



# ぺんぎん通信



QMA10290  
ISO9001 認証取得

2019年6月 228号

<https://www.akutagawa.co.jp>

## 静岡発、働き方改革!女性、シニアが活躍する職場として 静岡市広報誌「静岡気分」6月号に掲載されました!

アクタガワでは「人間の生きがいを追究し、豊かな地域コミュニティを創造する」という理念に基づき、働き方改革に取り組んでいます。女性、高齢者をはじめ多様な人材がライフスタイルに合わせ「自由」に「自律」して活躍できる環境を整備し、ダイバーシティ経営を推進しています。今後も、お客様、ご家族、社員、地域の方々の一人ひとりが「生きがい」を持って暮らせる社会の実現を目指して「働き方改革」「ダイバーシティ経営」を推進してまいります!



経済産業省より2019年度「新・ダイバーシティ経営企業100選」に選定されました。

アクタガワは、女性、外国人、高齢者、障がい者を含め、多様な人材の活躍を通じてイノベーションを生み出し、経営成果を上げている企業24社（静岡県で1社）に選定されました。

「経済産業省 新・ダイバーシティ100選」ホームページで取組事例を公開中です。

<https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/diversity/kigyos100sen/>



# 感性にささやく五感の生活

## 灌仏会(かんぶつえ)

旧暦四月八日はお釈迦様の生まれた日。一般に「花祭り」とも呼ばれ、各寺院では祝いの法会が行われます。参拝者は「花御堂」に祭られた釈迦像に竹の柄杓で甘茶を注ぎ、またこの甘茶を飲んで無病息災を祈ります。仏様に関するものには、お釈迦様に見立てた竹の子(仏影蔬(ぶつえいそ))、そら豆(仏豆)、独立心を表す独活(うど)などがあります。蓮の花びらを紙で表した「散華(さんげ)」は、仏教の法会などで用いられます。

〈PHL 千代田〉



## 十三詣り

旧暦3月13日、その年に数えて13歳になる子供たちが、厄難を払い知恵を授けてくださるよう虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)に参拝する行事です。

初めて大人の寸法(本断ち)の肩上げした晴れ着を着用させ、帰宅後、すぐに肩上げで縫い上げていた糸をとるとというのが、正式な儀式です。

十三詣りは二百年の歴史があり、特に関西では重要視されています。

〈HL 千代田〉



## 穀雨(こくう)

二十四節気の一つで、旧暦では3月中旬頃、新暦では4月20日頃にあたります。

「穀雨」とは、田畑の準備が整い、本格的な農作業に入る前に、文字通り、田畑を潤し穀物の成長を促す春雨のことをいいます。野菜も草花も青々と葉を育てる時期に入ります。

昔から、この日に合わせて田畑の準備をします。

〈PHL 小鹿公園前〉



前回は認知症についてご紹介しました。では、認知症は予防できるのでしょうか？

認知症の予防には、①運動をする、②栄養バランスの良い食事を摂る、③社会的な交流を保つ、④脳を刺激する活動を行うことが大切です。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、脳血管障害を発症しやすく、それによって生じる血管性認知症のリスクを高めることも分かっています。また、血管性認知症だけではなく、アルツハイマー型認知症においても危険因子と言われています。生活習慣病を予防するためには、まずは①運動する、②栄養バランスの良い食事を摂る、ことですね。

**①運動する**：運動には有酸素運動が有効です。実際には、1日30分のウォーキングを週3回以上行うことが推奨されています。最近では、単純に1つの運動ではなく、頭の体操を組み合わせた運動が、認知症予防に有効であると言われています。例えば、運動しているときに、「4の倍数で手をたたく」、または、しりとりをしながら運動するなどです。

**②栄養バランスの良い食事を摂る**：認知症になりやすい食事は、若い頃からの食事の傾向に特徴があることが分かっています。偏食、ビタミンB群・C・E、ミネラルの摂取が少ない、小食という特徴があります。バランスのとれた、健康的な食生活を心がけましょう。

認知症を予防するための方法③社会的な交流を保つ、④脳を刺激する活動を行うことについては、次月のコラムでご紹介いたします。



# 2019年度新入社員1ヶ月研修

4月1日に入社した新入社員は、1カ月間研修で「人間の生きがいを追及し、豊かな地域コミュニティを創造する」という理念についてや、社会人としてのマナー、業務、技術などの研修、同期の仲間とのチームワークを通じて働く基礎を学びスタートします。まだまだ未熟な部分もありますが温かく受け入れてくださいますようお願いいたします。



# 北欧視察研修レポート

## 第5回 「スウェーデンにおけるグループホームの在り方」

北欧視察研修 2 日目。民間企業の Attendo Care が運営するグループホームを視察しました。閑静な住宅街に佇む住まいで、室外には大きなバルコニーや庭があり、認知症の疾患を抱えた入居者が自由に暮らしています。そこでは、認知症患者である本人の意思を尊重した“人と人とのかわり”を大切にしたケアを提供しています。入居者のなかには、アクティビティセンターに通う人や、夜はナイトクラブにお出かけする人など、本人の“やりたいこと”ができる生活を送っています。

この施設の特徴としては、ダイバーシティを推進し、働く職員のワークライフバランスの実現と充実を図っていることです。また先の在宅支援コラムでお伝えしたICTの活用事例として、この施設では、その日のヘルパーがやるべき業務をスマートフォンにインプットし、サービス漏れを防ぐことで適切なケアを提供する仕組みを採用しています。その他に忙しい時間や隙間時間などを情報データとして分析し、業務効率や職員の働き方改革に役立てています。

働く職員の環境や生活も大切にしているこの施設には、穏やかな時間と人間らしさを感じることができる、そのような雰囲気に溢れています。  
(本社スーパーバイザーグループ/長谷部)



Attendo Care が運営するグループホーム



グループホーム内のリビング



入居者の居室にて

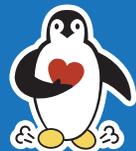
# 地域交流活動

## ハートフルホーム城北ふれあい祭り

地域交流活動として、5/19（日）「城北ふれあい祭り」を開催しました。太鼓、餅つき、綿菓子などに大人も子供も笑顔が溢れました。ご家族様、地域の皆様、ご協力ありがとうございます！



# ペンギン食堂



## 令和元年5月

チキンピラフ オムレツ添え  
エビフライ・ハンバーグ  
ナポリタン・ポテトサラダ  
ブロッコリーのプレート盛り  
コンソメスープ・フルーツ

