



NOZOMI Web

# のぞみ

2025  
vol.17

## contents

- 特集… おやつレク ●他己紹介 ●活動レポート…島原
- のぞみの園は働きやすい職場 ●介護予防●新人紹介●のぞみ食堂 ●編集後記



日本(生まれた国と違う国)に来て、働くことが、すごいですね。



冷めてもおいしかった。

## 崇仁

違う国の事が知れてよかった。

またやってほしい。

家でも作ってみようかな。



## 東九条



利用者様の笑顔がよかった。



利用者様に好評だった。



## 外国のおやつで 交流の輪を広げよう!

今年、新たに特別養護老人ホームに入職した外国人職員とともに、「外国のおやつレクリエーション」を開催しました。このイベントは、のぞみの園の「東九条のぞみデイサービス、島原のぞみデイサービス、崇仁デイサービス」の3事業所で実施し、国際交流を通じてご利用者と職員がつながる機会となりました。

今回のテーマはインドネシア。おやつには、インドネシアで親しまれている屋台料理「マルタバ」の甘いバージョン、\*マルタバ・マニス(Martabak Manis)\*を選びました。マルタバには甘いものとしょっぱいものがあり、マルタバ・マニスはココナッツミルクを入れた生地、チョコレートとチーズを挟んだふんわり甘じょっぱい味が特徴です。管理栄養士と外国人職員が相談して決定し、ご利用者からは「初めて食べたけれど美味しい」「また食べたい」と大好評でした。

当日は、インドネシア出身の職員3人が各デイスービスに出張。おやつを紹介だけでなく、インドネシアの文化や暮らしについてもお話ししました。施設ではインドネシアの紹介動画を流し、現地の風景や伝統文化を映像で楽しんでいただきました。

ご利用者からは、「このお寺の名前は?」「インドネシア語で『こんにちは』や『愛してる』は?」といった言葉に関する質問から、「前は首都がジャカルタだったけれど、今は何ていうの?」という国に関する話題まで、様々な質問が寄せられ、会場には驚きと笑い声があふれました。

また、外国人職員の日本語の上手さには、「短期間でこんなに話せるなんてすごい」「異国の地で働く努力に感心した」と驚きと尊敬の声が上がり、職員の頑張りが改めて注目される場面もありました。

イベントを通じて、ご利用者同士だけでなく、職員とご利用者の間でも新たな交流の輪が広がり、楽しいひとときを共有できました。

裏表紙の「のぞみ食堂」では、管理栄養士の山岡がマルタバ・マニスのレシピを紹介しています。ご家庭でも簡単に再現できるアドバイスを掲載していますので、ぜひご覧ください。

次回はこの国のおやつが登場するのか、どうぞお楽しみに!

どんな味が想像できなかったけれど、食べてみると美味しかった。

チーズとチョコレートが、合うんやね。

こんな異国の地に来て、働くんて、なんて頑張りやさんなんでしょう!!!

## 島原

日本語がすごく上手。

甘じょっぱくておいしかった。

甘いのは苦手だけど、これは食べられた。

初めての味で美味しかった。

こんな会、もってしてほしい。

## 東九条

おいしかった。もっと食べられる。



# atelier 京ばあむ 工場見学に行きました



京ばあむマスターさんたちです



↑ お天気に恵まれました。



↑ 顔ほめパネルあり

工場見学は初めての  
試みでした。  
館内はとてきれいで  
バームクーヘンを焼いている  
いいにおいがしていました。  
もちろんバリアフリーで  
老若男女問わず楽しめるとうでした。



↑ 興味深々～

## 参加した ご利用者の 声

行ったことが無かったので  
嬉しかった。

めずらしいものを見せて  
頂いて勉強になった。

近くにこんな施設が  
あるなんて知らなかった。  
また行きたい。

## 他己紹介

### ①他己紹介に至ったきっかけは？

夏祭りのイベントと一緒に越路吹雪のモノマネをやったから。

### ②なぜこの仕事を選んだのか？

以前、スーパーの仕事をしていたのですが、その時のパートの人から「これからは介護やで！」と言われたことがきっかけです。その方から色々話を聞いているうちに興味が湧き、心機一転、転職をして今があります。

### ③好きなものや、好きなこと。 特技があれば教えてください。

高校生の頃からTM NETWORKというユニットが大好きで、今でもよく聞いています。あと学生の時に応援団の吹奏楽部でフルートを吹いていました。また応援に行くことが多かったので声を出す機会が多く、大きく、通る声を出せるようになったと思います。高齢者の方の担当を行う上で、役立っていると思っています。



東九条地域包括支援センター  
社会福祉士 清水義弘

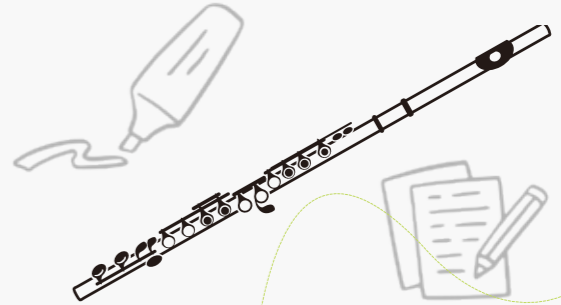
東九条特別養護老人ホーム  
介護士 川崎克之

### ④この職場でのあなたの抱負は？

今は地域包括支援センターで勤務をしています。地域の方々に包括を知ってもらい、住み慣れた地域で安心して生活を過ごして頂けるような支援を包括職員全員で協力し、笑顔で楽しく仕事に努めたいと思います。

### ⑤最後に一言！！

この東九条の地域で一人でも多くの方に名前を覚えてもらって、声をかけてもらえるように、地域を飛び回りたいと思います。宜しくお願いします。





# 「シン・食事サービス」

## 始まりました！

昨年10月から、「シン・食事サービス」がスタートしました(東九条より試行実施中)。このサービスでは、体のリズムに合わせて栄養を摂取する「時間栄養学」を取り入れています。「いつ」「何を」「どう食べるか」を工夫することで、健康維持と生活の質の向上を目指します。

朝食では、たんぱく質を豊富に含むおかずやお魚を中心に、高栄養のお味噌汁やヨーグルトを提供しています。これにより、筋肉量の維持や体温アップ、腸内環境の改善が期待され、1日の活力が高まります。お昼には麺類や定番の定食、季節の行事食

など、多彩なメニューで楽しく栄養を摂れる工夫をしています。

夕食には納豆や豆乳味噌汁を取り入れ、骨密度の維持や血栓症の予防、カルシウム吸収の促進を図ります。特に夜は体が栄養を吸収しやすいため、骨や体の健康に役立つ食事を心がけています。

これからも、おいしさと健康を両立した食事を通じて、利用者の皆様の日々をサポートしてまいります！皆さんも、こちらを参考にぜひ、おうちで試してみてください。

見た目が良くなった  
(食欲UP)

ボリュームUP!  
満足感あり♪

### ご利用者 & 職員の声



目新しい  
メニューが増えた

便通が改善した  
(かも?)

便の形状の安定

### シン・食事サービスは こんな取り組みです

腸内環境"にとって  
いいことたくさん

- 生きた乳酸菌が腸まで届いて
- 汁やスープに含まれる水溶性の食物繊維が
- 腸内の善玉菌を育てることで
- 病原菌やウイルスから体を守ります

夕食の豆乳お味噌汁も良いこと沢山

水溶性食物繊維がたっぷり入っています

牛乳約1杯分のカルシウムも含まれます

夕食には『豆乳お味噌汁』を提供しています

一膳に(ぎゅっと)栄養が詰まっています

高たんぱくヨーグルト

高栄養お味噌汁

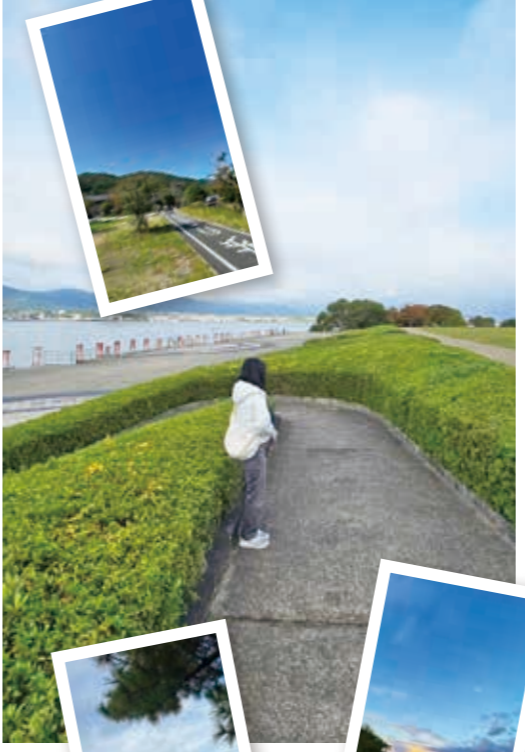
たんぱく質・乳酸菌

水溶性食物繊維・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム

夕食の納豆で血液サラサラ

週に1回

夕食に『納豆』を提供しています



# Hari Libur Selama di Jepang 日本での休日

東九条特養養護老人ホーム 介護士 リヴィア マルセル ベルナデッテ

休みの日は大事な一日だと思います。家族と一日大切な時間を作ったり、自分自身に集中したりして過ごせたらいいなと思います。まだインドネシアにいる時に、よく家族と集まって話をしたりして過ごしていました。日本に来て家族と離れたので、休みの日の過ごし方が変わりました。

もちろん家でゴロゴロしたい時もありますが、休日を無駄にしないように「何かやるか」と前向きな気持ちで、自分のためにいいことをしたい時もあります。日本に住んでいますが日本語のレベルがまだまだと感ずるため、日本語を勉強したりして過ごす時間が多いです。最近よく日本のドラマと映画を見ている。ドラマとかを見ながら日

本語の聴く力のレベルアップが出来ていると感じています。

初めて海外に来たので色々な所に旅行することが好きになりました。知らない自然な所に行くのが一番好きです。友達と一緒に行ってたくさん写真を撮って、いつかいい思い出になると思っています。



## のぞみの園は働きやすい職場!!

### 私の休日の楽しみ方

東九条のぞみ支援センター 介護支援専門員 木村岳志

本当のところをお話すると休日はひたすら掃除、片づけ、洗濯、娘に付き合われて公園でブランコ・・・というのが日常です。が、自分自身の楽しみや働きやすい職場という点で考えると、休日はハイキングへ行くことが私の休日の楽しみ方です。コロナ禍でキャンプブームにのっかろうと思いましたが、家族はそれほどアウトドアが好きではなく、体力のない私もソロキャンプを始める自信もお金もない。あれこれInstagramを眺めてたどり着いたのが、ULハイキング・低山ハイキングでした。

山好きの父親の影響もあり、名前に『岳』があるのでキャンプは無理でも山なら登れるかと思いき、低山ハイキングのコミュニティに思い切って参加したのがきっかけでした。

長野など他府県の高山まで出かける余裕はありませんが、昨年からは娘や妻も巻き込んで、近所の比叡山や裏大文字と呼ばれる大文字北斜面をハイキングして楽しんでいます。ハイキングイベントが平日に開催されることが多く、休みが自由に取れることや仕事以外のプライベートの話をゆるっと聞いてくれる今の職場はいい環境だなと感じています。



## 新人紹介

東九条地域包括支援センター  
【職種】社会福祉士  
【趣味】ドライブ、キャンプ、読書

**武田 菜穂**

東九条のぞみデイサービス  
【職種】介護士  
【趣味】卓球

**舩友 祐**

東九条のぞみデイサービス  
【職種】看護師  
【趣味】映画鑑賞

**堀池 星**

島原のぞみデイサービス  
【職種】介護士兼相談員  
【趣味】バンド(ドラム演奏すること)アニメ鑑賞

**恵谷 一喜**

島原のぞみデイサービス  
【職種】介護士  
【趣味】京都マラソン、愛宕山又は大文字の登山

**木村 早映子**

島原のぞみデイサービス  
【職種】介護士  
【趣味】おいしいお店を探して食べ歩く事

**柴崎 浩子**



## インドネシア 屋台のおやつ 『マルタバ・マニス』



アツアツ 出来立てが 絶品です♪

マルタバ・マニスとは、分厚い生地チョコレートやチーズ、練乳などを挟んだインドネシアのおやつ。チョコレートとチーズの組み合わせに最初はビックリしますが、甘塩っぱさが美味しくてやみつきになります。他にも、ナッツやバナナをいれてもGOOD!!!

### 材料 4枚分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ココナツミルク 300ml
- ・たまご 1個
- ・無塩バター 25g
- ・板チョコレート 1枚
- ・とろけるチーズ 20g
- ・練乳 適量

### 作り方

- ① バターをレンジで温め、溶かしバターにする。
- ② ボールに卵を入れて溶き、ホットケーキミックス、ココナツミルクを混ぜ合わせる。①をいれてさらに混ぜる。
- ③ フライパンを温め分量外のバターを溶かす。火を弱火にし
- ④ ②を丸く流し込む（2枚焼く）
- ⑤ 表面がポツポツと空気の穴ができて表面までほぼ火が通ったら、1枚にチョコレート、チーズ、練乳をのせる。
- ⑥ もう1枚を④の上にひっくり返して重ねる。
- ⑦ 蓋をし、焼き上げる。

好みの大きさにカットし  
できあがり!!

### 編集後記



最後まで読んでいただきありがとうございます。ご幸いです。



決山のうちに  
支えられこの一冊が  
出来上がりしました。施設  
各委員の  
お力添えに  
感謝です  
読面作り  
ご協力して  
下さり  
本当にありがとうございます



私事ですが  
右も左もわからないまま  
入社して9ヶ月が立ち  
何となく  
COOR  
何となく  
機関誌委員会に  
参加させて頂きました。  
色々のことを学びました。



皆様からの「意見」  
ご感想もいろいろ  
お待ちしております。

次回は  
もっと頑張ります!!  
まだまだ寒い日が  
続きます。  
皆様ご自身も  
下されませ!!

作：へムチ