

老健あおもり

RŌKEN AOMORI

2012
22号



公益社団法人 青森県老人保健施設協会

老健あおもり
2012.22

目次

巻頭言 ①

平成24年度表彰 ②

支部だより ③

特集 認知症ケア⑥ ⑥

避難訓練 ⑩

料理自慢 ⑫

施設だより ⑭

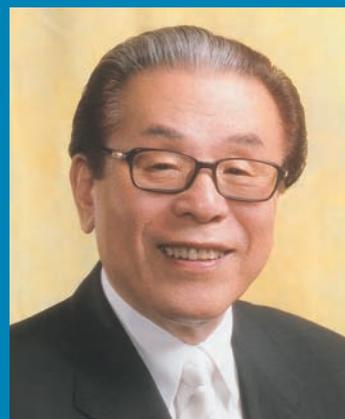
青森県老人保健施設マップ ⑳

表紙写真

弘前公園

巻頭言

「老健施設と地域包括支援センター」



介護老人保健施設 希望ヶ丘ホーム

理事長

石戸谷 忻

—

「老健」平成24年1月号の新春対談として、厚生労働省老健局長宮島俊彦氏と当時の全老健会長山田和彦氏の対談が掲載されていた。そのタイトルは「地域包括ケアの拠点をめざす老健施設」である。

宮島俊彦局長は「今年（平成24年）4月から、全国の市町村で第5期介護保険事業計画が始まりますので、そこからが地域包括ケアの第一歩と思っています」と述べている。

これに対し山田和彦会長は「老健施設は医師・看護・リハビリ等の医療職を揃えているし、福祉関連職も含めた多様な専門職種がいることが地域包括ケアの拠点としての強みです」と述べている。（点は筆者付記）

確かに老健施設は訪問機能も併せ持ち、これらを訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、居宅介護支援事業所として機能分化させれば、通所、短期入所、入所を持つ非常に頼りになる地域ケアの拠点として最適な施設となる。

ところで、地域包括支援センターの構想は、青森県の場合、平成18年に青森市、八戸市で「地域包括支援センター」が稼働していると筆者は認識している。

弘前市にある筆者の老健施設では平成19年4月1日、弘前市より委託事業として、「弘前市南部地域包括支援センター」（名称は弘前市が命名）を開設した。ちなみに弘前市の地域包括支援センターは中学校区で7地区に分けられている。

筆者の老健施設併設の弘前市南部地域包括支援センターは、7地区中で人口が最も多く39,782人、高齢者数は11,239人、高齢化率28.3%、予防給付対象者（要支援1、2）は593人である。なお、当センター担当区には4つのランチがある。

スタッフはセンター長1名、管理者兼主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師が各1名、介護支援専門員3名である。また、平成24年8月に第6回日本介護支援専門員協会全国大会in青森への演題発表、他過去5年間の研究会などへの発表実績は5回。

将来とも、老健施設と地域包括支援センターとの連携を密にして地域ケアに進みたい。

平成24年度 厚生労働大臣表彰

受賞者

老人保健施設

すすかけの里

理事長 村 上 秀 一

平成24年度 公益社団法人 全国老人保健施設協会会長表彰

受賞者

介護老人保健施設

「あしたばの里・黒石」

理事長 杉 本 博 洲

受賞施設

介護老人保健施設 ヴィラ弘前

ユニット型介護老人保健施設 青照苑

平成24年度 青森県知事表彰

受賞者

介護老人保健施設

カトレア

理事長 藤 本 由美子

相談部門レベルアップ情報交換会

介護老人保健施設 みちのく青海荘

支援相談員 大 平 誠 子

平成24年11月16日（金）、『老人保健施設における在宅復帰への取り組みについて考える』というテーマのもと、相談部門レベルアップ情報交換会が、ホテル青森で行われました。

2施設より、在宅復帰に向けた取り組みと現状についての報告がなされ、その後はグループに分かれての情報交換となりました。

平成24年4月の介護報酬改定後の各施設の取り組み状況を知ることができる機会ということもあり、青森地区支部17施設中、12施設もの参加がありました。

「本人や家族からの理解や協力を得る事が難しい」等の普段困難に感じている事や、「入所してからでなく、入所前から退所後の事を見据えた密な関わりが重要である」というような実際に取り組んでみての感想や気付いた事等、活発な意見交換がなされて、各施設とも今後の参考にできるような学びの多い研修会となりました。



希望ヶ丘ホーム栄養士の手作りおやつ

－喫茶店 希望ヶ丘－ 毎週土曜日2時半開店

津軽支部 介護老人保健施設 希望ヶ丘ホーム
栄養士 柴田八千代

希望ヶ丘ホームでは、平成18年10月から毎週土曜日に手作りのおやつを、好きな飲み物で、家庭的な雰囲気を楽しんでいただけるよう、午後2時半からをおやつの時間にしました。

手作りのおやつと飲み物を提供するので「喫茶店 希望ヶ丘」と命名しました。ケアワーカー4～5人が店員となり、入所者1人1人に飲み物の注文を聞き、選んだ飲み物と手作りのおやつと一緒に提供されます。

準備されている飲み物は、**コーヒー、紅茶、ココア**の3種類で砂糖とミルクは好みの量を入れられます。飲み物の注文は毎行われ、その日の気分で飲みたい物を選択できます。

おやつの種類は様々で、3月の季節に合ったおやつという事で、さくらもちを提供した事もありました。さくらの葉の代わりに彩として抹茶のミルクゼリーを添えました。小麦粉に少量の白玉粉を混ぜ、もっちりともちのような食感に

「今日のおやつはお餅だ！」

と、大変喜ばれました。

ツナパンや肉まん等のパン類は作るのに時間がかかります。特に肉まんやまんじゅう類は、1つ1つ時間をかけて包んでいくので、朝早くから作り始めても昼近くまで作業は続きます。肉まんを食べたある入所者が

「横浜の中華街と同じ味だね。」

と、感想を伝えてくれ、感激しました。

パウンドケーキ等のケーキ類は生地を作り、焼き上げるまでだいたい2～3時間かかり、比較的作りやすいおやつです。おやつ提供時は、おやつが美味しく見えるよう、使用のお皿の形や色にも気を遣っています。

クッキーを食べたいけれど、かたくて食べられないとの声に応え、やわらかいクッキーを作り提供した事もあります。

甘くないおやつを好まれる方や、パンを食べたいという方も多く、カレーの好きな入所者も多いので、カレーパンを提供した時は

「こういう作りかたもあるんだねえ。孫が私のために工夫して作ってくれてるみたいだ。」との感想が聞かれました。



さまざまな疾病を持った入所者がいますが、おやつ提供時は糖尿病の人だけに注意し、医師に相談して決めています。

手作りおやつについて聞き取りアンケートを行いました。

入所定員は100名ですが、認知症高度の方がいる西棟の方はフロアーが違うので対象外としました。調査期間は平成24年8月20日～25日です。

喫茶店に来店できる49名を対象とし、今回、回答を得られたのは31名（63%）（男性4名、女性27名、平均年齢は82.3歳）

問1) 喫茶店希望ヶ丘のおやつは、希望ヶ丘ホーム栄養士の手作りおやつだと

①知っている 21名（68%）

②市内から購入したおやつだと思っている 10名（32%）

この結果に、とても嬉しく、ますますおいしいものを作りたいと思いました。

問2) 手作りおやつは

①おいしい 29名（94%） ②ふつう 2名（6%） ③おいしくない 0名

入所者の好みはさまざまで、パンの好きな人、餡を使用した和菓子が食べたいという人、甘いものも食べたいという人、ケーキが食べたいという人、リクエストはたくさん聞かれます。しかし、アンケートでいつもおいしいと答える入所者が多く作りがいがあると感じました。

問3) おやつを楽しみにしている

①楽しみにしている 31名（100%） ②楽しみではない 0名

毎週土曜日を楽しみにしている人の多さに、私はとてもやりがいのある仕事だと思いました。

おやつの際、どの飲み物が飲まれているか、平成24年1月～6月までの6ヶ月間の調査を行いました。

○ 平均来店者43名

コーヒー 28名（65%） 紅茶 11名（26%） ココア 3名（7%） 水 1名（2%）

喫茶店を始める時、施設長である石戸谷が「飲み物は煎茶や番茶を充分用意した方がよい。」というので、緑茶も用意していましたが、開店してみると、緑茶を注文する人は1名もいませんでした。コーヒーを選ぶ人が非常に多く、驚きの結果でした。

まとめとして

①手作りおやつは好評である。

②飲み物はコーヒーが圧倒的に多かった。

③おやつの種類は季節の物を取り入れるよう心がけた。

④心のこもったおやつだからこそ、入所者から笑顔と感謝をもらった。

喫茶店が好評な理由として

・若かった頃に入った喫茶店を思い出し、楽しい気分になるという事。

・飲み物を自分で選べるという事。

・プロのように見た目は華やかではないが、季節や嗜好を考慮した手作りのおやつが提供される事。

それらが入所者にとって大きな楽しみになっていると思われます。これからもたくさんの人に喜んでいただけるよう、あたたかい雰囲気と美味しいおやつ作りに努めていきたいと思ひます。



認知症介護の具体的対応法の資料の使い方

★ 今回示した内容は、「このような方法もあります」という対応方法のひとつにすぎません。必ずしもこの方法で、すべての方が上手くいくものではなく、上手くいかなくても、あなたのせいではありません。
介護に悩み、試行錯誤が続くとき、皆さんの手がかりの一つとして認知症介護の具体的対応法を参考にしてみてください。

認知症高齢者のケアは、お年寄りの生きてきた人生が色々あるように、介護も100人いれば100通りあり、「これが絶対」というものはありません。
愛情を持って接しても、理解してもらえなくて苦勞したり、空回りしたりすることもあります。

「穏やかに、怒らず、にこやかに」に介護することが望ましいとわかっているにもかかわらず、「昔はこうではなかった」という思いからイライラしたり、注意したり、訓練させたりする場合があります。

しかし、認知症高齢者の言動を受容し、少しでも同じ立場にたつような気持ちで接していくことにより、うまくいくこともあります。

「なぜ、自分の家に居るのに、家に帰るといふのだろう」と、認知症高齢者の立場に立って考えてみてください。どのように接し、介護すればよいか、よい考えが浮かぶかもしれません。

そして、あなた自身が、うまくいく方法をみつけたなら、他の人にも教えてください。同じ方法でうまくいくとは限りませんが、様々な方法から、新たな発見があるかもしれません。



また、在宅で介護を続ける場合、限られた介護者だけに負担がかかるようでは、在宅で介護を続けることは困難になります。

介護者の方が孤軍奮闘し心身ともに疲れ果てることのないよう、同居の家族だけでなく別居している家族もお年寄りの状況を理解するとともに情報を共有し、一人の方に介護負担が集中しないようにすることが大切です。

そして、認知症高齢者に対してはもちろん、介護者に対してもいたわりの気持ちを持つことが大切です。介護者にとっては、介護の大変さを理解してもらい、共感してもらうことによって、精神的な負担が軽減される場合があるからです。

認知症に対する知識をもち、介護のことをよく分かったとしても、苦しいことや辛いことはたくさんあります。しかし、真実の愛情は必ず伝わります。
ですから、介護者だけがじっと我慢をするのではなく、本人を含めた家族全員が幸せになるように、様々な制度や社会資源も活用しながら「60点以上」を目標にがんばりましょう。



接し方の原則

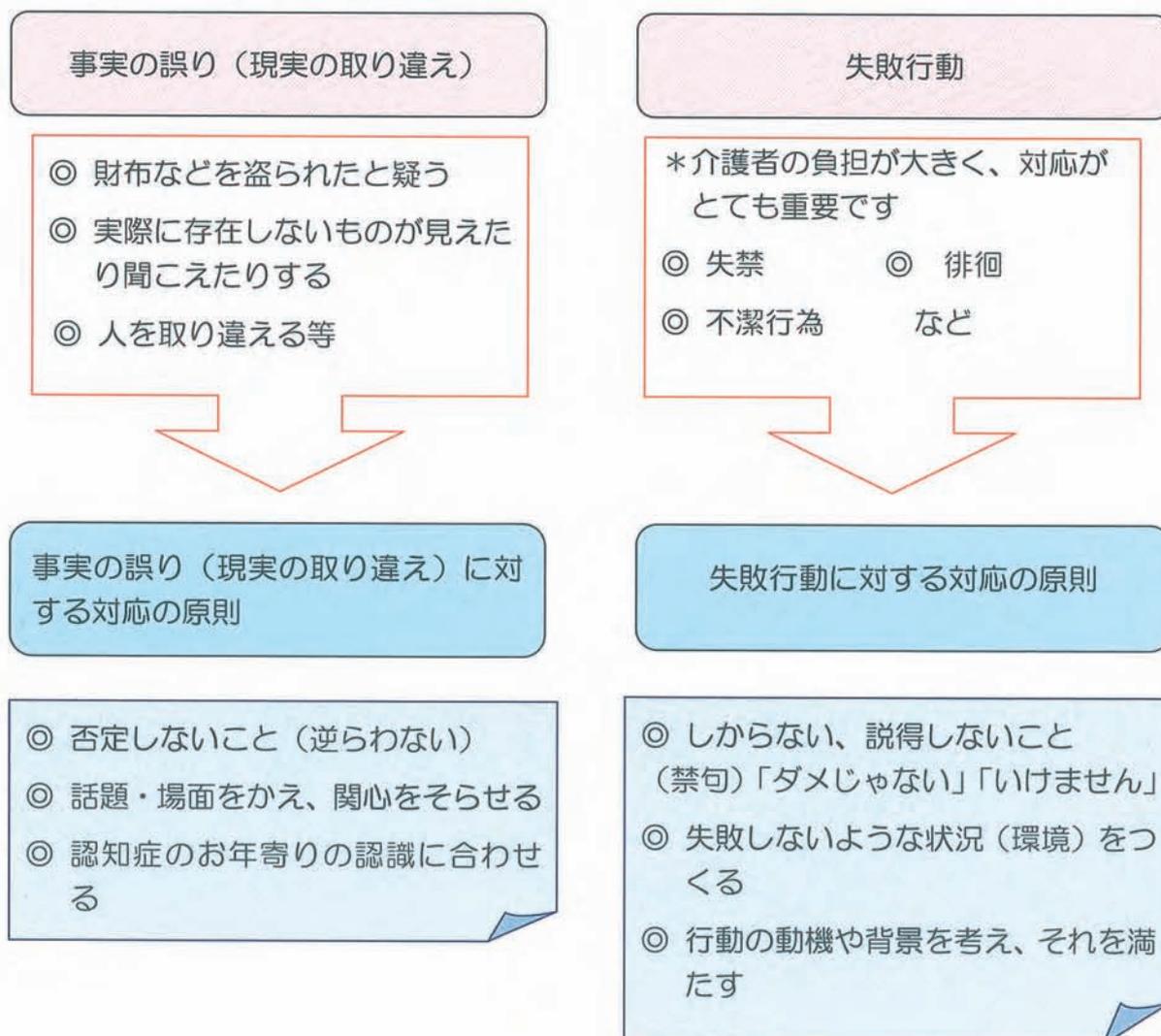
★認知症のお年寄りの接し方の原則

認知症のお年寄りの症状や行動を大きく2つの特性に分けて考えてみます。

一つは「事実の誤り（現実の取り違え）」、二つ目は「失敗行動」です。各々の問題が起きたときには、下のような原則で対応します。

そして、認知症のお年寄りの対応で心がけることは、「お年寄りの自尊心を尊重すること」です。お年寄りを子供のように叱りつけたり、とんちんかんな言葉を頭ごなしに否定したりすると、お年寄りは自尊心（プライド）が傷つけられます。

★ 認知症のお年寄りの症状・行動



引用文献：認知症を知るホームページ WWW.e-65.net ーイーローゴ・ネットー

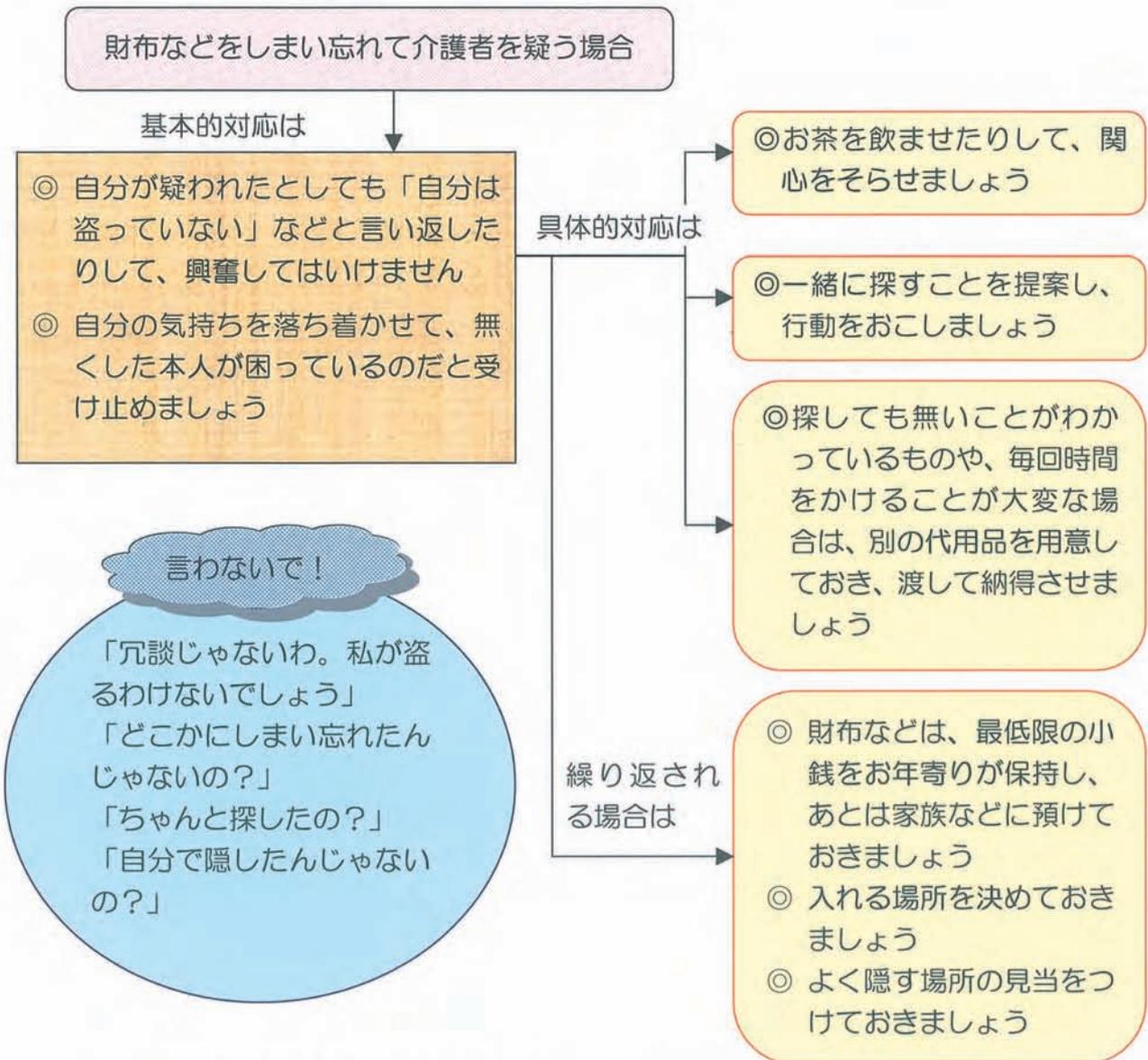
物盗られ妄想

★ 財布や通帳が盗まれたという（物盗られ妄想）

認知症のお年寄りが「財布がなくなった」「通帳が盗まれた」と騒ぎ出したとき、たいてい最初に疑われるのは、身近な「妻」か「息子の嫁」のことが多いようです。

毎日朝から晩までお年寄りの介護に忙殺されている介護者にとっては身に覚えのないことを疑われては、身もフタもありません。

しかし、こういう場合、興奮して言い返すのは禁物です。自分の気持ちを落ち着かせて、なくしてしまったお年寄り自身が一番困っているのだということを理解してあげることが大切です。そして、「一緒に探しましょう」などと言って行動を起こしましょう。



幻覚

★ 存在しないものが見えたり聞こえたりする（幻覚）

実際に虫などいないのに、「虫がいる」といって気味悪がったりすることがあります。普通の常識からすれば、誤りを訂正するのが正しい対応ですが、認知症のお年寄りにはこのような常識は通用しません。ないものが見えて不安がっているというお年寄りの気持ちを受け止めて理解しようという姿勢が大切です。

「夕方や夜間」「天気の良いとき」「昼寝のあと」「体調の悪いとき」「視力障害や聴力障害のあるとき」などに、実際にはないものが見えたり（虫がいるなど）、聞こえたりする

↓ その場で対応

◎ 訴えを受け止めましょう
（本人には見えたり、聞こえたりしているのが苦しい）

◎ 話のつじつまをあわせましょう

おさまってから（普段からの）対応

◎ 嫌がっているものが見えるようなら、追い払ったり、片付ける格好をしましょう

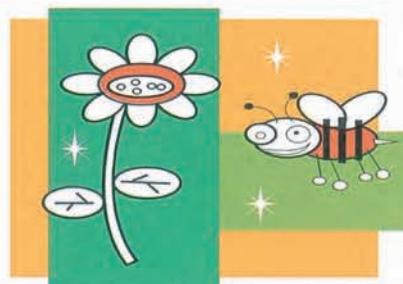
◎ 照明の工夫によって部屋を明るくしましょう

◎ 幻覚を誘発しているもの（壁のしみなど）があれば、取り除いておきましょう

◎ 視力・聴力の障害があれば調整しましょう

言わないで！

「そんなもの見える（聞こえる）わけないでしょ」



避難訓練

むつ市介護老人保健施設 やげん

秋の火災予防週間に伴い、消防署の協力のもと併設の大畑診療所と合同で夜間の火災を想定した避難訓練を実施しました。

老健やげん（入所29床）と大畑診療所（入院10床）は居室、入院病棟とも2階であり、新しく設置したイーバックチェア（階段避難車）や、担架等を使用して、利用者にみたてた職員を一階の避難場所へ誘導しました。

職員は本番さながらの真剣な顔つきで訓練に取り組み、避難誘導の仕方や防災の意識を再確認していました。

実施後は消防署職員の方から色々なご指導を受け、避難時の声掛けの大切さや、誘導方法の改善点等も知ることが出来ました。

これからも、消防署を含め地域と協力しながら、防災に対しての意識と体制を強化して災害に備えて行きたいと思えます。





料理自慢

ヴィラ弘前 調理主任

船水伸公

介護老人保健施設ヴィラ弘前では、毎月、月1回、お誕生日を迎える入所者様の方々と、御家族様を招いてお誕生食会を実施しています。当施設調理スタッフは、和食・フレンチ・イタリアン・中華…、一人一人得意分野があり、個々の技術と経験を活かし、お誕生食会では、料理を披露する場にもなっています。旬の素材を使った季節を感じさせる料理や、郷土料理・和食・フレンチ・イタリアン・中華…、前菜からデザートまで料亭・レストランに勝る本格的なコース料理を提供しています。毎月、皆様には好評でとても喜ばれています。

一口メモ

「リゾット」

リゾットとは、洋風雑炊です。和風の雑炊は、御飯を洗ってだし汁で煮ますが、リゾットは、米を炒めてスープで煮ます。柔らかく煮ることで、咀嚼が困難な方でも食べやすいです。米を炒めることにより、カロリーもアップします。

具材によってバリエーションも広がりますので、是非、お試し下さい。

基本のレシピ(2人分)

材 料

米1カップ スープ2カップ

炒め油は、オリーブオイルでも、バターでもOKです。スープは、コンソメ・トマト風味でもOKです。

- ・「生ハムとモッツァレラチーズのサラダ」
- ・「鶏のピリ辛照り焼き」
- ・「ミネストローネ」
- ・「マロンケーキ」
- ・「キノコのリゾット」



作り方



椎茸、しめじ、マッシュルームを入れて炊きます。



出来上がりに、とろけるチーズをのせます。

- ・「サーモンのカレーソテー」
- ・「プチトマトのマリネ」
- ・「えんどう豆のポタージュ」
- ・「苺のチーズケーキ」
- ・「アスパラのリゾット」

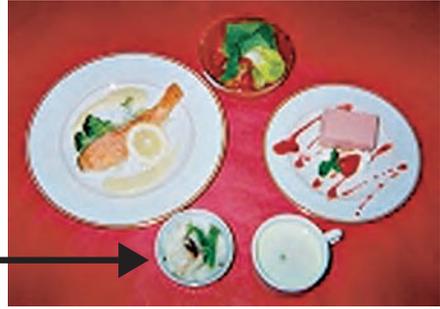
作り方



エリンギを入れて炊きます。



上に茹でたアスパラをのせました。



- ・「若鶏のホイル包み焼き」
- ・「魚介のサフランスープ」
- ・「リヨネーズポテト重ね焼」
- ・「大根サラダ」
- ・「ココアロールケーキ」
- ・「小エビとアスパラの
リゾット」



作り方



玉葱と米を入れて炒めます。アメリカンソース（伊勢海老のスープ）で炊きます。



茹でた小エビを混ぜ、塩・コショウで味を調え、パセリを散らします。

※アメリカンソース【American sauce】

フランス料理に用いるソースの一つ。えびのぶつ切り、はさみや殻を炒め、にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・エシャロットなどの香味野菜、トマトやトマトピューレ、フュメ・ド・ポワソンなどを加えて煮詰め（身は途中で取り出し、のちにこのソースをそえて供する）、「コライユ（corail<フランス>）」と呼ばれるえびのみそとバターを加えて塩・こしょうなどで味を調え、こしたもの。濃厚なえびのうまみとこくがある。生クリームを加えることもある。元来はオマールえびで作るが、ほかのえびを用いることもある。一緒に煮たえびに用いるほか、鶏肉・魚・卵などの料理に用いる。「ソース・アメリケヌ」ともいう。

※リヨネーズ【lyonnaise（フランス）】

フランス料理で、リヨン地方のスタイルの料理に用いる言葉。たまねぎを用いる料理が多い。代表的なものとして「オムレット・ア・ラ・リヨネーズ（omelette à la lyonnaise、薄切りのたまねぎとみじん切りのパセリが入ったオムレツ）」等がある。「リヨンの」という意。

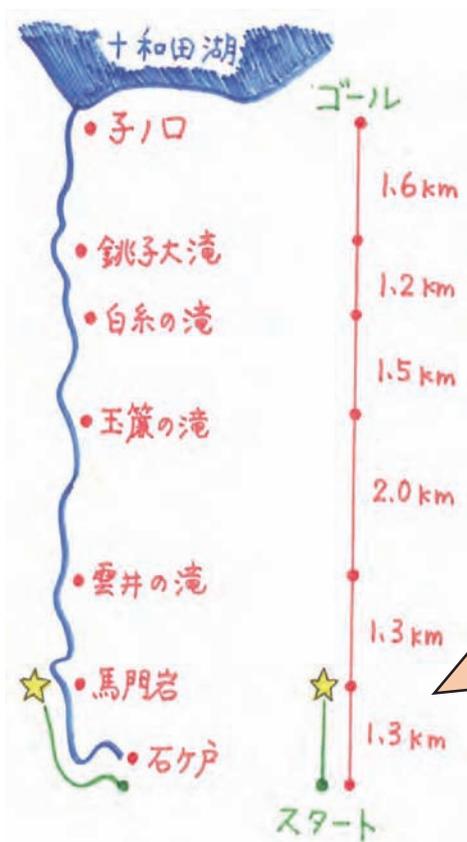
青空リハビリテーション～in奥入瀬溪流～

10月19日にみのり苑通所リハビリを利用されている利用者様4名と、奥入瀬溪流で歩行訓練を実施しました。当苑では、身体はもちろん「心を動かすリハビリテーション」をモットーにサービスを提供しております。今回は理学療法士2名と介護職員2名が、1対1で利用者様と一緒に歩きました。この青空リハビリテーションは「歩けるようになりたい」と個別訓練を実施している方を対象としています。

奥入瀬溪流には舗装されていない足場の悪い道や段差の高い岩場、急な坂道などがあります。このような場所を“歩く”という高い目標をリハビリスタッフが提案し、達成に向けて日々訓練を積み重ねてきました。

当日は一人も転倒や棄権することなく、約1.3kmの道のりを40分かけて歩くことが出来ました。

利用者様の中には40年ぶりに溪流を歩いたという方もいて、とても充実したリハビリになったというお言葉を頂きました。その他の利用者様からも、楽しかった、自信が湧いたなどの感想が寄せられました。次回の挑戦に向けて皆さん、日々のリハビリに力が入ります。



初めての開催ということもあり、4名の利用者様と一緒に歩きました。今後も継続して実施する予定ですので、私たちと一緒に奥入瀬溪流を歩きましょう!!

今回は石ヶ戸から馬門岩まで歩きました！次回は春の開催を予定しています。馬門岩から雲井の滝を目指します!!



いざ出発!!



難所もなんのその!!

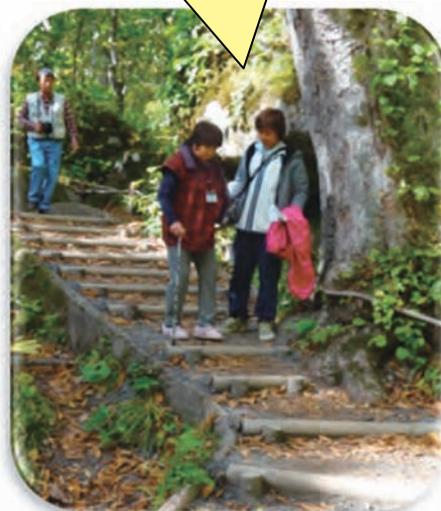
自然を歩くって気持ちいい!!



慎重に慎重に・・・



ふう～一休み一休み



施設だより
介護老人保健施設

みのり苑

十和田市

手芸クラブ

メタリックヤーンやユニバックを使って、籠や小物入れetc…
作成中!!



この時間が一番楽しみです!!



手芸の先生は
職員の武井さん!!
(年齢は…ヒ・ミ・ツ)

ネットに専用の糸で編み込んでいます。



皆さんの完成作品が
こちら↑↑

祝100歳

平成24年に入り「100歳おめでとう!!」「百寿おめでとうございます。」と2月・4月に引き続き8月と3度に渡り、お祝いの言葉と祝福の拍手で荘内が幸せいっぱいになりました。

な、なんと今年に入り100歳の入所者様が2人、通所者様が1名誕生したのです。

お3人とも、食欲旺盛で元気いっぱい、わが施設の「宝」です。これからは、ご利用様全員が100歳を迎えられることを目標とし、ながだい荘スタッフみんなで力を合わせお世話させていただきます。



施設だより

介護老人保健施設

ながだい荘

鯉ヶ沢町

秋の大運動会

施設だより

介護老人保健施設

ひばりの里

八戸市

毎年恒例の秋の大運動会。日々のリハビリの成果を発揮する最高の舞台です。

今年は近隣の保育園の皆さんに“よさこい”を披露して頂き、競技にも一緒に参加して頂くなど、楽しい一時を過ごす事が出来ました。

これからも、利用者様と職員、そして、地域の皆様と共に笑い、共に楽しめる行事を計画していきたいと思います。



毎年恒例 文化祭

11月4日(日)ナーシングセンター柏葉の文化祭を開催しました。毎年恒例のバザーや喫茶コーナー、利用者様の作品展示のほか、今年は行事でビデオ撮影したものをプロジェクターを使用し上映しました。

大きなスクリーンに映し出され、利用者様とそのご家族様に大変好評でした。



施設だより

老人保健施設

ナーシングセンター柏葉

七戸町

「笑顔がいっぱい」

今年の夏は全国的に暑い日が続きましたが、ここ下北も暑さが厳しく、体調を崩された方もいらっしゃいました。

多少暑さも落ち着いてきた9月15日に当施設内で敬老会を行いました。毎年の恒例行事で、今までボランティアの皆様にご歌や踊り、楽器の演奏などの余興を披露していただきましたが、今年は趣向を変え職員が余興を披露しました。

普段の制服姿から一転、仮装して登場する職員！その場の勢いで舞台に乱入される入所者の皆さん！笑顔と歓声がいっぱいの賑やかな時間を一緒に過ごす事ができたと思います。

来年も皆でお祝いしましょう！



「毎月、様々なイベントが行われています♥」

■「納涼祭」(2012年7月24日)

毎年、夏に開催される当施設最大のイベント“納涼祭”。
今年は朝から雨が降ったり止んだりで開催が危ぶまれましたが、
納涼祭が始まるころには、雨が止んで、盛大に行われました。今年は、“アルプスおとめ”のライブも行われました♪



“アルプスおとめ”



“介護職員によるアトラクション”

■「流しそうめん&スイカ割り」(2012年8月23日)



“流しそうめん”



“スイカ割り”



■「津軽伝承工芸館に行ってきました♥」(2012年10月17日)



大きなこけしの前で、皆で記念撮影♥
足湯も気持ち良かったあ♥

※一部、都合により画像処理をしています。

施設だより

介護老人保健施設

ヴィラ弘前

弘前市

青森県老人保健施設マップ

No. 施設名 電話番号

〔青森地域〕

1	青森ナーシングライフ	TEL017-726-5211
2	青照苑	TEL017-788-3000
3	いちい荘	TEL017-726-3855
4	甲田苑	TEL017-728-3939
5	すずかけの里	TEL017-761-1111
6	桐紫苑	TEL017-738-8080
7	ニューライフ芙蓉	TEL017-728-2200
8	みちのく青海荘	TEL017-741-5188
9	ケアガーデン青森	TEL017-744-3311
10	カトレア	TEL017-739-6100
11	たんぼぼ	TEL0174-22-3070
12	なみおか	TEL0172-69-1120
13	津軽医院	TEL0172-62-3101
14	石木医院	TEL017-752-3015

〔西北五地域〕

15	緑風苑	TEL0173-33-4155
16	ながだい荘	TEL0173-72-1122
17	えんじゅの里	TEL0173-42-3734
18	しらかみのさと	TEL0173-84-3111
19	サンライフかなぎ	TEL0173-53-3292
20	湖水荘	TEL0173-22-5694

〔津軽地域〕

21	ケアセンター弘前	TEL0172-87-0111
22	平成の家	TEL0172-95-3981
23	うめむら	TEL0172-32-3593
24	弘前リハビリセンター	TEL0172-27-3322

25	ヴィラ弘前	TEL0172-37-7300
26	幸陽荘	TEL0172-37-8311
27	希望ヶ丘ホーム	TEL0172-87-6655
28	ふじ苑	TEL0172-38-5550
29	サンタハウス弘前	TEL0172-99-1133
30	あしたばの里・黒石	TEL0172-53-1213
31	鳥井野荘	TEL0172-82-5600
32	のぞみ	TEL0172-57-5100
33	三笠ケアセンター	TEL0172-44-8811
34	明生園	TEL0172-65-4066
35	つがる	TEL0172-45-2231





(八戸地域)

36	はくじゅ	TEL0178-28-4001
37	ひばりの里	TEL0178-96-1212
38	サンライフ豊寿苑	TEL0178-29-3232
39	リハビリパーク	TEL0178-47-3000
40	南山苑	TEL0178-27-3027
41	ナーシングホームオリーブ	TEL0178-31-5500
42	ほほえみ三戸	TEL0179-23-5050
43	老健なんぶ	TEL0179-34-3260
44	孔明荘	TEL0178-84-3333
45	南郷メディエルプラザ	TEL0178-82-2000
46	しんごう	TEL0178-78-3181
47	しもだ	TEL0178-56-4888
48	たっこ	TEL0179-32-3172

(上北地域)

49	みちのく苑	TEL0176-25-1333
50	みのり苑	TEL0176-25-1100
51	ハートランド	TEL0176-25-0122
52	とわだ	TEL0176-27-3131
53	やすらぎ苑	TEL0176-59-3784
54	ナーシングセンター柏葉	TEL0176-62-2200
55	えぼし	TEL0175-65-2666
56	のへじ	TEL0175-65-2333

(下北地域)

57	シルバーケアセンターむつ	TEL0175-22-9925
58	はまなす苑	TEL0175-26-3333
59	のはなしょうぶ	TEL0175-28-5400
60	やげん	TEL0175-34-2211

(八戸地域)



◆編集後記◆

「雪もちらつき始め、肌寒い季節になってきました。」

さて、今号も皆様のご協力を得て発行することができました。今後も皆様のお役に立てる情報を提供できるように、広報委員一同頑張りたいと思いますのでよろしくお願致します。

平成二十四年

十二月吉日

広報委員一同

●発 行／公益社団法人 青森県老人保健施設協会
〒030-0822 青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3F
TEL017-776-3868 FAX017-776-3918
URL <http://www.roken-aomori.or.jp>
E-mail jimukyoku@roken-aomori.or.jp

●印 刷／青森コロニー印刷
〒030-0943 青森市幸畑字松元62の3 TEL017-738-2021