



通所リハビリテーション課
伊藤 和美
Kazumi Ito

- ①栃木県野木町（のぎまち）
- ②30万本のひまわり畑が有名！
見渡す限りひまわり。ゴッホのひまわりという品種もある
- ③おっとりしている。ぼーっとしている？
- ④ゴムとび、折り紙
- ⑤ガラス細工（オーケストラのミニチュア等）を集めること



介護課
小玉 萌
Moe Kodama

- ①茨城県鉾田市
- ②農業が盛ん（特にメロン）
メロンは買ったことがありません（鉾田あるある）
- ③基本ポジティブ
- ④お絵描き 高校は美術部でした
- ⑤マンガ、アニメ、YouTube鑑賞
ほのぼのしたものが好き
夏目友人帳が一番の推し



介護課
関根 大輔
Daisuke Sekine

- ①茨城県大洗町
- ②水族館、マリンタワー、魚がおいしい
- ③やさしい。介護は天職、楽しい！
飛べなくなったスズメを看病して、元気になり嬉しかった小学生の頃の思い出があります
- ④ゲーム（ポケモン赤）、ペイブレード、ビーダマン
- ⑤映画。アニメや車が好きなのでカーアクションが特に好き！
今はパリピ孔明のフェス上映に行ってみた



介護課
タンティ フォーン
TANG THI PHUONG

- ①ベトナム
- ②豊かな食文化
特にフォー（世界的にも有名！）
- ③社交的、新しい環境で、友達を上手に作れる
緊張しがち、大勢の前ではうまく発表できない
- ④自然やシンプルなおもちゃ
伝統的な遊びの石を使った戦略ゲーム
- ⑤写真を撮ること
きれいな景色を見つけると、すぐに撮る
家族と旅行に行くたびに、皆に撮影を頼まれる



リハビリテーション課
小沼 美祐
Miyu Onuma

- ①茨城県大洗町
- ②人柄が良い、海！！
- ③勝負事は負けず嫌いなんでも挑戦する
- ④海、スポーツ
ニンテンドー 64
（マリオカート、スマブラなど）
- ⑤サーフィン、SUP
スノーボー、アウトドアスポーツ
スポーツは何でもできます！



相談室
朝蔭 匠
Takumi Asakage

- ①茨城県那珂市
- ②自然が豊かな所
水戸やひたちなかへのアクセス◎
- ③明るい性格、優柔不断
- ④放課後にサッカー、家ではアニメ、ゲーム
- ⑤プロ野球観戦、柳田 悠岐選手が好き



ご利用者アンケート

ご利用者・ご家族にアンケートにご協力いただきました。
アンケート結果は右記の二次元コードよりご確認くださいませ。
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



くるみ館＆あんず館
広報紙

June, 2025

Nuts

リスの気持ち Vol.01

介護老人保健施設

くるみ館

〒311-4153
水戸市河和田町 3335-1
電話 029-255-4774
FAX 029-255-5888

介護老人保健施設 定員80名 ※ショートステイを含む
通所リハビリテーション 定員40名
訪問リハビリテーション
訪問介護 029-309-5150（直通）
訪問看護 029-257-1182（直通）
居宅介護支援サービス 029-255-4808（直通）

ケアハウス

あんず館

〒311-4153
水戸市河和田町 3334-1
電話 029-255-0045
FAX 029-254-1137
居室数：全44室
コンパクトタイプ×38室
ゆったりタイプ×6室

くるみ館 メディア ▶ ホームページ



Instagram



あんず館 メディア ▶ ホームページ



Instagram



〓 広報紙リニューアルしました 〓

くるみ館
&
あんず館
広報紙
Vol.01
June, 2025

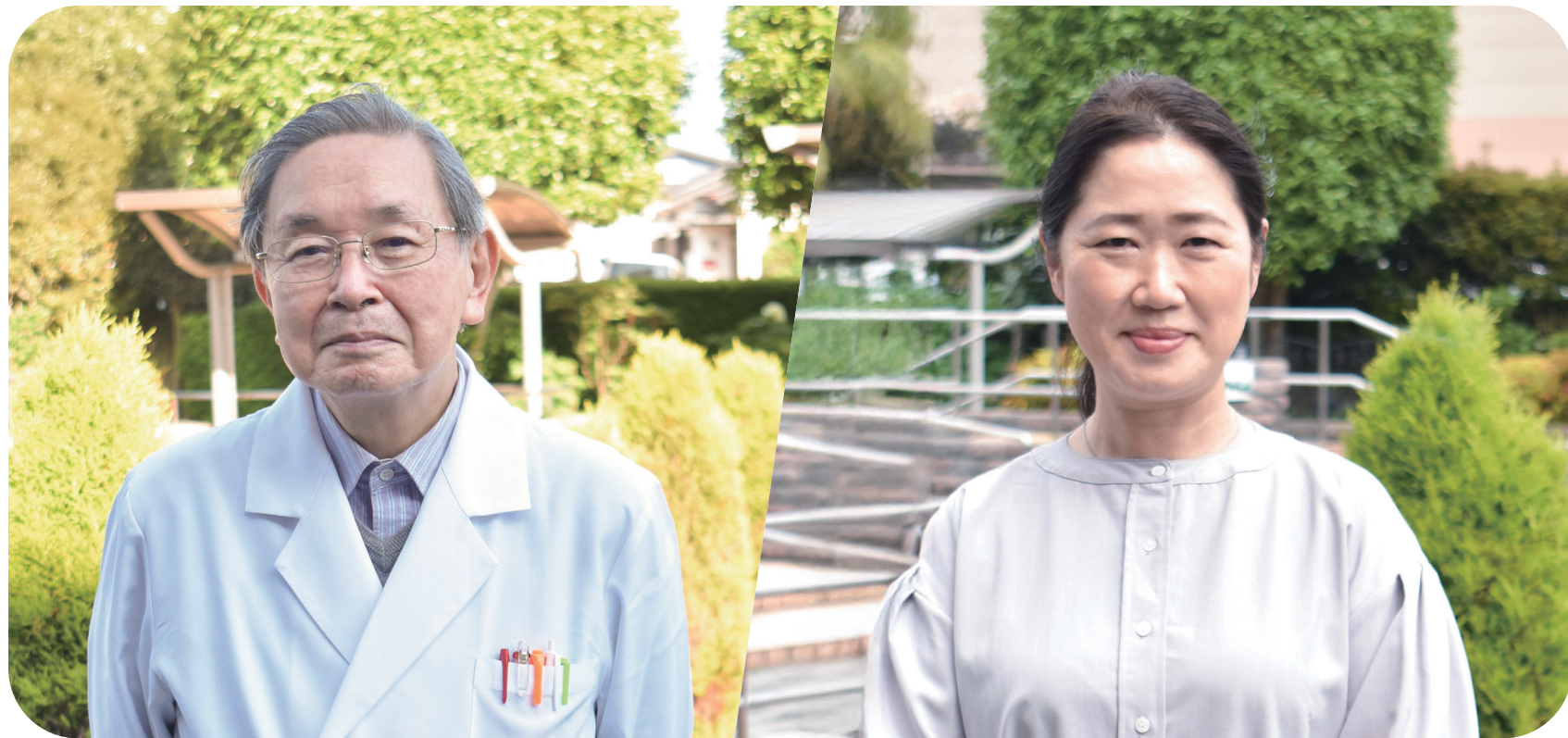
Nuts



リスの気持ち



笑顔
満開



広報紙リニューアル記念 スペシャルインタビュー

医務課 医師

山田 量三

Ryozo Yamada

施設長

和賀 育子

Ikuko Waga

今号からくるみ館あんず館広報紙が「Nuts 〜リスの気持ち〜」にリニューアル！

リニューアル記念特別インタビューとして和賀施設長と

長年勤め施設と共に歩んでこられた山田先生にお話を伺いました。

Q1.くるみ館の役割や特徴について

山田：脳外科出身の私がくるみ館に来たのは2002年なのですが、その当時、老健施設で脳外科出身の医師というのはほとんどいなかったんです。なので脳血管障害の後遺症を持つ方々、例えば片麻痺や失語症の方などの病院からの入所が増えていきました。それに合わせて、リハビリ職のスタッフが増え、特にST(言語聴覚士)が多いというのは本当に贅沢だなと感じる程です。今では訪問リハ含めて合計18名、PT(理学療法士)が10名、OT(作業療法士)が3名、ST(言語聴覚士)が5名が在籍。STが5名もいる老健施設はそう多くなく、「脳血管疾患の後遺症ケアに強い施設」というのが一つの特徴だと思います。

和賀：基本的には「施設」というよりも、より「自宅に近い形」であるべきなんじゃないかなと思っています。老健施設の役割としては「在宅復帰」が強く謳われてい

ますが、在宅サービスも含めて「できるだけ自宅で暮らすためには？」を、ご利用者様やご家族様と一緒に考えていく施設だと思っています。リハ職の充足はもちろんですが、サービス間の連携強化にも取り組んでいます。家に帰ってからも在宅サービスと協力して対応ができるのもくるみ館の強みだと思っています。

また、サービスを利用される方だけでなく、フレイル予防など健康に暮らすための情報などを地域に届けられる施設であるべきだと感じています。山田先生も取り組まれている「ポリファーマシー」の視点もそうです。実は、うちの親も以前、薬をすごくたくさん飲んでいました。それで状態がどんどん悪化してしまい、思い切って薬を全部やめたら、ある程度まで回復したんです。そういう事って誰も教えてくれなくて、そういう状態になる前にくるみ館などで、「助言が受けられる、情報が入る」それは大きな強みであり、意味がある事だと思っています。

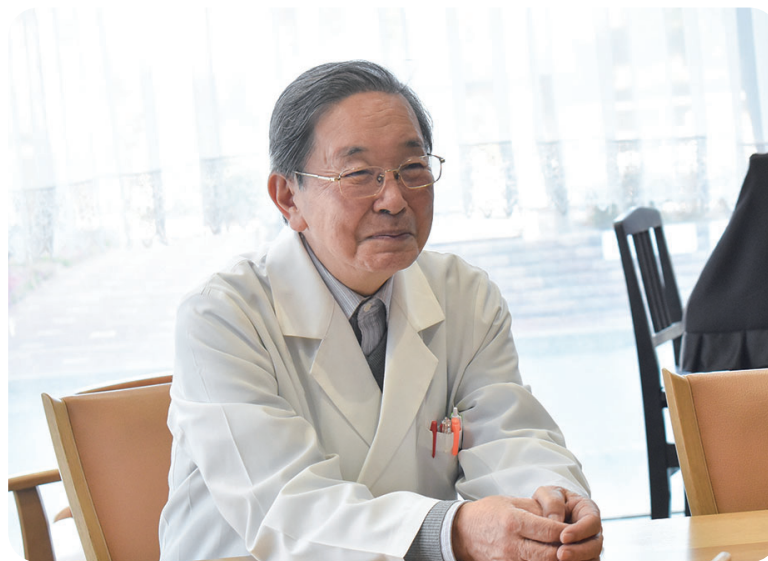
Q2.趣味は何ですか？

山田：趣味ね(笑) ずっと陶芸をやっていて、くるみ館でも陶芸教室も開催していました。そのとき、助手についてくれたOTが自立して、今では私ではなく彼女が陶芸教室を運営しているんです。

以前は焼き物で有名な土地をいろいろ回って楽しんでいました。買った焼き物のうち、使えそうな花瓶は、ただ見ているだけじゃもったいないので、くるみ館に持ってきて、職員たちが花を飾りたいときに自由に使えるようにしてあるんです(笑)。だから、それを使って、いろんなところに花が飾られていますね。

和賀：恥ずかしながら仕事人間だったので、その手の質問は苦手です(笑)

趣味とは言えませんが、好きなドキュメンタリー映画に建築家の津端修一さんと奥様との暮らしを映像にしているものがあるんです。畑で野菜を育てたり、家に実のなる木をたくさん植えたり、そして収穫し



仕事しちゃうクセがあったんですけど、食事中くらはちゃんと食事だけに集中しようって意識しています。

まだ始めたばかりなので効果はこれからですけど(笑)、少しずつ変えていきたいなと思っています。

Q4.ご利用者への想い

山田：結局ね、自宅ですずっと一人きりでいるような生活って、認知症によくないわけですよ。だから、こういう施設に入ってきて、みんなの中で一緒に過ごしていくことがすごく大事で。その時に、気持ちよく過ごせるような雰囲気施設が持っていてほしいなと思っています。

今までの中で一番印象に残っている出来事のひとつがあつてね。

山田：家内がカイワレとトマト、そこに例えば鰯の缶詰だのコンビーフだの入れる、必ずそういうのを作ってたんです。それに加えて、毎日、牛乳とヨーグルトとプリンの「三点セット」。これは後付けなんだけど、亜鉛と硫黄が不足すると、老化や抵抗力低下、認知症の進行などにつながる事がわかったんですね。カイワレにもミニトマトにも亜鉛や硫黄が含まれている、偶然ではありますが、こだわって続けてきた食生活が、結果的に「続けたほうがいい」という形になっていて、それがまた嬉しいですね。だから、今でもこだわって続けています(笑)。

和賀：今までは食事に気を使わず生きていました。これじゃよくないなと思って、まず始めたのが「1日1回ヨーグルトを食べる」ことにしました。3日くらい食べたら違う種類に切り替える、例えばカスピ海ヨーグルトを食べたら、次はまた別のにして、って感じで(笑)。

料理もどうしてもワンパターンになりがちなので、それだけはワンパターンにならないようにしてるのと、山田先生が話してた認知症の話にもつながるんですけど、私たちってマルチタスクが多すぎて脳に負担がかかってるなってすごく思うんですよ。常に情報が入ってくる感じなので、食べながら

います。

Q5.くるみ館あんず館の職員への想い

和賀：人を大切にできる、置いていかない組織にしたいなと思っています。完璧な人なんていないわけで、たとえ欠点があったとしても、そこを責めるのではなく、ほかの良いところでフォローし合える、そんな組織にしたい。だからこそ、「お互いを大事にする」という気持ちを持ちたい。そして、それがご利用者様への関わり方にも自然とつながっていくといいなと思っています。山田先生もおっしゃっていましたが、介護している家族が倒れてしまったら本当に大変です。普段から声をかける中で、家族の様子、たとえば「最近仕事が変わって忙しそうだな」とか、そういった気づき、気にかける姿勢を共有できたらいいなと思います。そういう人たちが育つ施設でありたいですね。

それともうひとつ、職員にも「仕事ばかりじゃなくて、遊び心を持ってほしいな」と思っています(笑)。オフの部分は見えにくいかもしれませんが、本当はもっとスタッフ同士でざっくばらんに話ができるといいなと思っています。たとえば、男性職員でカヌレ作りがめっちゃくちゃ上手な方がいるんですよ。本当に洋菓子屋さんになれるんじゃないかっていうくらい(笑)。でも、そういう特技って、みんな知らなかったりするでしょう？だから、ちょっとでもお互いの「意外な一面」が分かると、楽しいし、見る目も変わる。そんな取り組みにも今後チャレンジしていきたいなと思っています。



ご利用者様側の立場に立てば、その時スツと入れてくれるのが1番ありがたいわけだから。困った時はお互い様。その精神をくるみ館相談室がこれからも持っていてくれれば、ご利用者がすごく助かるなとおも

staff

経歴は？

いばらき中央福祉専門学校を卒業後、介護老人福祉施設、特別養護老人ホームに勤めていました。2024年4月にくるみ館に配属になりました。野原ひろしと同じ35歳です。

今まで働いてきた特養と老健の違いに付いて思った事

その施設でハッピーに過ごしてもらおう！とか、その人らしい最期を迎えられる為のケア。という所を今まで頑張っていたので、正直最初は「リハビリ頑張る施設か…自分が求める福祉はそこじゃないんだよね…」とテンションは上がらなかったです。

でも、くるみ館に来る前は歩けなかった人が、リハビリ頑張ってめっちゃ元気になって、家に帰ることが出来て、近所の人・愛犬に会えて涙を流している姿を見た時に感動して「ああ〜！老健いいじゃん！」ってなりました。このシーンは、ずっと忘れることは無いと思います。そして愛犬は近所の人の犬だった！（笑）

くるみ館に移動してきたの感想

何事にも誠実に一生懸命なチーム！

現在の業務内容

介護課長ってなんなんでしょうね😅？
「管理する人？」「見本になる人？」「引っ張って行く人？」

介護職員の皆さんが働きやすい環境にできたらな…ストレスは少なく働いてもらえたら…という思いで行動したり、皆さんと関わっています。

仕事で大切にしていること

- ・感謝、労い、ほめ言葉をちゃんと伝えること！
- ・みんなの意見を聞いて、業務改善！
- ・『優しく』『おもしろく』『勉強になる人』で常にいる

介護老人保健施設 くるみ館
介護課 介護課長

益子 龍一さん Ryuichi Masuko

那珂市出身

趣味：お酒飲みながら、料理
名前は大体マシコと間違えられる（笑）



今後の目標について

- ・働きやすく魅力ある職場作り
- ・資格を増やす
- ・昔のスリムな体系に戻す（楽しんで）



KURUMI & ANZU People

くるみ館とあんず館でかかやく

介護老人保健施設 くるみ館
デイケアご利用者

Tsuyoshi Tawata 田綿 剛さん

水戸市出身

昔の職業：工業での勤務（夜勤もありました）
趣味：動画鑑賞



思い出や今後の目標について

娘の結婚式でヴァージンロードを一緒に歩く

本人→仕事を再開したい
もっと自分で出来る事を増やしたい



User

デイケア利用のきっかけ

北水会記念病院に入院していた時期があり、そこから紹介され、通いはじめて2年経ちました。

お気に入り時間や頑張っている活動は？

同年代の気の合う仲間と一緒にやるリハビリ

くるみ館の思い出はありますか？

もちつき大会、お正月の飾りの制作、バースデーカード

ご家族からのメッセージ

利用して変化はありましたか？

お風呂を済ませて、空調が効いている場所で1日過ごしてくるので安心です。
毎回のリハビリ（集団）が本人にとっては、すごく合っているようで、家でも話すことが多くなりましたし、すぐに言葉が出てくるようになりました。

利用しての感想をお願いします

幅広い年代の方々と過ごしているので、本人にとっても良い刺激になっていると思います。

今後の夢や希望はありますか？

仕事を再開して欲しい。車イスから杖歩行になれるといいですね。そうなったら、いろいろな所にもっと家族で出掛けたい。

改善してほしいこと、またはもっと取り入れてほしいことはありますか？

時間が分かり辛いので、ピンポンパンポンみたいな学校のチャイムを鳴らして欲しい（本人談）

ご家族やこれから施設を利用しようと考えている方に一言お願いします

幅広い年代の方達がおり、主人のように若い方もいて、友達が出来たととても喜んでいきます。スタッフの方達も、とてもフレンドリーで、こちらからの要望を伝えると出来る範囲ですぐに行動してくれます。



く る み 館 & あ ん ず 館

ち い と も ニ ュ ー ス

ち い き の と も だ ち

『ちいとも』とは、一緒に協力して地域を盛り上げて下さるボランティアさんの事で、『ちいきの友達』を略して『ちいとも』さんと名付けました。くすみ館、あんず館では、地域で愛される施設を目指して、いきいき大学、みんなの食堂、ひまわりの会など地域と繋がる活動にも力を入れています。活動の中では、あんず館の入居者様を含めた、地域の『ちいとも』さん達がたくさん、地域交流、多世代交流の担い手として活躍されています。

い き い き 大 学

開催日：毎月第3木曜日

開催時間：14:00 ～ 15:30

開催場所：いきいき交流センターあかしあ

〔〒311-4152 水戸市河和田3丁目2274-1〕

参加費：無料 定員：20名



仲間とだから楽しく続けられる!!

2016年から『エンジョイかわわだ』として河和田集会所で実施していた介護予防教室を、2024年4月からいきいき交流センターあかしあに会場を変更。それを機に名称も『いきいき大学』としました。地域住民の方が“大学生”として参加され、転倒予防の体操や認知機能低下予防の体操を行っております。さらに隔月で、施設の専門職などによる『いきいき講座』も同時開催中。定期的に身体機能の評価も実施して自分で効果を確認しています。「一人ではなかなか続けられないが、毎月馴染みの人と一緒に楽しくやるから継続できている」との声が出ています。



み ん な の 食 堂

開催日：毎月第1土曜日

開催時間：11:00 ～ 13:00

開催場所：いきいき交流センターあかしあ

〔〒311-4152 水戸市河和田3丁目2274-1〕



みんなで食べるとおいしいね

2023年10月に設立された水戸市いきいき交流センターあかしあにて、2024年4月から『みんなの食堂』を開催。地域の方等から、『もったいない野菜』の寄付を頂き、それにあわせてメニューを決めて、地域のボランティア（あんず館ご入居者含む）の方を中心にみんなで調理して、提供しています。

あんず館入居者は施設に入居しているながら、地域交流の担い手としていきいきと活動されています。始めて1年が経過し、子供も大人も安心して地域交流、多世代交流ができる場として認識されつつあり、毎回高齢者やお子様連れなど幅広い年代の方が楽しみにされています。



ひ ま わ り の 会

開催日：年4回（2月、5月、8月、11月）

開催時間：13時30分～15時30分

開催場所：あんず館7階サンルーム

家族の声が繋がる安心の場所

「ひまわりの会」は、認知症の方を介護するご家族と、当施設の山田医師をはじめ専門職が集い、情報交換や悩みの共有、相互の支え合い、気晴らしを目的に、3ヶ月に1回開催しています。介護についてひとりで抱え込まず、まずはお気軽にお問い合わせください！

