

contents

- 2 各施設長より新年のご挨拶
- 3 2025年は巳年  
年男・年女 今年の抱負
- 4 写真で振り返る「ゆく年、くる年」
- 6 寒い冬でもご自宅でできる  
むくみ予防体操／感染予防・研修
- 7 俳句・川柳・短歌コーナー
- 8 見学会のご案内／住まいセミナー／  
空室ご案内

今号の表紙／「干支を描いてみました！」イーちゃん

虹 第73号 令和7年1月 発行  
 さっぽろ高齢者福祉生活協同組合  
 編集者 総務  
 〒065-0005 札幌市東区北5条東8丁目4番1号  
<https://www.hukushiseikyuu.or.jp>

# 人生会議

代表理事

こまつてつと  
小松徹人



身元引受（保証）人がいない方が増えている。迷惑を掛けたくないということ、身内に頼みづらいという方も多い。そのような方が入院や入居を断わられることがあり、厚労省は断らないよう求めているが、未だ浸透していない。そのため、「高齢者等終身サポート事業者」（いわゆる身元保証会社）と契約をする方が増えているが、監督官庁が不明瞭なこともあり消費生活センター等にトラブルの相談が増えている。

厚労省は、「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」に、「医療同意は一身専属性が高いため、高齢者等終身サポート事業者などの身元引受人等には同意権限はないものと考える」と記している。

また、別のガイドラインでは、「家族等が本人の意思を推定できる場合には、その推定意思を尊重し」とあるが、本人が意思表示

示をできない状況の時、身近に家族がいない方はどうしたらよいのだろうか。

昨年6月、以前理事をされていた浜島先生から、「人生会議」についてのお手紙を頂戴した。諸外国で普及しつつあるACP（アドバンス・ケア・プランニング）と同じ意味だ。厚労省と医師会は、最期まで尊厳ある生き方のため、最適な医療・ケアが行われるべきだという考え方にたった「人生会議」のガイドラインを作成している。人の意思は変わるため、その時々医療・ケアチームが本人の意思を共有し記録しておくことが必要だとも記されている。イリスは、身元引受人がいない方も入居できるが課題は多い。「人生会議」もその一つだ。私たちも入居者も、医療機関との信頼関係を深めながら、生涯安心のためにも「人生会議」の理解を深めていくことが求められている。

福

## 各施設長より新年のご挨拶



イリス南郷通  
施設長  
加藤 彰

- ❖ 「巳年にふさわしいホームを目指して」  
新年あけましておめでとうございます。おかげさまで、イリス南郷通は13年目のお正月を迎えることができました。
- 「サ高住」は、2011年、通称「高齢者住まい法」の改正で生まれました。イリス南郷通はその翌年にオープンしたホームとして、福祉生協イリスで一番歴史のある「サ高住」として運営しております。
- 今年の干支の「巳」(み・へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされており、「変化や再生を繰り返しながら柔軟に発展していく年」ともいわれています。まさにイリス南郷通にぴったりな内容です。今年は干支にあやかり、ホームにとっても縁起の良い年と捉え、1年の歴史を積み上げていきたいと思っております。本年もどうぞよろしく願いいたします。



イリスもとまち  
施設長  
長谷川 富子

- ❖ 謹んで新年のお慶びを申し上げます。
- 昨年は元旦に発生した「能登半島地震」という悲惨な災害から始まり、いまだ終わらぬ戦争、続く異常気象、どんどん進む物価高、各業界での人手不足…不安が続く世の中で、私たちイリスもとまちでも特に人材不足がますます深刻な問題となり、人材確保が急務となっています。
- 今年は巳年。蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっているそうです。こうした意味から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年といわれています。蛇のように知恵深く、粘り強く、イリスもとまちが「楽しい‘我が家’」であり続けられるよう、より一層努力します。
- 本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



イリス苗穂  
施設長  
柿原 尚美

- ❖ 新年おめでとうございます。
- 昨年は本当に多くの方々のご尽力により、無事にイリス苗穂の開設に至りました。
- 「元気なうちは自由がいい」をキャッチフレーズに、皆様にお約束した「自由」と、支援が必要になっても安心して暮らせる「家」。
- まだまだ成長過程にあるイリス苗穂ですが、職員一同お約束を忘れず精進してまいります。
- 本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



イリス北10条  
施設長  
佐藤 拓麻

- ❖ 新年あけましておめでとうございます。
- 自分のことで恐縮ですが、昨年はイリス北8条からイリス苗穂への移転やイリス北10条で初めて施設長として勤務するなど怒涛の1年でしたがとても充実した日々を過ごすことができました。これもひとえにご入居者やご家族さま、そして職員など自分の周りの方々のおかげだなあ、と思い本当に感謝しています。
- 今年の干支は「巳」、そして「乙巳(きのとみ)」の年で、成長や結実の時期といわれています。昨年は周りの方々に助けってもらったことが多かったので、今年は自分自身の成長を通して貢献できたらいいなと考えております。
- 「入居して良かった」と思っていただけホーム作りに向けて、職員一同力を合わせてまいりますので、本年もよろしく願い申し上げます。



年男  
年女  
今年の抱負  
2025年は巳年

巳年は「復活」と「再生」を意味し、新しいことの始まる年だといわれています。

過去の巳年を振り返ると、ひとつの時代が終わり新しい時代を迎える転機となった事柄が多々ありました。

巳年生まれの方の性格は、「努力を惜しまない」「粘り強い」「沈着冷静」「頭脳明晰」といわれ、心配性の反面、コミュニケーション能力が高いと分析されています。

そんな巳年生まれの年男・年女のご入居者に今年の抱負をご披露いただきました。



イリスもとまち

イリスに入居したのは北8条から数えて17年目。長生きってしんどいです…戦時中は食べるものがなく生き抜いてきました。今はごちそう食べて長生きしています。

松下 美穂子様



イリスもとまち

何も考えずに長生きし過ぎました。新しい年はスキーに行きたいです。

鎌田 訶磋子様



イリスもとまち

イリスもとまちに入職し主に入居者様のお部屋のお掃除をし続け今年で18年。病院通いしながらもまだまだ頑張ります。

生活介護パート 藤廣 寿子さん

イリス南郷通

同じ階のお向かいさんで、同じ歳。2025年もイリスでの生活を一緒に楽しみたいと思います。

左) 関根 トシエ様  
右) 渡邊 政子様



イリス南郷通

食って、寝て、トイレに行って、人生はいそがしい。

竹田 憲司様



イリス北10条

あっという間に年男！96年目！人生は短いようで長い。余生をどうするか、ゆっくり考えて過ごします。

平塚 松雄様



イリス北10条

巳年なので、みなさんにとって「実(巳)を結ぶ」一年になりますように。

介護 花見 里奈さん



イリス苗穂

この健康な身体に生んでくれた今は亡き両親に感謝し、そして、日々食事等に気を遣ってくれている妻に感謝、感謝です！

業務 小林 隆司さん

# くる年

2024年も過ぎ、新年を迎えました。  
年末年始に各ホームではさまざまな催し物が企画されましたが、ご入居者の皆さまには楽しんでいただけましたでしょうか？  
豪快な鮭の解体ショーからマルシェの開催など、ホームの「ゆく年、くる年」を写真で振り返ります。



イリスもとまちでは新しい年を迎えるにあたり、新年の干支の貼り絵を作成することが恒例となっています。皆さまスゴイ集中力で完成を楽しみに黙々と行っていました。

## イリスもとまち



毎年3日に妙な獅子が現れて皆さまを笑わせてくれていますが、今年はカワイイヘビたちがやって来ました。新年早々皆さま笑顔になりました(^o^)



## イリス南郷通

11月21日（木）に開設12周年を迎え、調理師岡島さんによる鮭の解体ショーが行われました。『鮭がイリス南郷通に届きます』というアナウンスに、たくさんのご入居者がロビーに集合。36キロの本鮭の姿に歓声が上がリ、魚屋さんもその様子に感動。岡島さん選出のミュージックに軽快なトークで解体ショーがスタート。全身の力で捌く姿は迫力満点。夕食でいただいた鮭の味は格別でした。



今年も良い一年になりますように。  
元旦恒例のお屠蘇で邪気を除き、健康と幸福を祈念します。





1月には御神酒振る舞いと、無病息災を願う獅子舞が登場しました！今年も皆さまのご健康を、職員一同お祈り申し上げます。

# 写真で振り返る ゆく年、

## イリス北10条

年末年始に向けて、イリス北10条ではイベントが盛りだくさん！11月末に、マルシェを初開催しました！雑貨、コーヒー、お菓子などの販売、ミニコンサート、毎年恒例の焼き芋販売も行いました。12月には職員によるクリスマスコンサート！この日のために必死に練習しました。



## イリス苗穂



苗穂で迎える初めてのお正月。獅子舞に頭を噛まれ、邪気払いをしました。御利益がありますように。

「イリス苗穂のクリスマス」  
モミの木に鮮やかな装飾を施し、皆さまをお迎えしています。  
福祉生協イリスの公認キャラクター「イーちゃん」は職員の手作り衣装に身を包み、にっこり。

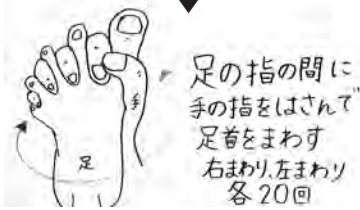




# むくみ予防体操

冬は寒さによって筋肉の血流が悪くなりやすいです。血流が悪くなると疲れやすくなり、冷えやむくみの原因にもつながります。心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。しかし、心臓から遠い足先には、心臓のポンプ作用が届きにくくなります。そこで、第2の心臓とも呼ばれているふくらはぎの筋肉を動かすことで、足周りで滞っている血液が流れやすくなります。今回は、ご自宅でもできる簡単な「むくみ予防体操」をご紹介します！

## 足首まわし



## ふくらはぎのマッサージ



### 足を高くあげるのも効果的です。

イリス南郷通のフィットネスルームでは、バランスボールを利用したトレーニングも行っております。

## つま先の曲げ伸ばし



## 感染予防

ウイルスに負けない体づくりのため、食事をしっかりととりましょう！

**たんぱく質** →免疫細胞の働きを良くします。※肉、魚介、大豆、乳製品など

**ビタミンD** →免疫機能を調節します。 ※魚介、キノコ、バター、チーズなど +日光浴

## 研修 <9-11月>

### ■採用時研修 ※全施設対象

9月、11月に開催し、合わせて13名の入職者が参加しました。

### ■感染研修（ノロ対策） ※全施設対象

1～2月はノロウイルスのピークといわれています。その前に必要物品と処理の方法を確認しました。滅多に発生することのない感染症ですが、だからこそ定期的な確認が重要です。日頃のトレーニングが、いざという時の備えになります。

### ■本部研修

本部には総務、入居相談、ケアプランセンターという部署があり、現場と同じく職員研修を行っています。今回は「よく耳にするが実はよく知らない感染症」について勉強しました。

### ■イリスコミュニケーション強化月間 第9回目（11月1日～30日）を実施しました。



# 俳句

## 川柳・短歌

### コーナー

蚯蚓鳴く 林立のビル 恐ろしき

北村 トシ

スズメ舞う 今朝の庭には 霜降りて  
夫と二人で 寒さ身にしむ

高田 フサ子

永らいて 米寿祝い 受くるとき  
苦楽の日々の おぼろに浮かぶ

内藤 繁清

ゆらゆらと てんとう虫が 部屋に来て  
『ごめんね』と放つ 晩秋の空

佐賀 順子

苗穂にて 夜も輝く イリスかな

高橋 輝繁

ためらいを 力に変えて 移り住む  
終のすみかは 夏の日まぶしく

中津川 保子

ヘルパーさん  
帰るんですか さみしいなア

齋藤 二郎

うれしいな 今年の年越 仲間居る

荻田 あや子

日々物価高  
美味しい食事 ありがとう!

菅 孝子

終活や イリス入居で ひと区切り

和泉 建興

ホームにて  
ゆつくり歩む 日日新た

小川 けい

初鴉 鳴きて今年は 良き年ぞ

南山 勝美

さんさんと イリスの窓に 初あかり  
夢追う女の 笑顔こぼれる

野口 弘

凛とした 黒き瞳に ひと目惚れ  
介護の仕草 見ると楽しや

翔竜

二歳児が  
米寿に手を振る アリオかな

内山 實

サービス付き高齢者向け住宅

## イリス 苗穂 見学会のご案内

事前  
予約制

2024年5月オープン!

**日時** 令和7年 **2/17**(月)・**18**(火)・**19**(水)  
いずれも 10:30～

**定員** 各日10組

一般住戸 **171**戸 元気なうちは自由がいい

介護住戸 **66**戸 介護が必要になっても最期まで

### イリス 苗穂

(札幌市東区北5条東10丁目16-1) JR苗穂駅北口から約350m  
見学会のお申し込みは下記フリーダイヤルまで



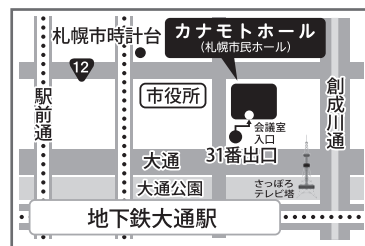
## 高齢者の住まいセミナーのご案内

**日時** 令和7年 **2/24**(月・休) **3/26**(水)  
いずれも 10:00～12:00

**会場** カナモトホール  
(札幌市民ホール)  
2階 第2会議室  
(札幌市中央区北1条西1丁目)

**定員** 各日30名

※ご来訪時、手指消毒・検温・マスクの着用にご協力をお願いします。



## 空室

### ご案内

(令和7年1月1日現在)

将来に向けたご予約もできますので、お気軽にご相談ください。



介護付有料老人ホーム  
**イリスもとまち**  
札幌市東区北21条東22丁目5-1

..... 3室



サービス付き高齢者向け住宅  
**イリス南郷通**  
札幌市白石区南郷通6丁目北2-10

..... 一般居室 0室 / 介護居室 0室



サービス付き高齢者向け住宅  
**イリス北10条**  
札幌市東区北10条東7丁目1-30

..... 一般居室 5室 / 介護居室 0室

見学のご予約を随時受付しております

ホーム見学・入居相談・セミナーのお申し込み、組合加入、高齢者の住まい、介護についてのお問い合わせは…

**iris** 福祉生協 **イリス**

**0120-708-207**

受付時間 9:30～18:00 (月～金曜日)

