

ケアする人のホッと一息マガジン



ケアマネ通信

あわてず あせらず、ひと休みひと休み♪

休もっか yasumokka

Vol.7

広告のお問合せは
TEL:011-624-0660
シニアのお住み替えサポート
株式会社ポロワッカ



FREE
ご自由にお持ちください



ふだん着のリーダー

株式会社東急百貨店
執行役員 札幌店長 萩原 正統

街角のナルシス

株式会社Green magic
緑の妖精 マジシャン やまちゃん

機能訓練指導員に聞く、なぜ選ばれる？

ツクイのデイサービス

株式会社ツクイ

イラスト:キムラみのる

休もっか Vol.7

2019年6月10日発行 株式会社ポロワッカ 〒064-0801 札幌市中央区南1条西22丁目2-15 シーズンビル TEL:011-624-0660 [取材・協力] 関口麻奈美・柳 亜古

年間相談件数
600件

そろそろ、 お家の終活 はじめませんか。



シニアの
住み替え



ご自宅の
売却



家財の
整理・処分

いまのお住まいは、暮らしに適していますか？ 部屋が多すぎたり、広すぎてお掃除が大変になってきた。雪かきがツラくなってきた。人それぞれお悩みがあると思います。そこでオススメしたいのが「お家の終活」。年齢とともに暮らしやすい住まいは変わっていくもの。しかし、シニアの住み替えは様々な事情があり、なかなか難しいものです。だからこそ、もし悩んだり、困っていたら

シニアの住まいの専門家「ポロワッカ」にご相談ください！



相談
無料

011-624-0660

高齢者住宅・有料老人ホーム 紹介サイト

暮らそっか

検索



株式会社ポロワッカ

〒064-0801 札幌市中央区南1条西22丁目2-15 シーズンビル
宅地建物取引業 石狩(1)第8542号



Relax Talk

ふだん着のリーダー

vol.4

"タフ"というイメージが先行しがちな組織のリーダー。タフさの影には秘密のストレス対処法があるはず。

毎号、組織のリーダーに独自のリフレッシュ方法を伺って、ふだん着の人物像に迫ります。

撮影：尾野 公一

攻めの催事は、 業界内でも評判

新宮 今回、東急百貨店の萩原店長にお話を伺いたいと思っただけ、百貨店業界ではこのところ、「東急さんは守らず攻めている」という評判を耳にしたからなんです。最近だと、「姫フェス」(※カリスマロリィタがプロデュースした若者向け催事)が「攻め」企画だったかと。

「プライベートも仕事も、 新しいことに挑戦！」

萩原店長(以下萩原) 新しいものをやるうぜー！が店長としてのモットーです。百貨店は常に新しいことを仕掛けて、楽しい雰囲気づくりを怠りたくなくて。保守的になってはダメなんです。
新宮 今日のド派手なお召しもの見ただけで、その攻めの姿勢は痛いほど伝わってきます。
萩原 **原色LOVE**、人の中に埋もれたくないから。身近な人の中では、共通認識でしょうけど(一同爆笑)。

北海道に来て、 ゴルフにハマリ!!

新宮 プライベートでは、何か新しいことに挑戦されてますか？
萩原 3年前に東京から札幌に転勤でまいりまして、ゴルフを始めたんです。東京では上司に誘われても断り続け、「ゴルフやらない宣言」



「昨年70回コースに出ました。ゴルフ最高！」

までしていたのに。
新宮 意地になってやらなかったのに、始められたらどうでした？
萩原 大ハマリ！大ハマリですよ！春から毎朝5時半に起きて練習場に行つてから出勤するほど熱中しています。
新宮 コースに出るときも派

ストレスって何？ 検索しちゃいました

萩原 店長になって4年目ですが、「札幌東急ってワクワクするね」というイメージづくりが一番の目標。社員には売り上げアップではなく、入店客数を上げよう、と常々言っています。

新宮 イメージどおりの攻め姿勢！この段階でなんですけど、萩原店長はどんな状況にストレスを感じられますか。
萩原 それがない、そもそもストレスって何?!というのが本音です。この対談のテーマを聞いた瞬間、思わずネットで「ストレスとは」と検索している自分がいきました。新宮さん、対談相手を間違えたね(笑)。ポジティブ過ぎる自分を、なおポジティブに捉えているんだよね。
新宮 萩原店長！高田純次に似てるって言われませんか!
萩原 えっ?!



そのためには何より楽しい店づくりをしなければ。
新宮 まずは足を運んでもらわないことには始まりませんもんね。
萩原 他にはない催事にもトライしていて、「#猫レクシオン」、「ハワイフェア」がそう。年間3、4本は新規の催事を打っているんじゃないかな。

新宮メモ

- ・ この店長のお店で買いたい!と思わせるサービス精神にあふれる
- ・ ストレスがかかる状況を、楽しく好転させる発想力にあっっぱ
- ・ やってみなはれ!の曇りなきポジティブさが、組織を引っ張る

ついでに。元々の趣味はウオーキング。かつて太ってしまっただけに高血圧になり、医者から勧められました。休日に2時間歩き続けたら、毎月1〜2kgきれいに体重が減って、一年半で15kgも痩せました。歩くだけでは飽きるの、ウォーキング先でラーメンを食べることを目的にしたんです。雪の日でも2時間歩いて、北は百合が



手なコスチューム? (笑)
萩原 もちろんですとも！単身赴任なので、週2日の休みは全てゴルフに費やしています。道外の取引先の人も北海道でゴルフをやりたいので、お誘いは決して断りません。
新宮 仕事にもプラスになっているんじゃない? (笑)
萩原 結果的には良いコミュニケーションにつながっています。が、本音は純粋に楽しいからや



赤ワインとケンタッキーフライドチキンは合う〜!

原、南は北野の美味しいラーメン店まで行くんですよ。そうそう、札幌ドーム近くのつけ麺店、あそこは最高ですよ！北海道に来て、夏はゴルフ、冬はウォーキング&ラーメンをこくとん満喫中。
新宮 萩原店長は、真面目から向き合おうとストレスになることも、違う要素を取り入れることで乗り越えているように、課題や問題を解決するのが上手に思えます。家でゆっくり…なんてこともありますか？
萩原 ありますよ！テレビドラマ好きで、新ドラマはほとんど録画するほど。どれを最後まで見るかは精査中ですが、「集団左遷!!」は見ることになりました。ドラマ鑑賞しながら、赤ワインとケンタッキーフライドチキンを食べるのが至福の時だね。



管理栄養士が教える

ロータスの美味しいごはん

“美味しさ”も大切な栄養！素材や器にもこだわったお食事を提供しているサ高住
ロータス山鼻邸の管理栄養士が、「お手軽！アンチエイジングレシピ」をご紹介します。



ロータス山鼻邸 管理栄養士
大窪 亜矢さん

野菜を炒めて煮込むだけ！

夏野菜たっぷりロータス風 ラタトゥイユ

夏野菜をトマトで煮込むフランスの家庭料理ラタトゥイユ。定番レシピより野菜をたっぷり使って、栄養&美味しさをググッとUP！じっくり煮込むだけでお手軽。噛む力に自信のないシニアにもおすすめです。



1人分: 94kcal
塩分: 1.1g

ビタミンCとリコピンで

- *** 美肌効果
- *** 肥満予防
- *** 関節痛軽減
- *** 動脈硬化予防

パスタにのせて

炭水化物摂取で
エネルギーUP

豚肉にのせて！

タンパク質とビタミンB1
摂取で疲労回復UP

材料(3~4人分)

- トマト..... 1/2個
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- エリンギ..... 50g
- 茄子..... 1本
- セロリ..... 1/2本
- ズッキーニ..... 1/2本
- トマト水煮缶(カットタイプ)..... 1缶
- ニンニクのみじん切り..... 1/2片
- あらびき黒コショウ..... 少々
- ハーブソルト..... 小さじ1
- だし醤油..... 小さじ1
- 塩..... 少々
- オリーブオイル..... 大さじ1

作り方

- 1 セロリは葉を除き、ピーラーで筋を取り1.5cm角のサイコロ状に切る。
- 2 玉ねぎ、トマト、パプリカ(赤・黄)、茄子、ズッキーニ、エリンギも同様に1.5cm角のサイコロ状に切る。
- 3 なるべく大きなお鍋にオリーブオイルを入れニンニクを加え弱火にかける。ニンニクがツツツしてきたら玉ねぎを加えて中火にし炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしてきたらズッキーニ、エリンギ、セロリを加えて炒め合わせる。
- 5 全体にしんなりしてきたところでパプリカ(赤・黄)、トマトを加えて炒め合わせ、全体にしっとりとした感じにまとってきたら、トマト缶を加える。
- 6 一度全体を混ぜ合わせて、最後に茄子を加えハーブソルトと粗挽き黒コショウを加え、少し蓋をずらした状態にし、弱火で20~25分を目安に煮込む。
- 7 全体にとろりとした状態になったら、最後にだし醤油を加え混ぜ合わせる。

※野菜の水分量で完成量が変わります。

こちらのラタトゥイユは「フィカータ」で食べられます！



ロータス山鼻邸



ロータス伏見邸

〈サービス付き高齢者向け住宅〉
ロータス山鼻邸
札幌市中央区南19条西12丁目2-22
TEL:011-585-5110

〈サービス付き高齢者向け住宅〉
ロータス伏見邸
札幌市中央区南19条西16丁目3-6
TEL:011-211-0330

〈グループ会社運営〉
スーパーカー × カフェ フィカータ



Picata
営業時間
火~土/11:00~19:00
(ラストオーダー18:30)
定休日:日・月曜日

中央区南19条西14丁目2-35 スペシャル伏見1F

街角のナルシス vol.4

自分を愛せない奴に、人を愛する資格はない

小鳥さんも
夢を見るのが大好き



緑の妖精 マジシャン

やまちゃん

YAMACHAN
妖精年齢 8歳 / Y型

サラリーマン生活から一転、妖精&マジシャンへの華麗なる転身をとげたやまちゃん。北海道、札幌市を中心に活躍中！トランス、コインなどを使ったテーブルマジックから300人規模の大きなイベントまで。やまちゃんはどこにでも舞い降ります。

ステージマジック、ホームマジックどちらもOK! お見積りはお気軽に♪

LINE
スタンプ
発売中!



撮影:尾野 公一

ナルシスにACCESS 株式会社Green magic

✉ wn.iikskg1203@gmail.com 🌐 https://green-magician.com

やまちゃん マジシャン 札幌

ツクイのデイサービスは札幌市内15カ所!

手稲区
ツクイ札幌稲穂
札幌市手稲区稲穂3条4-5-37
TEL.011-686-5500

- デイサービス
- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 障がい者総合支援

●グループホーム
●共用型認知症対応型通所介護
●小規模多機能型居宅介護支援
TEL.011-686-5511

北区
ツクイ札幌新川
札幌市北区新川3条12-2-1
TEL.011-522-4005

- デイサービス

ツクイ札幌屯田
札幌市北区屯田9条7丁目2-15
TEL.011-775-7770

- デイサービス
- 居宅介護支援

東区
ツクイ札幌東
札幌市東区北24条東21丁目7-22
TEL.011-787-3995

- デイサービス
- 訪問入浴
- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 障がい者総合支援

ツクイ札幌麻生
札幌市東区北35条東1丁目5-7
TEL.011-733-6026

- デイサービス

●グループホーム
●訪問看護
●看護小規模多機能型居宅介護
TEL.011-733-6015

中央区
ツクイ・サンフォレスト 札幌山鼻
札幌市中央区南14条西18-5-1
TEL.011-522-4005

- デイサービス
- 居宅介護支援
- 訪問介護サービス
- 障がい者総合支援
- サービス付高齢者向け住宅

●グループホーム
●共用型認知症対応型通所介護
TEL.011-522-4508

西区
ツクイ札幌八軒
札幌市西区八軒3条東4-5-14
TEL.011-633-6436

- デイサービス

ツクイ札幌西野
札幌市西区西野8条2丁目13-37
TEL.011-668-6760

- デイサービス

南区
ツクイ札幌石山
札幌市南区石山1条9丁目1-1
TEL.011-594-2055

- デイサービス

豊平区
ツクイ札幌豊平
札幌市豊平区西岡2条12-3-10
TEL.011-588-7317

- デイサービス

厚別区
ツクイ札幌上野幌
札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-36
TEL.011-801-8312

- デイサービス

白石区
ツクイ札幌北郷
札幌市白石区北郷5条9丁目1-53
TEL.011-879-3337

- デイサービス

ツクイ札幌栄通
札幌市白石区栄通3丁目5-3
TEL.011-858-1650

- デイサービス

清田区
ツクイ札幌平岡
札幌市清田区平岡2条3-6-8
TEL.011-885-8666

- デイサービス

お問い合わせは、各デイサービスに直接お寄せください。

自分らしい毎日と
ずっと続く安心を、あなたへ。

ツクイのサ高住
道内初OPEN!



サービス付き高齢者向け住宅 1R~2LDK(全34戸)
ツクイ・サンフォレスト 札幌山鼻

訪問介護・グループホーム・デイサービス 併設



札幌市中央区南14条西18-5-1(札幌市電「西線14条」駅下車7分)

>>1Rタイプ(25.46㎡) ●浴室・トイレ・キッチン付

■月額費用合計 156,200円(税込)
●賃料 68,000円~
●共益費 45,000円
●生活支援費 43,200円
※水道・光熱費は別途実費負担。

食事サービス費(3食・30日) 32,400円(税込) ※オプション

■お問い合わせ ☎011-522-0778 受付時間/9:00~17:00(年中無休)
運営・貸主 / 株式会社ツクイ

機能訓練指導員に聞く、なぜ選ばれる?

ツクイのデイサービス

東証一部上場企業のツクイは、介護事業をはじめから35年以上にわたりお客様をサポート。中でもデイサービスの事業所数は全国500カ所を超え、業界No.1を誇ります。

私たち、「機能訓練指導員」がツクイのデイサービスの長をを紹介!



ツクイの機能訓練指導員は?

地域住民のフレイル予防という社会的な役割を担うツクイ社員の呼び名。専門的知識をもとに、必要に応じて医療と介護の連携を図り、時には地域の介護予防教室(一部)にも出向いて、自立した生活の継続を支援しています。

理由1 個々のニーズに合わせた

機能訓練



座りっぱなしにならないために、楽しく意欲的にできる運動プログラムを考えます!



●ファンフィット
4機種により前肢のトレーニングをバランスよく行えます。
●桑原(OT)ポイント!



ツクイのデイサービスは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士および看護師など専門職による機能訓練を強化。『やりたい』『やってみたい』というその方の自発性につながるプログラムの提案に定評があります。

理由2 体調や状態に合わせ快適な

入浴設備



●機械浴
専用の車イスに座ったまま入浴できます。



●大浴場

ツクイのデイサービスは、介助が必要な方にも入浴を楽しんでもらいたいという想いから入浴設備を充実。見守りのもと入浴できる大浴場や個浴槽はもちろんのこと、専用の車イスで座ったまま入浴できる機械浴を完備しています。

理由3 いつでも楽しく通える

年中無休

ツクイのデイサービスは、365日年中無休。だから、お盆や年末年始などいつものご利用先が休みの際に、お試し感覚でご利用できます。また、定期的なご利用はもちろん、ご家族の介護負担軽減のための一時的なご利用にも対応いたします。



●吉田(ST)ポイント!

『おいしく食べたい』
想いを尊重しつつ、
必要な栄養をしっかり
摂ることサポートします!

ワッカくんの
住まいの終活講座

“シニアの住み替えサポート”に明け暮れるポロワッカ社。
その社員で宅建士でもあるワッカ君が、高齢者ならではの住まいに関する疑問に、キュートにお答え。

CASE.1 物忘れが激しい母でも家の売却は出来るの？



Q1 認知症になると
不動産の売却はできない？

A1 状態によっては
「本人単独で売却」できません。

不動産の売却には、名義人の「売ります」という意思がはっきりしている必要があります。この意思能力を欠くと、仮に売買契約を締結しても無効となってしまいます。一方で、認知症と言ってもその症状・状態は人さまざまです。司法書士と本人を事前に引き合わせて、意思能力の有無を判断してから進める必要があります。

Q2 意思能力がない場合、
それでも売却するには？

A2 少なくとも「成年後見人」を
立てる必要があります。

まず家庭裁判所に申し立てをして、成年後見人という法定代理人を立てる必要があります。成年後見人は、本人の財産を管理することが職務ですが、理由があれば処分することも可能です。ただ、不動産の売却にはより厳しい「正当な理由」が必要で、裁判所に個別判断を仰ぐことに、時間と労力がかかり、当然認められないケースもあります。

監修/司法書士法人 粟津事務所

認知症になる前に相談してね！

まずはポロワッカにお電話を

011-624-0660

相談
無料



元気な介護グループ GENKINAKAIGO GROUP

サービス付き高齢者向け住宅

4/1 2019 ニューオープン

体験入居歓迎します。

24時間 看護師常駐

受け入れ可能な医療体制

- 自己注射管理
- 胃ろう・経管栄養
- 在宅酸素療法
- 人口透析 (近隣病院への送迎)

安心・快適

- 訪問介護
- 訪問看護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

リーフィール西岡 全86室 (家具・家電付)

札幌市豊平区西岡4条13丁目22-25
TEL:011-206-0531

リーフィール中の島 全69室 (家具・家電付)

札幌市豊平区中の島1条7丁目12-1
TEL:011-827-7605

リーフィール中の島 レクリエーション

公園散策、桜見物、円山動物園見学など入居者様の希望を実現! アニマルセラピーや地域交流会(園児交流会)も計画中!

共通料金 ※敷金 家賃3ヶ月分(非課税)が必要です。

家賃	60,000円(非課税)
管理費(水光熱費含む)	40,000円(非課税)
状況把握・生活相談サービス	21,600円(税込)
食費(3食30日分の場合)	55,080円(税込)
合計 (月額)	176,680円

http://genkinakaigo.co.jp 元気な介護 検索

〈運営〉株式会社リーフィール

はり師・きゅう師・柔道整復師は
「機能訓練指導員」として
介護福祉施設で活躍
することができます。

札幌青葉は社会のニーズに
応える医療人を育てています。

ケアマネージャーの資格を
持っている教員が指導します!

2020年度4月入学生 社会人対象1次募集願書受付7月1日(月)開始!

厚生労働大臣認定・指定 学校法人 札幌青葉学園

札幌青葉鍼灸柔整専門学校

〒060-0053 札幌市中央区南3条東4丁目1-24

0120-108-164

墮天使ケンジの人生相談

今回のお悩み

悲観的な主人にウンザリしています。

(53歳女性・既婚・パート勤務)

主人の性格のことで相談です。とにかく、心配性で物事を悲観的に捉える傾向にあるうちの主人。逆に、私は極めて楽観的な性格のため、些細なことで衝突することしばしば。先日も、うっかり腐りかけの惣菜を出してしまったら、主人は「冷蔵庫の中のものを全て捨てろ!」と主張して譲らず。私は「死ななくて良かったね♪」と考える呑気さん(笑)。息の詰まる毎日、どうしたもの? 墮天使さんお救い下さあ〜い。



新宮 賢治
(株式会社ポロワッカ代表)

札幌北高、東大法学部卒。大手商社に就職しエリートの管理部門に配属されたものの、「えっ、仕事ってこんなに面白くないの?」と、数年後に退職。その後、ITや冠婚葬祭業などに携わり、流れ流れて起業したちょっと変な経歴を持つポロワッカ代表。

墮天使ケンジのお答え

うっかり腐りかけの惣菜…、果たして本当に「うっかり」だったのでしょうか? **閻魔様は全てお見通し**ですよ(笑)。それに、極めて楽観的な性格とご自分を評するなら、「俺を殺す気かッ!」と詰め寄ったりしない人と暮らさせてる私ってラッキー♪ くらいな能天気さを見せて欲しいものです。

当事者である貴方には見えていないのですね。**楽観的でいられるのは、ご主人の庇護があつてのこと**だという現実が。イメージで例えると、旅行鞆をご主人が抱えてくれているからこそ、あなたはハンカチ一枚振りながら、「アハハ♪ ワイハ最高」と呑気に旅路を満喫できるのです。きっと、

ご主人は年齢的にも責任ある立場でお仕事をされているのでしょう。仮に、会社でご主人が、「不良品を納品しちゃった。でも、会社潰れなかったからまあイイか♪」などとうそぶいていたとしたら…、それでも貴方は楽観を美德とできますか。

さらに、耳を塞ぎたくないような現実をお話します。私からすると、貴方のその楽観的な姿勢は「**現実を直視できない**」現実逃避の現れに思えてなりません。どうということか? 腐りかけを食べたという現実を目の前にして、貴方は死ななかったという当たり前の「良い側面」に満足してしまい、「二度と起こさないための対策を打つ」という問題解決には頭及ばずの様子。その役割をご主人に任せっきりの一方で、安全を代わりに確保してく

れる人を悲観的だ! と嘆いているわけです。それはまるで、**蟻をあざ笑う夏のギリギリスのように滑稽**ではありませんか。

これらを踏まえて、この先どう対処していくべきか? まず、食べ物は極力腐りにくいものの活用を。くさや、塩辛、納豆などの発酵食品、そしてドライフルーツ、干物、ビーフジャーキーなどの乾物をメインに献立を組み立てましょう。冗談はさておき、「**自分は今、現実から逃げているのか?**」という客観的な振り返り習慣を自分に課してみれば? 貴方が悩み、苦悩している姿を見せたら、ご主人もきっといつか、「無い頭使うなよ」と優しく肩をたたいてくれるはず。

あなたのご多幸を祈ります。



お悩み
お寄せください!

所属事業所、お名前、連絡先を記載のうえ、お悩みを送付ください。なお、掲載は匿名となります。
(送付先メール)info@porowakka.co.jp

デイサービス、高齢者住宅の紹介・求人募集、その他

広告を載せませんか

○発行月/2月・6月・10月の10日(季刊) ○発行部数/6千部
○店頭設置/北洋銀行各支店(71店舗)、札幌補心会病院
○配布先/札幌市内の全居宅介護支援事業所・病院内地域連携室(700事業所)

広告のお問合せは

シニアのお住み替えサポート
株式会社ポロワッカ
TEL:011-624-0660
info@porowakka.co.jp

内科・耳鼻咽喉科



住まいとクリニックを
送り迎え!

外来診療 無料送迎

診療科目・内容
内科・消化器内科・漢方内科・
耳鼻咽喉科・アレルギー科・
禁煙外来・各種健康診断・訪問診療

訪問診療もお任せください!

当クリニックは、訪問診療にも力を入れております。
「病気を診るのではなく、人を診る」をモットーに、
可能なかぎり終末期まで寄り添わせていただきます。

副院長・内科医 林達也

ニックネーム Dr.ヨシノ様

琴似ファミリークリニックでは、
通院しにくい患者様の**外来無料送迎**を行っています。
通院手段がない方、足腰に自信がない方の通院をサポート。
安全・安心かつ「**気分転換にもなるね!**」と、
ご本人はもとより施設スタッフ様にも好評なサービスです。

※送迎エリアなどできるだけ対応いたします。お気軽にご相談ください。
※送迎対応:月~金 13:00~17:00 ※薬は院内処方(一部院外)。

医療法人社団 友善会

琴似ファミリークリニック

〒063-0814 札幌市西区琴似4条2丁目1-2 コルテナII1F

お問合わせ 担当:事務長 浅野

TEL.011-612-0333