



### FL本社

寒い日が続く中でサービスの活動本当に有難う御座います。季節はあっという間に冬になり今年も残り僅かとなりました。2010年のFLはヘルパーの皆様を含めた従業員のお陰でまた一步成長を遂げました。会社が成長する為には皆様の「力」が必要不可欠です。来年も御支援・御協力の程、何卒宜しくお願い致します。2011年も従業員の皆様が健康で充実した日々を過ごせますように...

### FL横浜

早くも一年の締めくくりの時期となりました。ヘルパーの皆様、日々の活躍心より感謝申し上げます。FL横浜では毎朝始業前にスタッフ全員で安全祈願を行っております。スタッフと皆様の気持ちを一つにして、年末、そして新たな年を迎えて参りたいと願っております。

### FL川崎

今年も残り僅かとなりました。皆様方の御協力や御支援のお陰で無事に一年を終える事が出来そうです。今年は初めて川崎で研修会を実施する事ができました。ヘルパーの皆様のスキルアップや自信に繋がれたらと思っています。来年もスタッフ一同全力で頑張ってお参りますので、引き続きの御協力を宜しくお願い致します。

### FL鶴見

気忙しい年の暮れの中、お仕事お疲れ様でございます。今年も一年間、皆様にはたくさんの御協力を頂き有難う御座いました。来る2011年が皆様にとって健康で良い年になります様お祈り致します。そして新しい年も御活躍頂きます様お願い申し上げます。

### FL洋光台

早いもので2010年も残り僅かとなりました。今年も本当に有難うございました。スタッフ一同感謝の気持ちで一杯です。来年は皆様とより強い結束を図るため様々な企画を進めておりますのでより一層の御協力をお願い申し上げます。ありきたりな御挨拶となりましたが、管理者の素直な気持ちです。皆様の健康をお祈り致します。良いお年を。

### FL本郷台

日々の業務お疲れ様です。スタッフの異動もあり皆様には大変ご迷惑をお掛け致しましたが、新スタッフ一丸となり今後頑張ってお参りますので、宜しくお願い致します。

### FL保土ヶ谷

ヘルパーの皆様お仕事お疲れ様です。本年も大変お世話になりました。私の様な未熟な人間が所長に就任しヘルパー並びに関係者の皆様には御心配や御迷惑をお掛けした事と思います。皆様に支えられ本年を終えることが出来たこと、そして無事に新年を迎えられる事、大変感謝申し上げます。来年が皆様にとって良い年でありますように...。皆様良いお年をお迎え下さい。

### FL関内

木枯らしの中、日々の業務お疲れ様で御座います。9月から新しい事業所として加わりました。まだまだスタッフ一同至らない点もありますが、精一杯頑張っておりますので宜しくお願い致します。

### FL横浜夜間対応事業部

今年はその事業所にとって大躍進の年とすることができたこと、ヘルパーの皆様とスタッフが協力し合っその結果と大変感謝致しております。来年は、夜間対応事業部がフルライフを牽引すべく更なる目標に向かってチャレンジしていきたいと思っておりますので、皆様の益々の御協力を頂けます様お願い申し上げます。

## □ 介護の知恵袋 □



このコーナーは知っている様で知らない介護等の知識についてご紹介いたします。今回はユニバーサルデザインについて簡単に紹介いたします。



### ユニバーサルデザインとは

ユニバーサル=普遍的な、全体の、という言葉が示しているように、「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障がいの有無などにかかわらず、最初からできるだけ多くの人々が利用可能であるようにデザインすること。この言葉や考え方は、1980年代にノースカロライナ州立大学(米)のロナルド・メイス氏によって明確にされ、7つの原則が提唱されています。

### ユニバーサルデザイン7つの原則

1. 誰でも使えて手にいれることができる(公平性)
2. 柔軟に使用できる(自由度)
3. 使い方が簡単にわかる(単純性)
4. 使う人に必要な情報が簡単に伝わる(わかりやすさ)
5. 間違えても重大な結果にならない(安全性)
6. 少ない力で効率的に、楽に使える(省体力)
7. 使うときに適当な広さがある(スペースの確保)

### ~よく取り上げられる身近なユニバーサルデザイン~

シャンプー容器のギザギザ、テレホンカードの切れ込み、使い勝手が良い自動販売機、ノンステップバス、缶ビールの点字表示、選べる公衆電話、多機能トイレ、エレベーターとエスカレーターと階段

【参考資料：三重県HP】

## ○簡単お料理レシピ○

簡単に作れておいしい料理を紹介致します。皆様も是非お試しください!!

メニュー：簡単中華丼(一人前)

材 料：豚バラ肉...25~50g、白菜...1~2枚、舞茸...1/4パック、お好み野菜...適宜  
日本酒...1/2カップ、中華だし...適宜  
水溶き片栗粉...適宜

### 作り方：

豚バラ肉、白菜等の野菜は食べやすい大きさに切る。  
舞茸は石附を取り、食べやすい大きさに裂く。  
フライパン(中華鍋)に を入れ軽く炒め日本酒、中華だしを入れて蓋をして中火で蒸す。10分後に上下を逆にしてさらに蒸し水分が無くなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。  
丼にご飯を盛り を盛りつける。



フルライフ関内  
武井 恵





# 地域研修会を実施しました



平成 22 年 11 月 29 日(月)にフルライフ主催により地域研修会をウィリング横浜(上大岡)10階の調理実習室にて行いました。地域研修会は各事業所実施研修(ヘルパー従業員対象)とは異なり、地域の方々との交流を目的とした研修(一般の方対象)で今期より実施しております。内容は社会福祉法人若竹大寿会で調理師をされている馬場 幹男氏に講師を務めて頂き、『目からウロコの短時間調理!簡単おいしい介護食』をテーマに行いました。研修では各グループ和気あいあいと楽しそうに調理をしている参加者の姿が印象的でした。参加者からのアンケートでは「本当に目からウロコだった、実際にやってみようと思う、また研修を行ってほしい」等との意見が数多く寄せられました。研修担当スタッフも各事業所実施研修とはまた違った雰囲気でも地域の方々との交流を深めることが出来、満足しております。



【参加者数】  
1部 30名、2部 36名(合計66名)

【アンケート結果】  
\* 評価基準「満足」、「良い」、「普通」、「やや不満」、「不満」の5段階  
・ 講師について 「良い」以上が90%を超える評価  
・ 内容について 「良い」以上が85%を超える評価  
・ 資料について 「良い」以上が70%を超える評価



## 年末のごあいさつ

今年ももう12月、今の所比較的穏やかで暖かい年の瀬となっています。ヘルパーの皆様には今年も一年間大変頑張って頂き、本当に有難う御座いました。お陰様で順調な業績向上が得られ良い新年を迎えられそうです。私個人としても今年はずいぶん心配ごともなく、気分の良い落ち着いた年末を楽しんでおりましたが、過日今年の大晦日のNHKの「紅白」出場者リストを見て、またまた悩みと怒りが込み上げて参りました。「何であんなに英字の出場者が多いのでしょうか?」赤組が4人(組)、白組9人(組)、何と全体の1/3がEnglish...皆様どう思われますか? AIKO、AKB48、Dreams Come True(赤)SMAP、TOKIO(白)ぐらいいは許せますがHY、NYC、AAA(白)等は全くなじみがなく flumpool、Funky Monkey Babys、L'arc-en-Ciel 等に至っては「ふざけるな!!」と思わず叫びたくなる状態です。NHKも随分若返ったなあーと感心するとともに何もここまでなくても...と思わずにはおれません。そう言えば、大相撲も幕内の1/3は外国人だし、今の今まで自分の領土だと思っていたらいきなり他国が踏み込んで来て一方的に「我が領土」と宣言したり、私たちが神様の様に守っている守秘義務が日本国の最高レベルの所で無惨にも踏みにじられ崩壊したり、やっぱりいつもと同じ「無茶苦茶」な心配ごとだらけの年の瀬の様です。もう少しゆっくりとした変化であって欲しいですね。皆様も是非今年一年間を総括してみてください。ところでどうなさいます? 31日は「紅白」ご覧になりますか? 今年一年大変お世話になりました。来年もどうぞ宜しくお願いします。良いお年を!

代表取締役 植田 昭憲

お知らせ~お知らせ~お知らせ~  
**ケアマネジャー試験**  
 合格おめでとうございます!!  
 10月に実施された平成22年度介護支援専門員実務研修受講試験の合格発表が今月行われました。今年度は受験者数、合格率共に減少となりました。弊社からは5名(申告者)が合格されました。おめでとうございます。

今年度介護支援専門員試験合格状況(神奈川県)  
 受験者数: 7,605人(8,056人)  
 合格者数: 1,756人(1,924人)  
 合格率: 23.09%(23.88%)  
 ()は昨年度  
 (福)神奈川県社会福祉協議会調べ

## 編集後記

寒い日々が続いておりますが、皆様体調崩されていませんか? 今年も残りあと数日。1年あつという間ですね。1年間振り返ってみると「サッカーW杯ベスト16、記録的な猛暑、尖閣諸島問題...等」様々なニュースがありました。皆様はどの様なニュースが印象に残っていますか? 私が特に印象に残っているのは、今夏に南米チリで起きた鉱山落盤事故。約3ヶ月間にわたり33名の作業員が地下約700mに閉じ込められ、10月に全員無事救出されたというニュースです。このニュースは世界中で奇跡の出来事だと言われ、映画化等の話も出ているそうです。このニュースから私は勇気と元気を貰うと共に「あきらめず希望を持って信じる事や協力し合ってまとまる事の大切さ」を改めて教わった様な気がします。皆様はどの様に思われたでしょうか。寒い日が続きますので、体調管理に十分注意して下さい。今年1年間お世話になりました。2011年も宜しくお願い致します。良いお年を...

