

介護サービス 訪問看護ステーション

のぼぽん

利用者の方が「のぼぽん」と暮らせるようにという意味を込めて。

のぼぽんでは、介護される方も介護する方も、安心して笑顔で穏やかにのぼぽんと過ごしていただけるよう支援させていただく、訪問看護・通所介護事業を行っています。



牧野さん

小酒井さん

○**通所介護の内容**
介護保険の認定を受けている方が対象となり、送迎・食事・リハビリ・趣味活動や生活相談など、一日を通してサービスを提供しています。

○**訪問看護の内容**
入浴・洗髪・生活リハビリはもちろんのこと、病状の変化を予測し必要な情報を提供しアドバイスします。また、病状の変化に応じて主治医と連絡を取り、通院に付き添いするなどの対応をしています。

ひとりひとりが
心ゆたかに
暮らしていくために！

○**やりがいを感じたことはなんですか**
初めは後先を考えず、「ただやりたい」という一心で始めました。そのため、のぼぽんを知っている方が少なく苦労する一面もありましたが、介護サービスの利用者の方が増えて今では、ご自宅にお迎えに行った際に利用者の方が待ちわびているような表情をしてくれたり、ご家族の方もその姿を見て安心して任せてくれることにやりがいを感じています。

私たちは、病院に勤務していました。お互い勤めている科も違いましたが、ともに介護・看護に携わりたいと思っており、目的も同じだったため一緒にやろう！ということになりました。

○**始めたきっかけはなんですか**



○**心がけていることは**
訪問看護の場合、私たちがご自宅に迎え入れていただく立場なので、失礼のないように努めています。

介護サービスでは、利用者の方と同じ目線で対話するようにしています。訪問看護、介護サービスともに、お客様から知り得た情報は他言しないようにしています。

○**介護サービスを利用している方は、どのようなことをしているのですか**
食事、入浴等はもちろんですが、レクリエーションや趣味活動も行っています。

レクリエーションや趣味活動は、利用者の方それぞれに合った活動を行うために個人別にプランを立てています。



利用者の方が趣味活動・レクリエーションで作った作品です

○**これから広めていきたいことは**

茶話会を広めたいです。介護について何から初めていいのか、手続き等わからない方など介護について話し合う機会を毎月1回茶話会として設けています。

毎月最後の週の日曜日に予定しておりますが、ご希望される方、詳しい日時を知りたい方はご連絡ください。



◎最後に一言お願いします

私たちは、お年寄りの方をはじめ、ご家族の皆様にも安らぎを感じ、ひとりひとりの幸せな暮らしができるようお手伝いしていきたくと思っています。

デイホームを地域の皆様のくつろぎの場として、訪問看護は利用者の方に安心していただけるサービスを提供していきたくと思います。

ぜひ、一度お越しください。（一日体験も行っております）



住 所 士別市東6条6丁目60番地9
TEL 0165-29-6202
FAX 0165-29-6206

お店の名前の由来は何ですか？

名寄市の晴れたひまわり畑をイメージしました。こどもからお年寄りまで誰でも気軽に入れる親しみやすいお店にしたいと思い**AOZORA料理店**にしました。



地産地消の洋食店

AOZORA料理店

人気メニューは何ですか？

カレーはローストビーフのセビーフカレーで、パスタはジャガイモとサーモンのトマトクリームパスタが人気です。



今後どのようなメニューを増やしていきたいですか？

地元のパン屋さんとコラボした料理を提供したいと考えています。また、パーティプランや誕生日プランなどを始めたいと思っています。

どのようなお客様が来店されるのですか？

オープンしてから男性より女性のお客様の方が少し多いかな？という感じですが、男性向けのメニューもご用意しておりますのでお気軽にご来店ください！

今後どのようなお店にしていきたいですか？

名寄といえば「AOZORA料理店」といわれるお店にしたいですね！

お店のこだわりは何ですか？

地産地消にこだわっています。料理に地元の食材を使用することで料理に名寄の特色が出ています。料理以外にもお店の内装にこだわりがあります。お店のドア、テーブルなども自分で作り、木のぬくもりが感じられる空間にしています。

AOZORA料理店 ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

Lunch 11:30~14:00 Dinner 17:30~21:00

定休日 水曜日

北海道名寄市大通北3丁目17番地 TEL 01654-8-7416



超簡単クッキング



ハトムギ
フレークヨーグルト

【材料（1人分）】

- ・ヨーグルト……………お好みの量
- ・ハトムギフレーク……………お好みの量
- ・はちみつ……………お好みの量

【作り方】

ヨーグルトにハトムギフレークとはちみつをお好みの量入れて出来上がり♪

サクサクとした食感がアクセントになり、いつものヨーグルトとは一味違った美味しさになります！



ハトムギ
ドライカレー

【材料（2人分）】

- | | |
|------------------|----------------|
| ・ハトムギ粒……………お好みの量 | ・カレールー……………2かけ |
| ・にんじん……………1/3個 | ・にんにく……………適量 |
| ・ピーマン……………2個 | ・しょうが……………適量 |
| ・玉ねぎ……………1/4個 | ・ご飯……………2人前 |

【作り方】

- ①野菜を全て細かく切る
- ②油を熱し、にんにくとハトムギ粒、野菜を炒める。
- ③野菜に火が通ったら、水を1カップとカレールーを入れて煮詰める。
- ④お好みでしょうがを入れて、出来上がり♪

*ハトムギ粒を入れてご飯を炊くと、ふっくら美味しいハトムギご飯になります。

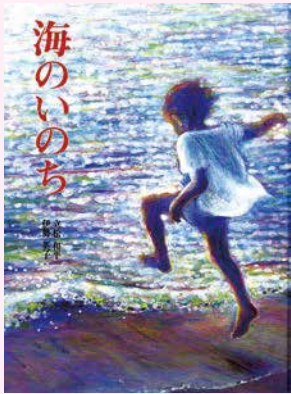
商品紹介



今回のハトムギフレークとハトムギ粒は、名寄市の国産生薬（株）様の商品を使用させていただきました。ハトムギは健康にも美容にもよく、どんな料理にも相性抜群なので、皆さん是非おためしください！

フィール編集委員 作

～ここに響くものがたり～



『海のいのち』

文 立 松 和 平
絵 伊 勢 英 子

「お父、ここにおられたのですか」

漁師だった父を幼くして亡くした太一は、父の影を追いかけるように、漁師である与吉爺さんに弟子入りをします。

与吉爺さんの教えを守り漁を続けるうちに、「村一番の漁師」と認められた太一は、父が死んだ瀬に向かうのでした。そして、そこで出会ったのは、父を死に追いやったであろう巨大な瀬の主でした。

父の敵を討ち「一人前の漁師」になろうと躍起（やつき）になる太一ですが、何を思ったか鉈（もり）をうたず瀬の主に向かって笑顔をつくるのでした。

「一人前の漁師」になりたい太一。「村一番の漁師」としての太一。両者がぶつかり合い葛藤し合う姿に、あなたもきつと心うたれるはず。

自然のきびしさ、海の恵み、命のつながり：改めて考えさせられ気づかされる一冊です。

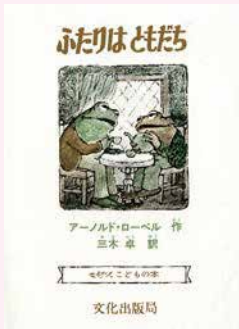
『ふたりはともだち』

作 アーノルド・ローベル
訳 三 木 卓

このお話には、すぐに怒って癪癪（かんしゃく）をおこす「がまくん」と、がまくんをいつも優しく支えてくれる「かえるくん」が登場します。

5つあるお話の1つ『なくしたボタン』というお話では、お気に入りの上着のボタンをなくした「がまくん」が、いつものように癪癪（かんしゃく）を起こしてしまっています。そんながまくんのために、あっちこっちへ駆け回りボタンを探すかえるくん。どこを探しても見つからず、がまくんが探しているボタンとは全く違うボタンがどんどん集まっています。とうとう、諦めて家に帰ったがまくんでしたが、家の中に入るとすぐにハッとします。なんと、探していたボタンは、家の中にあつたのです。がまくんは、かえるくんが面倒を掛けてくれたお礼に、あるプレゼントを思いいつくのでした。

お互いを思いやる気持ちがよく表れていて、読んでいてとても心があたたまるとお話です。大好きなともだちのためにふたりがとる行動は、大人も子どももきつと共感できると思います。



生活ミニ知識『フルーツグラノーラ』

最近話題の「フルーツグラノーラ」。気になっているけど食べたことがない・・・という人やフルーツグラノーラにはどんな効果があるの？と疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は「フルーツグラノーラ」についてご紹介いたします！！

●フルーツグラノーラってなに？

フルーツグラノーラは「オーツ麦」という麦を主な原料として、玄米やナッツ、ドライフルーツなどを混ぜ、シロップを絡めオーブンで焼き上げてつくられた食品です。

●フルーツグラノーラにはどんな効果があるの？

①便秘解消効果

フルーツグラノーラは、オーツ麦や玄米など食物繊維を豊富に含んだ穀物が使われています。そのため、食物繊維の効果で便秘を解消することができると言えます。

また、ドライフルーツは、生のフルーツの約4倍の食物繊維が含まれています。生のフルーツから食物繊維を取ろうと思うと大変ですが、ドライフルーツなら、乾燥させたことによって凝縮されているので、生のフルーツを食べるよりも手軽に食べることが出来ます。

②美肌効果

フルーツグラノーラに多く含まれている食物繊維には、腸内環境を整えてくれる効果もあります。肌荒れは胃や腸の調子が悪いときにも起こりやすいので、便秘が解消されて胃腸の働きがスムーズになれば、肌荒れにも効果が出てくるのです。また、ドライフルーツにはビタミンAやビタミンBなどさまざまな栄養素が凝縮されているので、美肌効果を得られるのです。

③貧血予防効果

フルーツグラノーラには、鉄分や葉酸などの栄養素が含まれています。そのため、貧血予防に効果があるのです。女性は特に貧血などの症状に悩まされやすいので、鉄分は積極的に摂取していきたいですね。

鉄分は野菜にも肉類にも含まれていますが、鉄分だけを意識して食事を作る、ということも難しいと思います。また、身体から出ていきやすいので、毎日摂取していくことが貧血予防になります。フルーツグラノーラを食べると、忙しい朝でも簡単に鉄分や葉酸を摂取することができますし、そのほかの栄養素も一緒に摂り込むことができるのです。

●フルーツグラノーラの正しい食べ方は？

牛乳をかけて食べるのももちろん、他にもヨーグルトや豆乳などをかけて食べるのもおすすめです！ヨーグルトにも腸を整えて便秘などを改善する効果があります。砂糖を使用していないプレーンヨーグルトをフルーツグラノーラにかければ、糖分を抑えて味わうことができます。また、豆乳には大豆イソフラボンが含まれており、美肌効果などがあると言われています。フルーツグラノーラにかけると甘さの控えめで栄養価の高い無調整豆乳と一緒に食べるのがおすすめです。

フルーツグラノーラの食べ方によってはダイエットも可能ですが、カロリーは決して低くありませんので、食べすぎには注意が必要です。忙しい朝に栄養素たっぷりのフルーツグラノーラをみなさんもぜひ食べてみてください★

