに動いていると感じます。
- 5 利用者さんが施設での暮らしを楽しんでいただけるよう、自分からも積極的に話しかけていきたいです。

他業種からの入職でも、  
楽しんで支援に  
取り組んでいます！

帯広慈光学園 生活支援員  
しまづ よしゆき  
島津 佳幸さん(39歳)

- 1 後輩が出来て指導する立場になりました。
- 2 入って間もない頃、一泊旅行に参加し、夜中に騒いで帰園後に上司に大目玉を食らいました。
- 3 前職はスポーツ関係の仕事をしていたので、全く違い不安でしたが、明るい利用様と接して安心し、沢山触れ合う事でやりがいを感じました。
- 4 後輩への指導方法や利用者様への支援内容、施設を良くしていく為にどうすべきかを考えるようになりました。
- 5 楽しんで働いていけるように自ら工夫し、周りのサポートを受けて仕事を長く続けていきたい。



中堅職員！

ススめ！

もっとと輝く！

インタビュー  
1 今どんな仕事をしているか  
2 印象に残っているエピソード

- 3 仕事のやりがい
- 4 成長を感じる部分
- 5 これからの抱負

今年度から正社員へ。  
より幅広い業務へ  
ステップアップ！

帯広信楽苑 支援介護員  
せき いなご  
関井 尚子さん(47歳)

- 1 支援介護で、利用者さんの生活のお世話をしています。
- 2 忙しくしているときに、「ありがとう」と言われると嬉しいです。
- 3 人生の先輩方がたくさんいるので、一緒に生活しているのが楽しい！
- 4 ブランクがありましたが、子育てを経験したからこそさまざまな視点で物事を考えられるようになりました。
- 5 正職員になったことで後輩指導もするようになりました。みんなから信頼されるスタッフになりたいです。



利用者さんは  
素敵な所がいっぱいです！

帯広やわらぎ園 支援員  
えいまえ だ むつみ  
榮前田 睦さん(30歳)

- 1 利用者さんの生活における相談やアドバイスを行っています。
- 2 障害者施設は初めてで右も左も分からない中、少しずつ利用者さんと打ち解けて話が出来ようになったのがとても嬉しかったです。
- 3 一緒に楽しく活動をしたり、職員や保護者さんと一緒に悩んだり、解決する事がやりがいに繋がっています。
- 4 個々の利用者さんの性格等もわかってきたので、小さなことも見逃さずに支援していきたいです。
- 5 先輩の良い所を盗んで、利用者さんと一緒に楽しんでいきたいです。



グループホームりあん  
さいみょう たかみね  
西明 崇峰さん(40歳)から  
両親へ

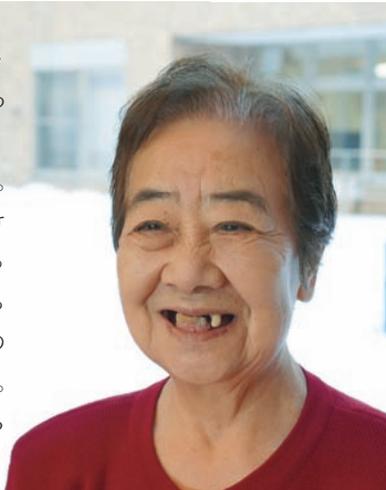
お父さん、お母さん、お弁当の差し入れ、どうもありがとうございました。コロナで外出禁止になって、とてもつらかったです。ゴールデンウィーク、お盆、年末年始も帰省が中止になってとても残念でした。施設の旅行も中止になって大変でした。コロナが収束したら、マイトリリーのメンバーと一緒に旅行をしたいです。オミクロン株にかからないように気を付けてください。うがい、手洗い、消毒、マスクをつけて予防してください。ほくは、りあんで楽しく生活しています。



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。

帯広慈恩の里  
さとう さちこ  
佐藤 幸子さん(85歳)から  
長女 明美さんへ

今は娘夫婦と犬のクックと暮らしています。クックはいつも私の隣に来て、すごく懐いてくれてかわいいです。でもそれ以上に、娘の明美がかわいい。お父さんが亡くなった後も支えてくれています。明美の作るご飯はどれもおいしくて、私の味を受け継いでくれています。自分の料理も母親と同じだったのかなと考えます。子どもの頃も結婚してからも周囲は優しい人ばかりで、年老いたらどうなるのだろうと思っていたけど、今もやっぱり私は幸せ。娘たちとの暮らしが嬉しいです。これからもよろしくね。



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

僕たち、私たち

\\ Nice! コンビ //

いっしょにいると  
楽しかったり、嬉しかったり。  
お互いがお互いにとって、  
掛け替えのない存在なのです。



帯広至心寮デイ  
利用者  
なかた おとえ  
中田 音江さん(96歳)

帯広至心寮デイ  
利用者  
あびこ  
我孫子 アイさん(88歳)



作ったぬいぐるみを抱えて。  
二人の友情の証です!

2021年4月に帯広至心寮で出会った2人。旧姓が同じ「長瀬」という共通項もあり、二人の仲はすぐに縮まりました。今はデイサービスを利用する火曜日と金曜日の週2回ほど、一緒に塗り絵やものづくりをして交流を深めています。「中田さんは優しいお姉さん」、「我孫子さんは心優しい方なの」と、お互いをたたえ合うことも。年齢は離れていますが、互いを尊敬し合いながら過ごしています。

## 男性職員の子育て応援

真宗協会では法人規定に基づき、男性の育児休業取得を推奨しています。帯広至心寮で社会福祉士として働く松田さんに、男性の育児休業取得について伺いました。

### 育児休業取得のきっかけ

上の子もまだ小さいので、妻1人での家事育児は負担だろうと思い、育児休業の取得を考えました。

職場の皆さんからの後押しもあり、1ヵ月間の取得に踏み切りました。

### 育児休業中について

生まれたばかりの子のお世話はもちろんですが、上の子の面倒もよくみていました。

食事づくりや送り迎え、買い物など、家事全般に取り組みました。

3人のお子さんを  
持つお父さん。  
一番下のお子さんが  
生まれた際に、  
1ヵ月間の育児休業を  
取得しました。

帯広至心寮  
社会福祉士  
まつだ たくや  
松田 卓也さん(33歳)

### 育児休業を取得してみた

3人目の子どもとはいえ、妻も産後1~2ヵ月は特に大変な時期。

負担を減らせるように全力でサポートしましたが、家事育児は本当に大変だと実感しました。

いつもやってくれていた妻には感謝の気持ちしかないですし、これからも感謝の気持ちを伝えていきたいです。

### 育児休暇後の職場復帰について

休んだのが1ヵ月間だけというもあり、スムーズに職場復帰できたように思います。

全国的に男性の育児休業取得率はまだまだ低いのが現状。

真宗協会では男性の育児休業取得を推奨しているので、皆さんも臆することなくどんどん取ってほしいです！



その日食べたいものを自ら作る！ そうすることで毎日の食事が楽しくなり、さらに達成感も得られます。私にとって料理とは、幸せな時間を与えてくれるものです。



帯広はちす園 生活支援員  
しんや りょうすけ  
澁谷 亮祐さん(31歳)

「お店にある様な料理を自分の家でも手軽に食べられたらいいなあ」と気軽に始めたけれど、今ではすっかり虜に。父親と暮らしているのも、栄養バランスを考えた献立を意識しています。今後は燻煙調理を行って自家製スモークチーズを作ってみたいです！

### 澁谷さんの得意料理 BEST3



オムライス

料理のコツ

チキンライスに少量ウスターソースを入れることで、味を濃厚に！



もつ煮

料理のコツ

少し味を濃めに作る事で、もつにしっかりと味を染みこませます。



とんかつ

料理のコツ

お肉にきちんと火が通る様に、揚げ時間は正確に計測。

料理男子の  
あったかメニュー

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