

あんのん

安穩
No.51

令和4年12月8日発行

心安らぎ、
心温まる

特集

「大正地域食堂
ほっこり」

社会福祉法人
真宗協会 広報誌



あんのん vol.51
2022年12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
Tsuyoshi Tanabe
Makoto Saito
Akira Go
Masaki Ishida
Katsutoshi Monoi
Mitsutaka Shintani
Tetsuya Nakagawa
Kazunari Torise

【印刷】

株式会社 クナウパブリッシング
Editor Akiko Kamada
Tomomi Ozaki
Photo Daisuke Yukawa
Design Akaru Takada
(AKARU Design)

※本誌掲載の記事、写真等の
無断転載を固く禁じます。

3 地域貢献活動
大正地域食堂「ほっこり」

5 ほっとスマイル便

～あったかコーディネート編～

帯広はちす園 山田 信幸さん／帯広マイトリー 本多 真一さん
帯広光南病院 清水 愛理さん／帯広信楽苑 輪島 保子さん

7 私のパワースポット ～アニメ～

帯広慈恩の里 篠河 菜那さん

8 ペットに癒され隊 私の自慢の家族

帯広やわらぎ園 高橋 成禎さん

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 西尾 堅志さん
帯広信楽苑 谷川 久子さん

10 「灯り」にまつわる冬の思い出

帯広慈恩の里 田村 正雄さん／田村 多恵子さん

11 私の 推し! 献立

帯広マイトリー 山本 孝幸さん

12 ベトナム人の愛する
ベトナム激辛料

光輪 ハ・ヴァン・トゥエンさん

13 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

帯広慈光学園 紺谷 史早恵さん



表紙
の人

デイサービスセンター至心寮

利用者(左から)

きとう ほつお
佐藤 初雄さん(88歳)

はやし
林 スミエさん(90歳)

すがわら たえこ
菅原 妙子さん(85歳)

まさしま みつこ
笹島 美津子さん(91歳)



モデルの皆さんは照明を作られた本人ではないので、「きれいね～」 「作ってみたね～」 と灯りに癒やされながら撮影しました。



こちらの照明カバーも、プラスチック製の石の飾りをグルーガン(ホットボンド)で接着して作成したものです。



ペットボトルのほうはなんと、使用後の消臭ビーズを活用しているそうです。小さくなったビーズを水に浸すと再び大きく膨らみます。ペットボトルなどの容器に入れて、下からライトを当てると、インテリア照明の完成です。

表紙のロケ地 デイサービスセンター 至心寮

今号のテーマ「灯り」にちなんで選ばれたのは、利用者の方々手作りしたきれいな飾り。撮影の際は部屋を暗くしてライトのスイッチをオン! たまちま部屋の中が星空のような空間に変わりました。冬の風物詩であるイルミネーションも連想されます。一気にクリスマス気分が高まりますね。



大正地域食堂「ほっこり」

本日のメニューはカレーライス！

こちらのメンバーでなんと総勢68人分を作りますが、さすが手慣れたものです。手際よくとんとん作業が進んでいきます！



形がずれないように茹でたじゃがいもを投入！

足りなくなっても困るし、余ってももったいない。均等によっていきます。

時間通りお屋前にできあがりました！
おいしそうですね♪



フタをして包装紙を巻けば、配達準備完了。
お子様用の包装紙もかわいいですね！



ます。きっかけは、この地域が持つ課題でした。帯広市街地から離れたこの地域は、高齢者の一人暮らしや夫婦二人暮らしが多いエリア。そういった方々に「あたたかくておいしいお昼ご飯を食べてもらいたい」「交流の場になれば」という思いが先行し、またノーマライゼーション推進地区であることを背景に、若い世代の親子など誰もが平等に利用できるものにしよました。大人数分の料理を作ることには大変ですが、施設の栄養士さんや近隣の主婦の方々がボランティアで調理を行い、食材の野菜は地元農家さんが無償で提供してくれるなど、まさに地域が一丸となって運営している地域食堂なのです。

「配達の方と話せることも楽しみの一つ」と利用者さんの声。「ありがたい」と励みにこれからも活動を続けていきます！

10月21日(金)、場所は帯広市大正地区にある「大正農業者トレーニングセンター」。調理室と書かれた扉を開けると、地域の方々数名がせっせと料理を作っていました。ここは毎月第3金曜日に開催される、「大正地域食堂 ほっこり」。1食300円(幼児無料)でランチが提供され、お年寄りや子育て中のお母さんたちなど地域住民の皆さまが利用できる食堂です。コロナ前には100名ほどの人々がここに集まり楽しんでくれていましたが、現在は出前形式でお弁当をご自宅などに配達しています。

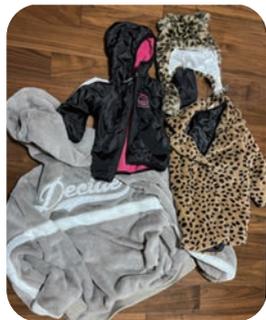
2020年に開始したこの地域食堂は、大正地区連合町内会、大正地区老人クラブ、大正商工同友会、民生委員、J A、慧誠会、帯広太陽福祉会といった実行委員のメンバーで運営されており、真宗協会も大正地区の4施設が参加してい

帯広光南病院 看護師
しみず あいり
清水 愛理さん(35歳)

1 子どもが小さいので動きやすさ重視！
真冬でもできるだけコートは着ません。ヒョウ柄が好きなのでモコモコのパーカーも靴もヒョウ柄です。

2 コートを羽織らない分、中はしっかり着込みます。保温性の高いインナーを着たり、ホッカイロを貼ったり。家では猫を抱いています！（笑）

2人の子どもの冬服です。下の子にもお揃いでヒョウ柄を着てもらっています。ぬいぐるみみたいになって可愛いんです。



多少寒くても
好きな服を着たいです！

今編んでいるのは孫にあげる靴下。あと少しで完成します。



帯広信楽苑 利用者
わじま やすこ
輪島 保子さん(91歳)

- 1 薄緑色のニットベスト。10年以上前に姉からもらったものですが、肌寒く感じたときに羽織るとちょうど良いです。
- 2 息子や孫への防寒対策に、毎年靴下を編んであげています。

～撮れたて！直送～

ほっと スマイル便

“あったかコーディネート編”

あったかトーク

- 1 コーディネートのポイントは？
- 2 あなたのおすすめ防寒対策

帯広はちす園 利用者
やまだ のぶゆき
山田 信幸さん(63歳)

- 1 お気に入りのダウンジャケットと帽子。
- 2 身体を動かすことですね。夏場は畑仕事をしているので、冬は身体がなまらないように散歩が日課です。



冬はウォーキングや雪かきで汗を流します。

こよなく愛しています。
コーヒーとチョコレートを



20キロくらいの
荷物を背負って
冬山に登っていました！

冬山用のシュラフです。
20年前に購入し、かつては愛用していました。



帯広マイトリー サービス管理責任者
ほんだ しんいち
本多 真一さん(47歳)

- 1 スキーの練習用に使っていたジャンパーです。気に入ったものを長く愛用していますね。
- 2 辛い物を食べる！ 身体を一生懸命動かす！ 最近は散歩やストレッチをしています。

手編みの靴下で、
家族も暖かく過ごせたら



ペットに癒され隊 私の 自慢の家族

職員
2号

帯広やわらぎ園 生活支援主任
たかほし まさよし
高橋 成禎さん(46歳)

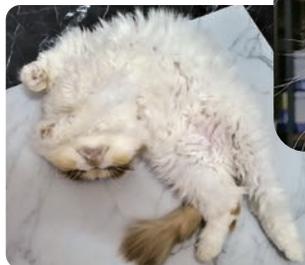
“炭治郎ちゃん”



「ちょうだい」のポーズ。「このガチャンみたいな、足、やばくないですか!」とデレデレの高橋さん。



真顔で「お手」



でる〜ん。



炭治郎の横顔。あれ？
猫の鼻っつもっとなんか
がってますよね?!

「どうせ飼うなら珍しい猫が良かった」と話す、高橋さんの家族は「エキゾチックロングヘア」の炭治郎。ネットで探し、なんと愛知県から飛行機に乗ってやってきました! やはり、「家に帰って遊ぶのが安らぎの時」とのこと。猫ですが、高橋さんのしつけの甲斐がある、「お手」と「ちょうだい」が特技。

毎晩食べている、大好きなチュールをもらうためには、頑張る炭治郎です。
名前の由来は単純に「鬼滅の刃が好きだから」。パソコンのデスクトップ背景や靴の柄も「鬼滅」二色の高橋さん。寒い季節も炭治郎と一緒にらぼかぼかですね!

お気に入りのセリフ
才能は開花させるもの。
センスは磨くもの。
『ハイキュー!!』より



慈恵の里
機能訓練指導員
篠河 菜那さん(28歳)

私の パワー スポット

アニメ

篠河さんにとってアニメとは

励まされたり、仕事の活力になったり…、何となくだらけてしまう日には気持ちを切り替えるスイッチにもなります。

イチ押しアニメ ベスト 3

1位 ハイキュー!!

高校男子バレー部を題材にした大人気アニメです。自分もバレー経験があるので共感できるシーンが多く、いつも胸が熱くなります。一番好きな登場人物は…選べません! (笑) 敵チームもみんなカッコイイんです。

2位 僕のヒーローアカデミア

総人口の約8割が超常能力“個性”を持つ世界で、無個性だった少年が憧れのヒーローを目指す物語です。心に刺さる台詞が多く、パワーをもらえます。

3位 SPY×FAMILY

スパイ・殺し屋・超能力者の3人が偽装家族として暮らす中で、日々トラブルと奮闘するアクションコメディです。単純に面白いのでたくさん笑えます。

コロナ禍における行動制限で、家で過ごす時間が増えてからアニメを観るようになりました。中学時代までバレーをやっていたこともあって、青春系のストーリーにグッときます。疲れているときや落ち込んでいるときに観ると、登場人物が何かに立ち向かう姿や、頑張る姿に勇気をもらえます。特に心に残った台詞はスマホにメモしていますよ。



『ハイキュー!!』のクリアファイルと…、実はジャニーズも好きで、ライブ用のうちわです(同僚が作ってくれました!)。大舞台上でキラキラ輝く一方で、陰で並々ならぬ努力をしている姿が応援したくなります。

「灯り」にまつわる

冬の思い出

今号のテーマ「灯り」にまつわるエピソードを利用者さんのご家族に
お聞きしたら、心温まる一通のお手紙が届きました。



ふたりが自宅で暮らしていた頃、
父がソファで寝てしまうと、
母が寒くないようにと、父の足先まで毛布で包み、
父が起きないようにと薄暗い部屋に
灯りもつけず座っている。
そのうち父が目を覚まし、
側で寝てしまった母に
自分に掛かっていた毛布を優しく掛け、
部屋の灯りをつけると、母が目を覚ます。
そんなふたりの光景に出会ったとき、娘として
温かい心の灯りを感じたのを思い出しました。

手紙を
書いてくれた方

次女 田村 恵子さん

手紙を受け取った方

帯広慈恩の里 利用者

田村 正雄さん(100歳)

田村 多恵子さん(93歳)



帯広やわらぎ園
にしお つよし
西尾 堅志さん(19歳)へ
お母さんから

祥子お姉ちゃんが3歳で天国へいったあとに、
産まれて来てくれた堅志のおかげで、お父さん・お母さんは悲しみを乗り越えることができました。赤ちゃんの時からよく笑ってくれたので、みんなにかわいがられましたね。
10歳でてんかんを発症し、近頃は日中に発作をおこすようになり、やわらぎ園の皆さんには大変お世話になっています。
出掛けた先でも発作をおこすと、見ず知らずの方が声をかけてくれたり、心配してくれるので、人のやさしさが本当に身にしみます。
これからも色々なことがあると思うけど一緒に頑張ろうね。わが家の息子に産まれて来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、家族へのメッセージ。

帯広信楽苑
たにかわ ひさこ
谷川 久子さん(94歳)から
息子へ

就職するタイミングで東京に行き、定年まで勤め上げた真面目な息子。帯広で一緒に暮らしていたときからよく気の利く優しい子でした。今も毎月お小遣いを送ってくれたり、新しい服を見繕ってくれて、頼もしい限りです。子どもの頃から私が面倒を見るよりも、面倒を見てもらうことのほうが多くて、お世話になりっぱなしですね。感謝の気持ちでいっぱいです。しばらく会えていませんが、元気に暮らしていることを願っています。いつも本当にありがとう。



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



TOP1 スパイシーフライドチキン
(カインガーチェン)

揚げた鶏肉を甘辛いチリソースに絡めた、ベトナムの定番家庭料理。日本の唐揚げのように、各家庭で好みの味付けが少しずつ異なるそうです。レストランやスーパーにも必ず売られているとのこと。「時間のあるときは自分でも作ります」と言うトゥエンさんに、レシピを教えてくださいました。

スパイシーフライドチキンのレシピ

- ①手羽元を油で揚げる。
- ②ベトナムのチリソース「CHIN-SU」と砂糖、味の素を混ぜ合わせたソースを絡める。
※各調味料の分量は味を見ながらお好みで。「CHIN-SU」などのベトナムの調味料は『ASIAN MART NISHITOMI』（帯広市西21南3-27）で購入可。
- ③白ゴマをかけて完成！



TOP2 タコのピリ辛炒め(パイトゥウ)

タコと玉ねぎ、人参などの野菜を炒めて、辛いソースと和えた料理。こちらもトゥエンさんがよく作る料理のひとつです。



TOP3 麻婆豆腐(ドォウ)

日本でもよく食べられている麻婆豆腐は、ベトナムでも一般的。トゥエンさんは粉末唐辛子をかけてさらに辛くするそうです。

ベトナム人の愛する
ベトナム
激辛料理



帯広光輪 介護員
ハ・ヴァン・トゥエンさん(24歳)

- ★日本在住歴…約5年。長野で1年半日本語を学んでから帯広に来ました。
- ★北海道の思い出…友達と行った富良野。景色がきれいでした。

一緒にコーラを飲めば、辛さを和らげつつさっぱりと食べられます。



辛いけどおいしい！
実は作り方は、日本に来てからYouTubeを見て学びました。皆さんもぜひ作ってみてください。

押し！
献立

親子丼
OYAKODON



とにかく、肉！鶏肉が好き！
ほかに焼き鳥、シチューも好き！



おいしいです！

Profile

やまもと たかゆき
帯広マイトリー 利用者 山本 孝幸さん(47歳)

- 好きな食べ物 おしるこ「果てしなく食べられます」
バナナ「一人1本までで充分です」
- 好きな曲 Try Boy, Try Girl (前田亘輝)
- 思い出の場所 インデアンカレー
「カツカレーが好きです」
- 足のサイズ 25cm



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。帯広慈光学園で栄養課長として活躍する紺谷史早恵さんに女性のキャリアアップについてお聞きしました。



帯広慈光学園 栄養課長
紺谷史早恵さん(57歳)

音更町出身。
夫、息子、娘(独立)、犬の4人と1匹家族。隣に母親が住む。

紺谷さんの キャリアアップ



働き始めた頃(後列左端)。栄養士として帯広はちす園に勤務

- S60年4月 帯大谷短大を卒業後、帯広はちす園に入職
- S63年 結婚後、夫の転勤に伴い退職
- H9年 帯広はちす園通勤寮(現マイトリ)に生活指導員として入職「十勝へ戻り資格証明を取りに寄ったら誘われて」
- H12年 帯広やわらぎ園 栄養士兼指導員
- H14年 帯広やわらぎ園 栄養主任兼支援員
- H17年 帯広信楽苑 栄養係長
- H21年 帯広慈光学園 栄養係長
- H24年 同栄養課長

夏まつりの仮装パレード。2人の子どもも連れて(写真中列中央)



妊娠、出産、子育て、親の介護...
みなが通る道を「順送り」で

栄養士として新卒で入職し、一度は家族の都合で離れていた紺谷さん。その間にも利用者さんとの年賀状付き合いは続いていました。夫の仕事で十勝に戻った際、資格証明を受け取りにはちす園を訪れ、支援員として再入職することに。同世代だった利用者さんたちとも再会することができました。

その後は栄養士として数々の施設の立ち上げにも尽力。障害者と高齢者でまったく違う「食」の現場の前に、日々多くのことを感じてきたそうです。長い時間の中では家族の在り方も変化します。「自分の親や子どもに寄り添ってあげられる人であれば、利用者さんにも寄り添うことができる。まずは自分が幸せであることから」。そう話す紺谷さん。真宗協会の資格取得支援制度や休暇制度を各自が

必要な時に利用していくことで、いかに「心身ともに健やかでいられるか」が、大切と教えてくれました。

「子どもや親のことで仕事を休まなければならぬ時、すぐくを使うと思うんです。でも、先輩に「順送りだから気にしなくていいよ」と言われてきたので、私もそれを次世代に返したい」。真宗協会では、誰もが気持ちよく働ける職場の雰囲気があります。

「国家資格を始め、通信大学等にも通うことができました。その基礎を作ってくれたのは、多くの人の支えがあったから」。

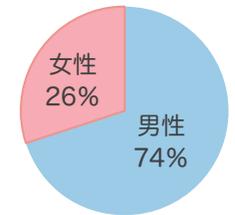
まずは「自分」が幸せであること。そして、周りに感謝を伝えながら、仕事もプライベートも両方を大切にすること。そうすることで、よりよい仕事ができるのだと思います。「利用者さんと共に成長できたなら嬉しい」と話してくれました。

真宗協会の女性支援制度と現状

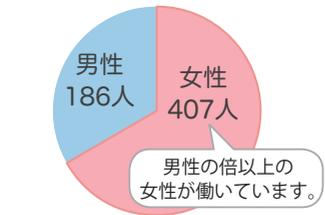
《法人規程が充実しています》

- 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
- 子の看護休暇及び介護休暇(年5日、いずれも時間単位で取得可能)
- 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)》



3年後の取得を目指しています！「えるぼし認定」

「えるぼし認定」とは、女性活躍推進法に基づき、一定の基準を満たした企業に与えられる、女性の活躍促進に関する状況などが優良な企業の証です。



2014年に取得

くるみんマークは、従計画を策定・実施し、労働大臣の認定を受け

「くるみんマーク」

業員の仕事と子育ての両立のための行動その結果が一定の要件を満たして、厚生した企業の証です。



「新設のはちす園時代には、庭の整備もみんなでするので、いくらご飯を作っても足りなくて...。農家さんに野菜をもらったり、山菜を取りに行ったりして調理していたのが懐かしいですね。」

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