

ほっかいどう福祉だより【しあわせ】

SHIAWASE



ふくしる

いつまでも口から食べる喜びを
実践に学ぶ栄養&口腔ケア



MY WORK

「食」を通じて入居者さんの
生活の質の向上に深く関わる

Discover Hokkaido

最北のクラフトビール工場
美深白樺ブルワリー

INFORMATION

福祉のしごと
就職フェア



「歯科医師からも助言を受けながら、口腔ケアの質を高めていきたい」と話す出町さん

口腔ケアの実践が、誤嚥性肺炎などの感染症の予防につながります。また、口腔機能を維持し、おいしく食事をとっていただくことも重視しています」と説明します。

メンバーは看護師と介護職員で、歯科医院の歯科衛生士を講師に迎え、隔月で研修を実施。研修で学んだ知識や技術をほかの職員にも伝え、個別計画書でケアの内容を共有することで、介護職員全員が適切な口腔ケアを実施できるようにしています。「食後の歯磨きや舌磨き、口腔内の保湿を徹底しています。また、外部の言語聴覚士から食事時の姿



口の周りの筋肉と舌を鍛えるために「あいうべ体操」を取り入れています

勢のアドバイスを受け、誤嚥予防に役立てています」と出町さんは話します。

ほかにも、舌の動きを確認し、口周りの筋肉を鍛える体操を導入するなど、嚥下機能の維持や向上も図っています。また、歯科医院と連携し、適切な治療や入れ歯・インプラントのアフターケア、口腔ケアへのアドバイスなどを継続的に受けられる体制も整え、口の中の健康を守る取り組みを強化しています。



多職種が連携し、ミールラウンドや食事形態を決める飲み込みテストを行います

口の周りの筋肉と舌を鍛えるために「あいうべ体操」を取り入れています

勢のアドバイスを受け、誤嚥予防に役立てています」と出町さんは話します。

ほかにも、舌の動きを確認し、口周りの筋肉を鍛える体操を導入するなど、嚥下機能の維持や向上も図っています。また、歯科医院と連携し、適切な治療や入れ歯・インプラントのアフターケア、口腔ケアへのアドバイスなどを継続的に受けられる体制も整え、口の中の健康を守る取り組みを強化しています。

「利用者さんと過ごせる時間は限られています。悔いを残さないためにも多職種が連携し、できる限り希望をかなえていきたい」と話す村上さん。出町さんは「会話をするだけでも嚥下機能の低下予防につながります。ぜひ、利用者さんとの会話を楽しんでください」と、日常の中で実践できることをアドバイスします。

生きることを支える芦別慈恵園の栄養・口腔ケア。より質の高いケアを目指し、これからも活動が続きます。

悔いを残さないケアを



隔月で口腔ケア委員会の研修会を開催し、歯科衛生士から適切な技術を学んでいます

村上さんは「こうした活動を推進する上で大切なのは、無理をしないこと」と言います。例えば、食事は全量にこだわらず、体調に合わせて量を減らしたり、アイスクリームだけは食べられるという人には、毎回アイスクリームを出したり。「こうあるべき」という概念にとらわれず、無理なく食べてもらうことを大事にしているそうです。



栄養係係長を務める村上さんは、栄養ケアチームのリーダーとして活動を牽引しています

体調や栄養状態、食事の摂取状況などを記載した評価表を作成し、その方がどのような段階にあるのかを多職種で検討。ターミナル期と判断された方は、体への負担が少ない食事に変更するとともに、ミールラウンド（食事観察）で食事の様子を確認し、食事の量や回数を調整します。

特徴的なのが「思い出レシピ」という取り組みです。利用者さんの思い出の料理や食べたい物を、ご家族や職員と一緒に食べ、楽しい時間を過ごします。「ご家族にとっては良い思い出になり、看取りへの心構えを持つ

口腔ケアの浸透と技術向上

口腔ケア委員会は「入院しない体づくり」を目標に活動しています。看護師の出町美穂さんは「こめな



利用者さんの要望に応える「思い出レシピ」。飲み込みが難しい方でも、なるべく形のあるものを食べてもらえるように工夫しています



「ふくしる」は、「福祉」と「知る」を合わせた造語で、福祉をもっと知ってほしい、という願いを込めました。

いつまでも口から食べる喜びを 実践に学ぶ栄養&口腔ケア

高齢者に対する栄養ケア・マネジメントと口腔衛生管理の重要性が高まる中、高齢者施設では栄養・口腔ケアへの計画的な取り組みが推進されています。多職種連携による栄養・口腔ケア活動に注力してきた「芦別慈恵園」に、実践内容や活動のポイントなどを伺いました。

看取り期に向けた栄養ケア

近年、高齢者施設では栄養ケアと口腔ケアの一体的な取り組みが求められています。芦別慈恵園は、2010年に栄養ケアチームと口腔ケア委員会を立ち上げ、多職種連携による活動を推進してきました。

栄養ケアチームの設立メンバーであり活動を牽引する管理栄養士の村上由佳さんは「当園では2006

社会福祉法人芦別慈恵園
特別養護老人ホーム

芦別慈恵園

芦別市旭町28
TEL.0124-22-2566

<https://www.ashibetsu.or.jp>

「和顔愛語（わがんあいご）」の法人理念に基づき、その人らしい生活を支援するための個別ケアを提供。自立支援介護を掲げ、ケアの質を向上させるため、さまざまな活動を展開しています。



常に職場全体で情報共有を行い、入居者の食事の様子や体調などを把握するようにしています



施設のイベントでは積極的に会場を盛り上げています

社会福祉法人 臨生会 ケアハウスむつみの苑



中川郡美深町字敷島91-12
TEL. 01656-9-1500
<https://mutuminosono.sakura.ne.jp>

2003年4月開設。自立した生活ができる60歳以上の方を対象にした軽費老人ホーム。
栄養士、介護職員、生活相談員が連携しながら、温かな食事や季節の行事、健康維持のための体操やレクリエーションなどを提供し、安心して快適な暮らしをサポートしています。

ケアの重要性が高まる中、その活躍が期待される栄養士の仕事の魅力について、こう話します。「栄養士は、食を通じて入居者さんの健康を支えるだけでなく、日々の生活の質にも深く関わる仕事です。食や健康に関する知識はもちろん、心情や体調の変化に気づく観察力、多職種と連携を図る協調性なども求められます。責任はありますが、その方の人生に貢献しながら、自分自身も成長できる、やりがいのある大きな仕事だと思っています」

な方ばかりなので、食事の感想や献立への要望などを直接聞くことができるのも仕事のやりがいになっています」と、武蔵さんは働く喜びを語

ります。
武蔵さんが大切にしているのが、コミュニケーションです。「つい関わりたくなってしまう」という言葉通

「食」を通じて、入居者さんの生活の質の向上に深く関わる

栄養と食のプロフェッショナルとして、人々の健康的な生活を支える栄養士。ケアハウスの入居者さんと積極的に関わりながら食べる楽しみや喜びを伝え、その人の人生をより豊かにすることを目指す栄養士の活動を紹介します。



20年以上にわたり栄養士として活躍する武蔵さん。
入居者さんが安心して暮らせる環境づくりに貢献しています

人との深い関わりを求めて

人が生きていく上で欠かすことができない食事。60代から90代の方が自立した生活を送る「ケアハウスむつみの苑」では、1日3回作りたての食事を提供しています。栄養バランスや季節感なども考慮した、バラエティ豊かな献立を作成しているのが、栄養士の武蔵^{むさし}さんです。

武蔵さんが栄養士を志したのは高校時代でした。家族や担任に勧められたことから、栄養士養成課程のある短期大学に進学。卒業後は病院や障がい者施設の栄養士としてキャリアを重ね、2017年にむつみの苑に入職しました。「当施設ではご自宅のような雰囲気の中、入居者さんが人生を楽しみながら、穏やかに暮らされています。食事の提供だけでなく、生活や健康管理にも長期的に関わることができる職場環境に魅力を感じました」

体調管理などのケアも担う

武蔵さんの仕事は、献立作成のほか、食材や食器などの消耗品の在庫管理と発注、食材費の管理など多岐にわたります。特に食材費の高騰が続く近年は、なるべく安い仕入れ先を探すなど、コストを抑える工夫が欠かせないといえます。



同じ組み合わせのメニューを出さないことが、武蔵さんのこだわりの一つ

献立は1週間単位で作成しています。栄養バランスに加え、満足度を高めることや塩分を控えることも重視しています。「入居者さんの意見も反映するようにしています。特に喜ばれるのは、美深特産のアスパラガスやカボチャを使った料理。旬の時期は生産者さんから直接買い付け、さまざまな料理にアレンジしています」と武蔵さん。ラーメンや鍋物といった定番メニューの人気が高い一方、流行を取り入れた目新しい料理は反応が薄いことも多く、「ニーズに応えつつ、いかにマンネリ化を防ぐかが目標」と笑います。

食に関する業務以外にも、健康状態の把握や体調変化があったときの対応、イベントのサポートなど、ケアの一部も担っています。月に2回程度、土日の日直を担当することもあり、介護職員や生活相談員と連携を図り、適切に対応できるように備えています。

「当施設は職員の数が少なく、すべての職員が協力してケアを行います。入居者さんの体調の変化や何か気づいたことがあれば、すぐに情報を共有し、助け合える体制があるため、安心して働くことができます」と武蔵さんは話します。

入居者さんの声を励みに

食の好みやアレルギーの有無などを考慮し、メニューや食材の変更にも応じます。例えば、肉が苦手な人には魚を使った料理を出したり、カレーをシチューや肉じゃがに置き換えるなど、できるだけ柔軟に対応しています。「食べ残しがなかった時は、おいしかったのだなと本当にうれしくなります。入居者さんは元氣



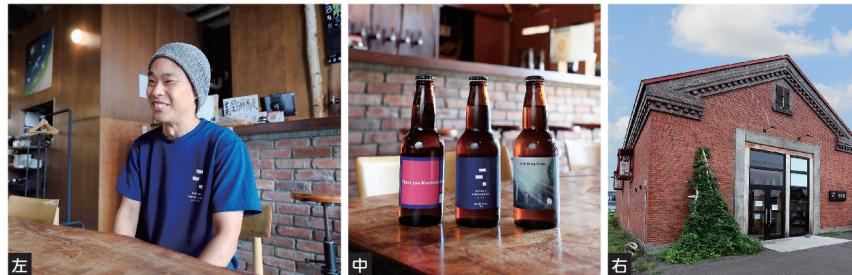
ラーメンや鍋物が人気。旬を取り入れたメニューも好評です

株式会社美深白樺ブルワリー レストランBSB

中川郡美深町大通北4丁目9
TEL.01656-8-7123

11:30~21:30 不定休

<https://www.bifukashirakaba-brewery.site>



左/代表取締役の旭友貴さん 中/瓶ビールも販売。定番(中・右 各700円)と10月発売のブルーベリーを使ったビール(左740円) ※レストランBSBでの販売価格 右/築100年近いれんが造りの倉庫を醸造所とレストランに改装

最北のクラフトビール工場 美深白樺ブルワリー

地域を盛り上げようという住民の思いから生まれたクラフトビールがあります。
特産品である白樺樹液を使い、多様な味わいのビールを造る醸造所
「美深白樺ブルワリー」を訪ねました。

Discover Hokkaido BIFUKA



住民の思いが生んだビール

雄大な天塩川が流れ、豊かな森が広がる美深町。人口3700人ほどの小さな町で、地域に密着したクラフトビールが造られています。

始まりは「地域の資源を生かしたものづくり」という住民の熱意でした。春先に採取される白樺樹液が特産品になっていますが、長期保存の難しさなどから活用が進んでいませんでした。この資源をなんとか生かそうと、2017年に白樺樹液を使ったクラフトビール造りがスタート。試作を重ね、2019年に日本最北のブルワリー「美深白樺ブルワリー」が誕生しました。

多様な地域の素材を生かす

旭友貴さんは美深白樺ブルワリーで働くために移住してきました。2025年4月から代表取締役となり、経営を担っています。「もともとクラフトビールに興味があり、ここにも何度か飲みに来ていました。スタッフ募集を知り、新しいことに挑戦したいと移住を決めました。その後押しになったのが、ここで飲んだビールのおいしさでした」

ブルワリーの特徴は、全ての製品

広く愛される味を目指して

旭さんは、多くの人に楽しんでもらえるビール造りを目指しています。「個性の強い味より、クラフトビールを初めて飲む人にも受け入れてもらえるような飲みやすさを大切にしていきます」と話します。

定番はフルーティな香りの後に苦みをしっかり感じる「WHITE LINES」など3種。美深町の風物や情景をイメージしたネーミングも楽しく、どういう味なのだろうと興味をそそられます。季節限定やコラボレーション商品なども多く、年間を通じて数多くのビールが登場します。

そうしたさまざまな味を飲み比べることができるのが、クラフトビールの魅力の一つです。大量生産とは違い、少量ずつ仕込むため、毎回、完璧に同じ味にするのは難しいこともあるそうですが「微妙な違いがあったり、作り手の個性が出るのもクラフトビールの楽しさ」と旭さんは笑います。



地元の素材の良さを引き出すビール造りを大切にしています



味を確認する旭さん。「作り手の顔が見えるのも小さなブルワリーの魅力です」



「いろいろ試してみよう」と柳生さん。日替わりで5種前後が楽しめます(1杯710円〜)

美深町の魅力を伝え続ける

ブルワリー併設の「レストランBSB」では、日替わりで5種類前後のクラフトビールを味わえます。店長の柳生妃世さんは「必ず定番を1種入れています。初めて来店される方にはテイastingセットがお勧め。少量ずつ飲み比べて、好みのビールを見つけていただければ」と話します。自慢は美深町で育てられた羊のジンギスカンで、フルーティなビールとの相性がとても良いそうです。

近年は、クラフトビールを目当てに美深町を訪れる観光客が増えています。旭さんと柳生さんは「地域の



大小のタンクが並ぶ醸造所。タンクごとに異なるビールを仕込んでいます

に副原料として白樺樹液を加えていること。希少な素材のため、使える量は限られています。美深町に根ざしたビール造りには欠かせない要素になっています。

また、美深産のブルーベリーやハ

チミツなどを使ったビールも造っています。ブルワリーができたことで、ホップ栽培を始めた生産者もいるそうです「そうした人たちのつながりを増やし、ビール造りの可能性を広げたい」と旭さんは言います。

魅力を発信し、町の賑わいをつくる拠点になりたい」と目標を語ります。

地元への愛着が詰まったクラフトビール。その豊かで奥深い味わいが、多くの人の心をつかんでいます。



テイastingセットは3種(1,050円)と4種(1,390円)



ジンギスカン(2,300円)は羊肉が苦手な人でも食べやすいと好評です

久の家(ひさのや)

美深町特産のチョウザメ料理を味わえる料理店。刺身とフライに小鉢などがセットになった「チョウザメ定食」(1,200円・数量限定)がお勧め。ほかにも寿司やカレーなどメニュー豊富。チョウザメ丼(900円)、ぶた丼(800円)
中川郡美深町大通北4丁目7 TEL. 01656-2-1162
11:00~17:30ラストオーダー 不定休



カフェくりいむ

5種類のワッフルやココのあるソフトクリームが人気。具材がたっぷり載った「ベーコンエッグワッフル」(単品650円・ドリンクセット900円)はボリューム満点。季節限定のスイーツなども楽しめる。ソフトくりいむ(400円)、ミニたい焼き(3個230円)
中川郡美深町大通北1丁目12 TEL.090-1306-9988
11:00~18:00ラストオーダー 日曜休



※料金・価格は税込みです。価格は9月取材時点のもの。いずれも変動の可能性があります。

美深立ち寄りグルメ

SHIAWASE クロスワード

Q.二重マスA～Eでできる言葉は何でしょう？

[タテのカギ]

- この野菜、通称○○○○列車が北見から
- たくさんの種類があって○○とりどり
- ことわざ。○○○を尽くして天命を待つ
- 危ない目に遭うと冷やします
- いずれは大物、○○○晩成
- 輪唱の代表的な曲、「○○○の合唱」
- 食べ物からCやB1などを摂取し健康に
- 木の幹に1年ごとに増えます
- ヘビやアリは漢字で○○偏に
- レシーブ⇒○○⇒スパイク
- 酔った人ほど○○○が回らなくなる傾向
- 「徒」とも「悪戯」とも書きます
- 二つから一つを選ぶ○○○択一
- 出演者の控え室
- 日本に1万4千余りあり、最大は本州
- 将棋が駒なら、囲碁は？

[ヨコのカギ]

- ことわざ。寄らば○○○○の陰
- 水が液体なら、水蒸気は？
- 秋の味覚の「栗」をフランス語で？
- 和室の引き戸、下が敷居なら上は？
- 捕獲した鳥獣を食材とする○○○料理
- 餅つきで臼とコンビの道具
- 国民の三大○○は、教育、勤労、納税
- 丸型の生地に果物などを載せた洋菓子
- 鮭は赤身のように実は○○○の魚に分類
- 探偵などが事件を解決、○○○小説
- 「煉瓦」の読み方は？
- 食材とする動物の舌
- 炭水化物と蛋白質と○○○で三大栄養素
- ×、三択、早押し
- 合言葉の代表格、「○○」「川」
- 人の歯で最も遅く生える4本の奥歯

1	2	3			4	5	
6				7			
		8	9			10	11
12	13		14		15		
	16	17			18	19	
20		21		22		23	
24	25			26	27		
28			29				

こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

作：石田竹久

焼き菓子の詰め合わせを 20名様にプレゼント！



障がいのある人、ない人が共に働く「Cafe TSUDO」（札幌市）の焼き菓子詰め合わせです。内容は、シフォンケーキ、クッキー、ブラウニーの3種類。「自分たちで作ったスイーツをお店で提供したい」という思いから始まり、今では焼き菓子の種類も増え、障がいのある人達の新たな活躍の場となりました。道産小麦を使い、体に優しい材料で焼き菓子づくりをしています。お店だけでなく様々なイベントにも参加し、販売を行っています。お問い合わせは、共働事業所きざりや（札幌市）、電話011-615-4131へ。

※夏（7月）号の答えは「ナツヤスミ」でした。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募のきまり

締め切り：2025年11月30日（日）23:59

応募方法：右の二次元コードよりご応募ください。

ハガキの場合は①クロスワードの答え②郵便番号③住所④氏名（フリガナ）⑤性別⑥年齢⑦電話番号⑧お勤め先⑨本紙の感想を明記の上、〒060-0001 札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・7（4階）北海道民間社会福祉事業職員共済会「しあわせ」係までご応募ください。

※皆さまから寄せられたご感想などは本紙に掲載させていただく場合があります。掲載された方には「しあわせ」オリジナルグッズをプレゼントします。



詳しくはこちら！



詳しくはこちら！



読者さんからのお便り

Voices

夏号（143号）を読んで

♡ パラスポーツを通して、心身ともに健康でいられるというのはいいですね。保育園児用にポッチャをアレンジして取り入れてみたいと思いました。（余市町・Tさん）

♡ 事務職員さんのインタビュー記事を読み、判断に困ったときは利用者さんのためになることを第一に考える、というのに共感しました。（恵庭市・Hさん）

♡ 手ぬぐいが好きで、愛用しています。こだわりのある染工場は、ずっと続いてほしい日本の伝統だと思います。（札幌市・Mさん）

福祉のしごと就職フェアのご案内

福祉の職場へ就職を希望される方へ向けて、福祉職場の仕事の魅力や具体的な情報提供を行っています。就労をお考えの方、関心のある方は、お気軽に足をお運びください。

【開催日時】12月13日（土）9:30～14:00（受付開始9:00）

【会場】札幌ビューホテル大通公園（札幌市中央区大通西8丁目）地下2階ピアリッジホール、クレストホール

【内容】参加法人の求人プレゼン/個別面談/各種相談コーナー（資格・ハローワーク）/ブース訪問ラリーなど

【問合せ先】北海道社会福祉協議会 北海道福祉人材センター（直通電話）011-272-6662

※荒天候等により、やむを得ず中止・変更となる場合は、北海道福祉人材センターのホームページでお知らせしますので、ご確認のうえご来場ください。

各種公益セミナーを開催します 参加費無料

北海道民および本会会員を対象に、研修による学びの場を提供しています。詳細は、本会ホームページTOP「セミナー・研修会」からご確認ください。

【オンデマンド配信】（毎月異なるテーマを1カ月間配信しています）

配信月内であれば、いつでもお好きな時間に視聴することが出来ます。

配信月	配信テーマ
11月	タイムマネジメント
12月	メンタルヘルスマネジメントラインケア
2026年1月	組織力を高めるフォローアップ

※配信月、テーマは現時点での予定となります。変更があった場合はご了承ください。

【オンライン研修】

Webミーティングアプリ「Zoom」を使用します。他の参加者と意見を交わし、知見の共有ができる研修となっています。

2026年1月21日（水） 10:00～16:45	チームワーク入門研修 （若手職員～中堅職員向け）
------------------------------	-----------------------------

※申込ページは、開催月の前々月中旬に公開します。

ほっかいどう福祉だより「しあわせ」

SHIAWASE

発行/一般社団法人 北海道民間社会福祉事業職員共済会

札幌市中央区北1条西7丁目 プレスト1・7 4階

TEL.011-251-3828 FAX.011-251-3848

https://www.kyousaikai-shiawase.jp [Email] kouhou@kyousaikai-shiawase.jp