

HAKUYU

はくゆう

秋まつりフォトストーリー
ココロおどる♪
特集

Model : 彦根城門
Photo : 大西理恵

HAKUYU RECIPE

モチモチ感をだしたい場合は、もち米を加えてみてください！



05 秋の味覚たっぷり！ 栗ごはん

社会福祉法人博由社管理栄養士監修レシピ

材料 (2合分)

米	2合	料理酒	大さじ1
栗	350g	塩	小さじ1
水 (浸す用)	適量		
水	適量		

作り方

- ① 米を洗い、30分以上浸水させ、水気を切っておきます。
- ② 栗を水に1時間ほど浸し、水気を切っておきます。
- ③ 栗の底の部分を5mm程切り落とし、鬼皮（外側のかたい皮）をはがし渋皮（内側のやわらかい皮）をむきます。
- ④ ③をボウルに入れ、水に30分程浸し、水気を切ります。
- ⑤ 炊飯器に①、料理酒・塩を加え、水を2合の目盛りまで入れ混ぜ、③を加えて炊飯します。
- ⑥ 炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付け完成です。

栗のこぼれ話

秋の味覚といえばやっぱり栗！焼き栗にしたり、栗ご飯にしたりと、いろんな食べ方で楽しめますよね。栗は栄養たっぷり、スーパーフードなんて呼ばれることもあるくらい健康にいいんです。ただ、糖質やカロリーはちょっと高めで、100gあたり約164キロカロリーあるので、食べ過ぎには気をつけたいところ。1日10～15粒くらいを目安に楽しむのがちょうどいいですよ。

INFORMATION

広報誌「はくゆう」の表紙写真を募集します！
博由社で働く職員の皆さんはもちろん、利用者様、ご家族様、地域の皆様とたたでも応募頂けます。
採用となった方には粗品をプレゼント♪
詳しい応募方法はHP「広報」ページをご覧ください。
みなさまからのご応募お待ちしております。

応募詳細ページはコチラ➡



AFTERWORD

秋といえば、読書の秋、運動の秋、そして食欲の秋。
皆さんはどんな秋を過ごしていますか？
私はやっぱり、美味しいものを味わう“食欲の秋”がいちばん好きです。
旬の味覚でエネルギーをチャージして、これからの季節も元気に過ごしましょう！

RUBLISH

社会福祉法人 博由社

〒674-0051
明石市大久保町大窪2573-16
TEL : 078-934-9161
<https://hakuyusha.or.jp/>



HP/SNS



法人HP



HAKUYU_SHA
Instagram





「地域のニーズに応える取組み」について

少子高齢化と人口減少が想像以上に急激に進んでいく中、地域福祉の担い手として、福祉サービスの利用者だけでなく、地域に暮らす人々の「生きる」を支えるため、社会福祉事業にとどまらない、地域のニーズに応える取組みを実践し、そこから新たな福祉サービスをつくり出していく必要があります。

平成28年の改正社会福祉法においては、社会福祉法人の公益性・非営利性を踏まえ、法人の本旨から導かれる本来の役割を明確化するため、「地域における公益的な取組」の実施に関する責務規程が創設されています。

博由社においても5つの施設が各地域において様々な取組を試行しているところです。

この10月、障害者支援施設「博由園」では、「介護用品等展示会」を福祉用具メーカーの協力のもと初めて開催しました。「博由園」にはリハビリ専門職が在籍しており、高齢化に伴う様々な事例に対しデモンストレーションを交えて参加者に説明することにより共感を得ていました。

当日は、「トイレ」、「移動」、「入浴」、「ベッド周辺」等にかかる福祉用具等が展示され、たくさんの近隣住民の参加をいただきました。

また、特別養護老人ホーム「ハビータウンKOBÉ」では「介護リフレッシュ教室」を従来から実施しており、在宅で高齢者を介護されている地域住民の方に集まっていただき、施設の職員である社会福祉士等が「介護の仕方」等様々なご質問に答えることにより、「在宅での介護」における負担軽減等に取り組んでいます。

今後も、博由社は、①地域のニーズを捉えた取組みや②施設の持つ機能や専門的な力の地域への還元等に取り組む、試行していくことにより、新たな福祉サービスについてもつくり出していければと考えます。

最後になりますが、常日頃から博由社を支えていただいている地域住民の方々や関係者の皆様に感謝し挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 博 由 社
理事長 柏 由 紀 夫



#01 ごあいさつ

#02 ○○が教える

#03 秋号特集

#05 職員インタビュー

#07 PHOTO DIARY

#09 活動NEWS

秋のレシピ

INDEX

HAKUYU

ぐっすり眠る人は 風邪をひかない？

秋は気温差や乾燥で、
風邪をひきやすい季節。
でも実は「しっかり眠ってい
る人ほど、風邪にかかりにく
い」って知ってましたか？



悩み

ハマってるドラマを夜中まで見てたら、次の日からのどが痛くて...
これって関係ある？

それ、**関係アリです！**

夜ふかしが続くと、体の中でウイルスと戦う「免疫細胞」がしっかり働けなくなると、風邪をひきやすくなります。

夜にしっかり眠ることで、体は回復して、風邪にも負けにくくなります。
楽しいドラマこそ、翌日にとっておいて、体調バッチリで見るのが◎！

悩み

ベッドに入ってもスマホ見ちゃって、全然寝つけない...。
朝もボーッとする

それ、**ブルーライトが原因！**

夜間にブルーライトを浴びるとメラトニン(体内時計のリズム調整に大きな影響を与えるホルモン)の分泌が抑えられ、眠くなる時間帯を後ろにずらすことがわかっています。寝る前はブルーライトを発するスマホやパソコンの利用は控えましょう。



悩み

朝スッパリ起きられないし、工作中・授業中も眠い...。
どうすればちゃんと眠れる？

それ、**生活リズムを見直そう！**

1. 体の調子を整えましょう。朝食をしっかり食べて体温を上げることや日中の運動、就寝90分前の入浴などが効果的です。
2. 日中は日の光をしっかり浴び寝るときは部屋を暗くするなど、光を意識した生活を心がけましょう。
3. 締め付けないパジャマや自分に合った高さの枕、清潔な寝具を用意するなど、寝床を整えましょう。



眠りのアドバイス

睡眠は体と心のいちばんの薬です。夜ふかしやスマホの見すぎで眠りを削ってしまうと、免疫力が落ちて体調も崩しやすくなります。『眠れないから仕方ない』と思わず、環境を整えて“ぐっすり眠れる工夫”を今日から少しずつ始めてみましょう。質のよい眠りは、明日の元気と健康につながりますよ。



Let's Enjoy FESTIVAL

秋風が心地よく吹き抜ける季節、それぞれの施設で秋祭りが開催されました。準備から当日まで、笑顔と協力の輪が広がり、どの会場にもぎやかで温かな雰囲気。手づくりの出店やダンスステージなど、今年もたくさんの思い出が生まれました。



ハビネスさつま/たこ焼き

目の前でくると焼かれるたこ焼き。香ばしさ、トロツと感、そしてソースの香り... どの施設の一皿も職人の技が光ります。



博由園/たこ焼き



マシぽてバーガー 300円

アツアツ出来立て！キッチンカーから漂う香ばしい香りに誘われて、ジューシーなハンバーガーが登場。/博由園



ハビネスKOBÉ/クレープ

初めてお祭りに登場したクレープ！ただ甘いだけじゃない。焼き立ての香ばしさと、たっぷりのクリーム、そしてフルーツのジューシーさが口の中で溶け合い、祭りの熱気とともに特別なひとときを演出。手に持って食べる楽しさも格別。

屋台大集合

FOOD



ハビネスKOBÉ/ポチから



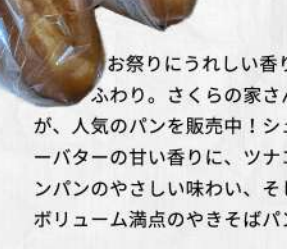
フランクフルト/博由園



博由園/焼きそば



ハビネスさつま/パン



ハビネスさつま/パン



ハビネスKOBÉ/おでん

お祭りにうれしい香りがふわり。さくらの家さんが、人気のパンを販売中！シュガーバターの甘い香りに、ツナコーンパンのやさしい味わい、そしてボリューム満点のやさしそばパン。



お祭りをさらに盛り上げてくれるのは、新任職員さんたちによるダンスステージ！フレッシュな笑顔とキレイのあるパフォーマンスに、会場中が笑顔に包まれます。/ハビネスさつま



ハブリン先生のシャボン玉ショー/博由園



お神輿/ハッピータウンKOBÉ



エイサー/博由園



イベント大集合



博由園で行われたお祭りでは、ヨーヨー釣りやスーパーボールすくいが大人気。子どもたちは夢中になって、何度も挑戦していました。/博由園



ハッピータウンKOBÉ
撮影スポット/ハッピータウンKOBÉ



ビンゴ大会/博由園



ビンゴ大会/博由園



明石西シンフォニックバンド/博由園

Information

障害者支援施設 博由園
〒674-0051 明石市大久保町大窪2573-16
TEL 078-936-7335

障害者支援施設 ハビネスさつま
〒675-0301 加古川市志方町大澤 847-35
TEL 079-453-1177

特別養護老人ホーム ハッピータウンKOBÉ
〒657-0855 神戸市灘区摩耶海岸通2-3-9
TEL 078-803-3609

安心のサポート体制で、子育ても仕事も両立

今回インタビューしたのは、育児と仕事を両立しながら活躍しているママ職員3人。
それぞれが直面した悩みや工夫、そして「職場の協力があったからこそ続けられた」という経験を語ってくれました。



左：西谷 中：末廣 右：原

堀 まずは皆さん、簡単に自己紹介をお願いします。
末廣 私は4年前につつじ園に転職してきました。小学生の子どもが1人います。
西谷 私は小学生1人、保育園児2人の子どもがいます。以前はパート勤務でしたが、この4月から正社員で働いています。
原 私は、新卒で入社して7年目です。今年の5月に育休から復帰して、時短で勤務しています。
堀 なるほど。皆さんそれぞれ違った状況の中で、子育てと仕事を両立されているんですね。

職場のサポートについて

堀 ではまず、職場のサポートについてお聞かせください。
西谷 子どもが熱を出して保育園から呼び出されることがあるんですが、そういうときにもとても理解してくれるんです。「子どものために早く帰ってあげて」という雰囲気があるので、自分ひとりで抱え込まずに済みます。正社員になるときも、相談に乗ってくれる上司がいて心強かったですね。まだ子どもの手はかかりますが、“ここならなんとかやっていけそう”と思えました。
原 つつじ園は祝日も営業があるんですが、以前は祝日も関係なく勤務していました。でも子どもが生まれてからは、子どもとの時間を優先できるように働き方を変えました。「家族との時間を大事にしたいよ」と理解してくれる上司や先輩がいるからこそできていると思います。

末廣 私の子どもは学童を利用しているんですが、子育てしながら働くのはどうしても大変なことが多いです。でも、学童だけに頼るのではなく、職場の理解や協力があるからこそ続けられていると思います。周りが「大丈夫だよ」「無理しないで」と声をかけてくれるので、安心して両立できていますね。夏休みは毎日お弁当を用意しないといけなくて大変ですが、たまにはパンで手を抜きながら（笑）、なんとか続けています。
堀 なるほど、職場の雰囲気や協力体制があるから安心して働けるんですね。そういう環境があると、心強いですよね。

両立への不安と工夫

堀 仕事と育児を両立する上で、不安に思うことはありますか？
西谷 まだまだ子どもの手はかかりますが、いつでも相談に乗ってくれる上司や同僚、先輩がいるので、とても心強いです。



末廣 子どもが小さいだけで応募を断られることもあります。がつつじ園は子どもが小さくてもフォローしてくれる環境が整っているので、不安なく働いています。
原 復帰後も、子どもの生活リズムに合わせて勤務時間を調整できるのは大きな助けです。無理なく働けるのが安心ですね。
堀 やはり、働く環境が整っていると、私生活にも余裕が生まれますよね。

制度について

堀 子育ての制度について教えてください。
西谷 子育て支援休暇が小学校3年生までだったのが、小学校6年生まで取得できるようになったのは嬉しいです。すでに子どもの予防接種でも活用させてもらいました。
末廣 以前の職場では制度を知らされないことも多かったんですが、つつじ園ではきちんと周知してもらるので助かります。休暇が小学校6年生まで取れるようになったので、子どもの卒業式でも使えるのはありがたいですね。
原 時短勤務も小学校3年生まで延長できるなど、制度が整っているのは大きいです。“制度はあるけど使いつらい”ではなく、実際に使いやすい雰囲気があるのが、つつじ園の魅力だと思います。
堀 制度が整っていると、育児と仕事の両立の計画も立てやすいですね。

働き方の変化

堀 働き方に何か変化はありましたか？
原 子どもが生まれてからは、何よりも家庭を優先、子どもの時間を大切にしたいと考えるようになりました。上司や同僚が「無理しなくていいよ」と言ってくれるので安心してそうした選択ができています。
西谷 子育てをしてから、利用者さんへの接し方も変わりました。自分の子どもがこんな対応をされたらどう思うだろう、こうしてもらえたら嬉しいだろうな、という親目線で考えるようになったんです。利用者さんと子どもでは年齢は違いますが、接し方の根っこは同じなんだと感じますね。

つつじ園でよかったこと

堀 職場の良さや働きやすさを感じる瞬間は？
西谷 何でも相談しやすいですし、子育ての先輩から具体的なアドバイスももらえます。妊娠報告の時も一緒に喜んでくれて嬉しかったです。
原 妊娠中から周りが配慮してくれて、体に負担のかかる仕事は率先して代わってくれました。復帰後も「子どもは元気？」と声をかけてもらえるので、戻りやすい雰囲気があります。
末廣 この職場は“みんなで考えて動く”雰囲気があります。問題が起きたときも「あなたならどうする？」と意見を聞いて一緒に解決していくんです。私はおっちょこちょいなところもありますが、この施設で“育ててもらった”と感じています。
堀 皆さんがお互いに支え合って働ける環境があるのが伝わります。



最後に

堀 つつじ園をひとことで表すならどんな職場ですか？
西谷 つつじ園は周りの人がやさしくて、子育てのこともいろいろ相談に乗ってもらえます。安心して働ける職場です。
原 制度もきちんと整っていて、時短勤務など実際に使える環境がある職場です。
末廣 優しい先輩方に支えてもらえる職場です。今度是我们がそんな環境をつくっていきたいと思います。
堀 つつじ園なら、子育ても仕事もあきらめずに両立できそうですね。



生活介護事業 加古川市立つつじ園
加古川市東神吉町神吉 1845-16
TEL:079-431-8021

HAKUYUSHA

博由社の日常をお届け。

PHOTODIARY



つつじ園
大きなかぼちゃに、小さなかぼちゃ。
色も形もさまざまなかぼちゃたちを、みんな
で楽しく収穫しました🍂
取れたかぼちゃは、美味しいかぼちゃクッキー
に大変身！
みんなで「おいしいね♪」と言いながら、
楽しくいただきました🍂



かぼちゃクッキーに変身！



ハピネスさつま
風が少し冷たくなってきて、秋の香
りがしてきた🍂
お祭りの準備をしていると、去年
の賑わいを思い出します。



ハッピータウンKOBE
職員が声をかけ合いながら、要介助者を支えて階段を上る高潮訓練。
声を掛け合いながら慎重に階段を上り、実際の動きを確認しながら
連携を深めました。



透鹿園
「ひらの夏まつり」にストラックアウトで参加🎯
ボールを投げて的に当たるたび、歓声がわきあがり、
会場は大盛り上がり！🎆



透鹿園
今日は敬老感謝祭で、猿回しを見せてもらい
ました🐒
小さなお猿さんの軽やかな芸に、思わず笑顔
がこぼれます😊
「かわいいね！」や「すごいね！」と歓声があ
がる時間も楽しく、
みんなで一緒に過ごすひとときが、とても
心に残りました🌟



ハピネスさつま
図書館にお出かけ📖
たくさんの本に囲まれて、「あれ読もうかな？こっちもいいか
な？」と迷っちゃう🤔
どれにしようか迷いながら選ぶ時間もワクワクしますね😊



ハッピータウンKOBE
みんなで笑顔いっぱいの敬老会！
笑い声と拍手があふれる、にぎやかなひとときでした。🌞



つつじ園
静かな森の中をゆっくり歩く午後🌲
風の音と自分の足音だけが響いて、心が
すっと落ち着く。
ゆったりとした時間を楽しみました😊



木魚木魚〜♪



博由園
金魚すくいにおかしそ
う、そして的当ても🎯
うまくできるかな？って
ドキドキしながら挑戦
みんなで笑い合いながら
過ごす時間が、最高の思
い出になりました💖



ACTIVITY NEWS 4

福祉用具展示会を 博由園で初開催しました！



地域の自治会や民生委員からの要望を受け、博由園の施設内で「介護用品展示会」が開催されました。当日は福祉用具メーカーの専門スタッフによるデモンストレーションを交えた説明が行われ、参加者は実際に製品を手に取りながら理解を深めることができました。展示会では、食事関連用品や入浴・ベッド周辺機器、防災・災害時に役立つ用品など、幅広いジャンルの福祉用具が紹介されました。普段なかなか目にする機会のない介護用品に、参加者は熱心に説明を聞き、操作方法や使い勝手を確かめていました。参加した地域住民からは、「実際に手に取って試せるので分かりやすい」「これからの生活に役立ちそう」といった声が多数聞かれ、介護や日常生活のサポートについて学ぶ貴重な機会となりました。博由園では今後も地域の声に応じ、生活支援や福祉に関する情報提供の場を設けていく予定です。

新しい福利厚生制度で、働きやすさをサポート

職員の皆さんがより働きやすく、充実した毎日を送れるよう、福利厚生の新制度を導入しました。制度には、以下の内容を整えています。

- Netflix見放題
- 優待・ポイント還元制度
- 奨学金返済支援制度
- 歯科健診助成制度
- 出生サポート休暇
- 定年の延長

職員一人ひとりの生活や学び、リフレッシュの機会を増やし、仕事とプライベートのバランスを取りながら、安心して長く働ける環境づくりを目指しています。普段の生活や働き方の中で、「困ったときに支えになってくれる」「自分のライフステージに合わせて利用できる」と感じてもらえることを大切にしました。職員に寄り添い、安心して働き続けられる職場環境を整えることが目的です。今後も職員の声を反映しながら制度をさらに充実させ、働きやすく、学びやすい職場を目指していきます。



ハッピーハロウィン 笑顔と歌声ににっこり



ハッピータウンKOB Eでは近隣の保育園の園児たちを招いて、ハロウィン交流会を開催しました。当日は、職員が魔女やかぼちゃ、おばけなどに仮装してお出迎え。かわいらしい園児たちは、色とりどりの衣装を身にまとい、元気いっぱいに登場しました。園児たちは、季節の歌や、演技を披露。利用者の皆さまは手拍子をしたり、「かわいいねえ」「上手だね」と笑顔で声をかけたりして、会場は終始あたたかな雰囲気に包まれました。最後には、園児たちへお菓子のプレゼントが渡され、子どもたちは大喜び。利用者の方々も「若い元気をもらえた」「また来てほしい」と喜びの声を聞かせてくださいました。子どもたちの明るい笑顔と歌声が響く、心あたたまるひとときとなりました。これからも地域の皆さまとふれあいの機会を大切にしていきたいと思います。



見えない部分を整えることが、働きやすい職場づくりの第一歩

どこからはじめる、整理整頓

整理整頓といえば、普段よく利用しているところや、利用者さんや人の目につくところから始めがちです。しかし、見えない箇所こそ意識して整理することが、働きやすい職場づくりには欠かせません。棚の奥や収納の中、書類の下など、普段は目に入らない場所ほど、不要なものがたまりやすくなります。

誰も見ないから置いておこう

普段は人の目に入らない場所には、つい段ボールや物を置きっぱなしにしてしまいがちです。実際に、普段あまり人が入らない場所に段ボールが積み、中身も仕分けされずソファの上に置かれていたことがありました。そこで中身を整理し、不要なものを処分したうえでソファをきれいに整えると、広々としたスペースが生まれました。目に見えない場所でも整理することで、使いやすさや快適さがぐっと向上することを実感できた取り組みです。



写真
左上：スタッフルーム改善前
左下：談話室奥改善前
右上：スタッフルーム改善後
右下：談話室奥改善後

小さなスペース、大きな効果

小さなスペースの整理でも、職場全体の働きやすさや安全性に大きな影響を与えます。目に見えない場所だからといって放置せず、不要なものはこまめに整理する習慣を持つことが、快適で効率的な職場づくりにつながります。日々の小さな気づきと積み重ねが、現場全体の環境改善につながるのです。

今後に向けて

目に見えない箇所の整理整頓を習慣化し、職場全体で取り組んでいきたいと考えています。小さな気づきや改善を積み重ねることで、安全で働きやすい環境を維持し、利用者さんや職員にとって快適な職場づくりにつながっていききたいと思います！

基本理念の

オハナシ#4

新しく関わる方々との中で、思いがけない出来事があり、そのやり取りを通じて、こちらの姿勢や受け止め方について改めて考えさせられることがありました。この経験から、「相手の立場に立ち、感謝の気持ちをきちんと伝えること」の大切さを再認識しました。その経験を職員と共有し、朝礼の場などで感謝を伝える取り組みを始めました。すると、職員の対応にも変化が現れ、自然とお互いを思いやる雰囲気が生まれ、「雰囲気が良い」といった声もいただけるようになりました。また、関わる方々からも好意的な反応が増え、継続的な関係につながるケースも出てきました。小さな工夫ではありますが、相手の立場に立ち、感謝を形にすることが職場全体の雰囲気を変え、人を惹きつける力になるのだと学びました。今後もこの姿勢を大切に、他の施設とも共有しながら広げていきたいと考えています。

ハッピータウンKOB E
施設長 伊豆原

女性の健康研修 を開催

去年は管理職向けであった「女性の健康研修」を、今年度は全職員向けに実施しました。研修では、月経や更年期、妊娠・出産など、女性特有の体の変化や心の変化について学ぶ内容でした。普段はあまり意識しない話題に、参加した職員からは「知らなかった」「自分や同僚への理解が深まった」といった声が多く聞かれました。今回の研修をきっかけに、今後も定期的に健康に関する学びの機会を設け、職員同士が支え合える職場づくりを進めていきたいと考えています

学びと気づきの場として — 園田学園大学インターンシップ受け入れ



このたび、園田学園大学から学生のインターンシップを受け入れました。学生たちは、1週間の体験を通して、利用者さんや職員からの聞き取りも行いながら、「こんな施設サービスがあったらいいな」というアイデアを考えてくれました。初めての環境で緊張していた学生たちも、少しずつ利用者さんとのコミュニケーションや業務体験に慣れ、現場の課題や工夫について考える姿が見られました。私たち職員にとっても、学生の視点で「もっとこうしたら便利では？」という意見を聞くことで、日々の業務や施設サービスの見直しにつながるヒントを得る貴重な機会になりました。参加してくれた学生の皆さんに心から感謝いたします。