



contents

- 2 イリス夏祭り2017イベント報告
- 3 介護予防「イキイキ体操」  
第3回「認知症予防」
- 4 [特集] **イリス**北10条  
設備工事について
- 6 心療回想法～回想録から  
第3回「北大に40年間勤務後、世界旅行」
- 7 ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈  
「短歌」「俳句」「川柳」
- 8 福祉生協イリスからのお知らせ

虹 第44号 平成29年10月 発行  
さっぽろ高齢者福祉生活協同組合  
〒065-0021 札幌市東区北21条東22丁目5番1号  
<http://www.hukushiseikyou.or.jp>



イリスの  
キャラクターマーク  
イリスの四季を感じる  
豊かさや、笑顔が  
溢れ出す充実の暮らし  
を表現したマーク  
です。

# 経営者の責任

代表理事

小松徹人



大雪連峰に初冠雪が訪れ、例年より早く紅葉が進んでいるようだ。

びかう前に落ちつかれることを願う。

小さいころ、母が軒先の落ち葉を一カ所に掻き集め、小さな山を作っていた。雪虫が飛び始めたころだったろうか、家から出てきた私は、そのふかふかの山を見つけて勢いよく足から飛び込んだ。母は少し慌てて落ち葉の山から私を追い出し、半分つぶされたり、そのままの形の、美味しそうに焼けたサツマイモを掘り出した。火をつけた落ち葉の中にサツマイモを入れ、焼き芋を作ることをご時初めて知った。ちょうど9年前、イリスで逝った母のことを思い出した。

つい最近、「介護施設運営のH社8施設廃止へ、340人転居」という道新の見出しが目に入った。「ついのすみか」と信じて入居した方々が、雪虫が飛

H社の倒産が表面化したのは今年の7月。札幌地裁へ自己破産を申請したことが新聞各社で報道された。しかし、平成25年4月には、すでにその兆候があったように思う。H社の株式の全てを投資ファンドに売却したという記事がネット上に載ったからだ。閉鎖する8ホームはおそらく月額家賃方式であろう。しかしそれでも、ご本人やご家族にとっては、経済的損失も精神的な痛手も、いかばかりであろうか。この8ホームは、土地・建物を所有者から借りて運営しているとのことだ。突然賃貸借契約を破棄された所有者は、今後どうなるのだろうか。経営者の責任は重い。

イリス

夏

祭

り

2017

## イリスもとまち

7月15日(土)、最高気温33・4度の暑さの中、「第11回イリスもとまち夏祭り」が開催されました。

ご入居者ご家族の方々は、焼き鳥、焼きそば、おでんなど25種類の食べ放題料理に驚きながら味わっていました。余興は、職員によるバンド演奏や歌、ダンスの他、ご入居者のお孫さんによる三味線演奏やカラオケ大会が行われました。最後のフラダンスは、女性職員も参加して賑やかに行われ、大喜びで拍手喝采となりました。

本当に暑い一日でしたが、楽しい夏祭りとなりました。



## イリス北8条

8月5日(土)、夏の日差しが照りつける中、ホーム最大のイベントである、「第9回イリス北8条夏祭り」が開催されました。屋台には、焼き鳥などの美味しい料理が並び、皆さん笑顔で召し上がっていました。

カラオケクラブの方々は素敵な歌声を披露し、町内会の子供達は可愛いダンスやよさこいを踊っていました。職員による、キャンディーズやフィンガー5、ジュリー、西城秀樹の曲のバンド演奏もあり、参加者みんなで作り上げた楽しい夏祭りとなりました。



## イリス南郷通

7月29日(土)に開催された「第5回イリス南郷通夏祭り」は、珍しく雨にも当たらず快晴の中行われました。

オープニングは、本部職員が特別ゲストで歌を披露した後、年々パフォーマンスのレベルが上がっている白石中学校吹奏楽部の演奏が行われました。午後からは、おじさんバンド「ダンディーズ」によるバンド演奏や石狩流星会によるバンド演奏やピノ大会を行い、ご入居の皆様笑顔がはじける盛りだくさんの一日となりました。



# 介護予防 イキイキ体操

第3回  
認知症予防



イリス南郷  
理学療法士  
いしやま たくじ  
石山 拓二

## ★軽度認知障害 (MCI) とは…

現在、65歳以上の5人に1人が認知症といわれ、さらに、認知症の前段階の状態を軽度認知障害 (MCI) といいますが、その予備群も含めると4人に1人が該当します。軽度認知障害とは「軽微な認知機能の低下は認められますが、日々の日常生活では自立した状態」をいいます。この状態を放置すると、5年後には50%の方が認知症に移行するといわれています。従って、早期発見による適切な治療・予防が重要です。それにより、認知症の発症遅延や認知機能の回復が得られる可能性があるため、ご自身はもちろん、ご家族や身の回りの大切な方のためにも定期的なチェックが重要となります。

## 軽度認知障害チェックリスト

同じことを何度も聞く。
物をよく探す、物をよく無くす。
趣味に対する熱意が低下した。
最近知り合った人や孫の名前がなかなか覚えられない。
新しいことを始めるのを嫌がる。

左のチェックリストのような症状はありませんか？  
一つでも該当する方は要注意です！



今、認知症予防に最も効果があるといわれている  
**デュアルタスク(二つ同時)運動**を行いましょ！

## デュアルタスク運動

### ① ステップ運動+しりとり 10分間位



- 1) 高さ15cm位の台を用意する。
- 2) 昇降しながら、しりとりを行う。
- 3) 10分間位続ける。

※みんなで楽しく行いましょう！  
※簡単な計算でも可。

### ② ステップ運動+3の倍数で手拍子 30歩



- 1) 1~30まで数えながらステップする。
- 2) 3の倍数で手拍子を入れる。

### ③ サイドステップ運動+3の倍数で手拍子 30歩

※慣れたら3の倍数+3がつく数字



- 1) 右脚を横に踏み出す。
- 2) 右脚を戻す。



- 3) 左脚を横に踏み出す。⇒手拍子。
- 4) 左脚を戻す。
- 5) 1)~4)を反復する。

## 〈機械設備工事〉

「特集」

# イリス北10条 設備工事について

機械設備と電気設備について担当業者様からお話を聞きました。

伊藤組土建(株)のもと、機械設備工事を担当します藤井設備(株)です。

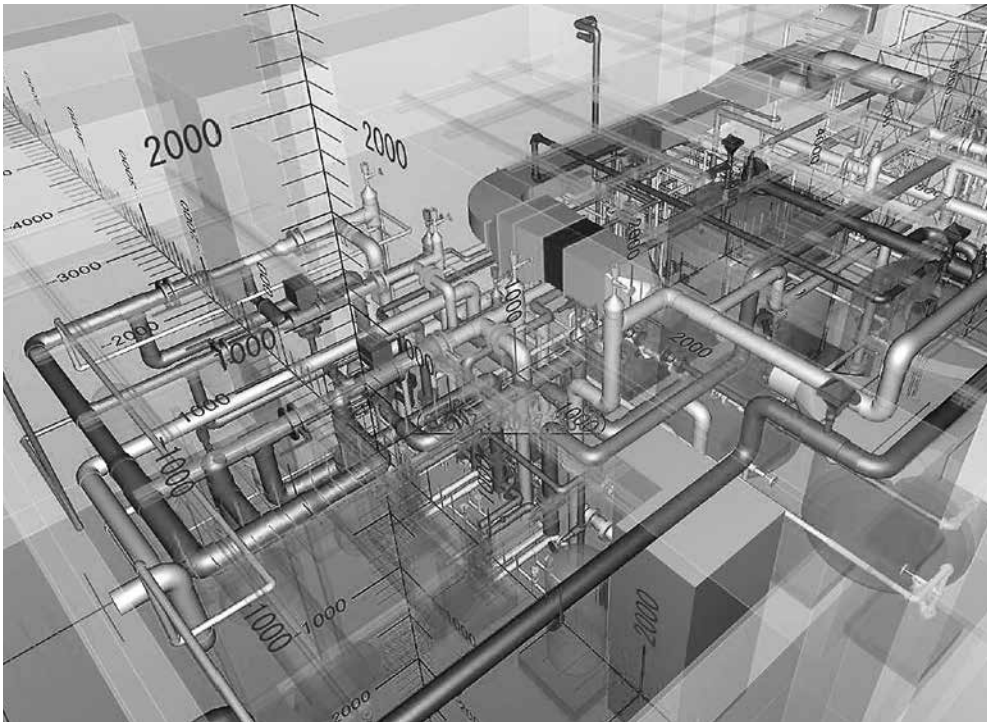
快適な居住環境には、確かな設備が必要不可欠です。より良い環境を提供するために、一生懸命施工します。

藤井設備(株) 工事部 大沢憲司



左/米田(1年目) 右/大沢(24年目)

### 3D CADソフトによる配管施工図作成



3D CADは、従来の2D CADに比べ視認性に優れ、より高度で正確な施工図の作成をサポートします。

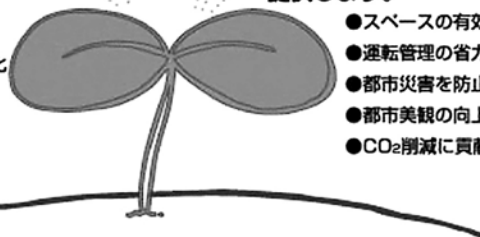
イリス北10条では、給湯・暖房・ロードヒーティングの熱源を(株)北海道熱供給公社による地域熱供給で行います。ボイラーを省くことでスペースの有効活用や、メンテナンス性の向上、また、地球環境の保護に貢献しています。

**(都市と自然の共存をめざします。)**

- 地球温暖化の防止
- 新エネルギーの導入
- エネルギー利用の効率化

**(お客様に大きなメリットを提供します。)**

- スペースの有効利用
- 運転管理の省力化
- 都市災害を防止
- 都市美観の向上
- CO<sub>2</sub>削減に貢献



## 〈電気設備工事〉

### 主な電気設備

- ・照明設備 (全てLED照明)
- ・インターホン設備 (マンションタイプ・カメラ付き自動施錠型)
- ・ナースコール設備
- ・電気錠セキュリティー設備
- ・テレビ共聴設備 (BS・CS放送対応)
- ・監視カメラ設備 (共用部のみ)
- ・電話設備

電気設備全般を担当します日本電設工業(株)です。

弊社は、イリスシリーズを担当させていたどくのがイリス北10条で3棟目です。シリーズを重ねる毎に、住居また高齢者対象施設として、品質が向上しているのを実感します。仕事柄、タワー型マンションや老健施設を多々手掛けてきました。他物件より明らかにイリスシリーズは品質が高いです。特にイリス北10条は、他物件とは違います。

立場上、設計段階で過剰とも思われる設備に、初期投資を掛けることに対して進言させていただくことがあります。小松理事長をはじめ役員の方々は、「将来を見越しての対処であつて、全ては進

### 装備予定の機器 (一例)



化するサービスに対して、いつまでも追従できる備えである」という考え方だと知りました。

「色褪せるサービスは考えていない、確かに役立つサービスを提供する」という福祉生協イリスに居住される方の身になって、シリーズを構築する信念の表れを幾度も感じています。

現在イリスシリーズにお住まいの方、これから転居をお考えの方は、後悔無く満足を得られることと思います。

日本電設工業(株)北海道支店  
工務部 佐藤晋一

## イリス北10条説明会 報告

9月15日、16日、17日の3日間、札幌国際ビルA会議室にてイリス北10条説明会を開催しました。170名程の方にお集まりいただき、経営理念、ホームの概要、料金等について説明させていただきました。今後も、説明会の開催を予定しております(詳細は本誌8Pを



ご覧ください。ご興味のある方は、どうぞお気軽にご参加ください。

## 現在の工事状況



平成29年9月20日 工事現場外見



平成29年9月21日 2階床 コンクリート打設

北大では、ジェントルマンで素敵な橋本吉雄教授のもとで仕事をしました。頑固な先生でしたが、色々なことを教わり感謝しています。北大農学部畜産学科の食肉科学研究室は、乳製品と肉製品に分かれており、橋本先生は、肉製品の研究グループの中心的存在でした。研究室には、教授1名、助教授1名、助手2名、事務官1名と自分、2〜4年生の8名位が来ていました。農学部畜産学科でチーズや牛乳、ソーセイジやハム、ベーコン類など畜産全般を学び、卒業後は、雪印や森永乳業、プリマハムや日ハム、道庁などに就職していました。

学生は、日高の「御料牧場」に馬の種付けの実習に行ったり、おがくずからバイオトイレの研究、美深町で白樺樹液（「白樺の雫」という樹液で作った飲み物）の研究、オーストラリアに留学してユーカリの木からオイルを採る研究、応用菌学で納豆菌の研究などをしていました。私は、教授の論文の英文タイプ打ちや学生の論文のお世話、研究室の準備や教授の金銭管理など色々な分野で幅広い仕事をしていました。

制服は白衣でしたが、ドレメの洋裁学校に通い自分で仕立てた真赤なスーツを着て、後ろに真直ぐに線が付いたパンストでオシャレして、颯爽と電車に乗るカッコイイOLでした!!

職場では、中国・韓国・台湾・インドネシアから留学生をたくさん受け入れていました。インドネシアのボゴール大学から、奥さんが先にご主人は後から留学

## 心療回想法～回想録から

イリスもとまち 入居者 <sup>かわむら しづこ</sup> 河村 志津子さん

聞き手／稲田真由美

に来て、夫婦二人になったので道管住宅を探すお世話をしあげました。北大で過ごした40年間は本当に楽しく、やり甲斐のある仕事でした。

ご夫婦とは、その後も仲良くしていたので、50歳の頃インドネシア（ジャカルタ）まで会いに行きました。ボゴールの空港まで迎えに来てもらい、大学や植物園、ジャワ島一周を彼女たちと一緒に楽しみました。食べ物、ナシゴレンや牛肉を12時間くらい煮込んでスパイスの効いたエスニック料理など、辛い物好きな私には美味しかったです。ご夫婦はボゴール大学の教授でしたが、ご主人は大学の仕事を辞めてジャワ島にあるヤカルトに勤務しました。それは、北大で勉強した成果だと思えます。

世界旅行で一番楽しく印象に残っている所は、犬のチワワの原産地であるメキシコの「チワワ」です。成田空港を出発し、テキサスのエル・パソ空港に到着後、バスに乗り換え5〜6時間、ようやくチワワに到着しました。2週間ホームステイした印刷会社社長の家族はみんな素敵な方でした。自宅はお城みたいで、中世の映画に出てくるようなインテリアで、とても素敵でした。娘さんに街を案内してもらい、タコスとかトルティーヤ、テキーラなどを堪能しました。そして山からマリを蹴りながら走って降りて来る山岳民族のララムリという「裸足のランナー」がとても印象的でした。言葉はスペイン語ですが、英語のほうに通じたことを昨日のことのように思い出されます。

# ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈

季節のフルーツと  
フロマージュの  
パンケーキ



イリス北10条と北9条郵便局の間の道を西に歩いて行くと、右手にドラッグストア、食品市場、ビデオ店、左手にホームセンター、大型スポーツ店、豚丼屋、そば屋、餃子屋などがあります。イリス北10条から近いので、気軽にお買い物に行け、食事処もあるので、お腹が空いた時は立ち寄れる、とても便利なエリアが広がっています。

そこから西に歩き2本目の交差点を右に行くと、住宅街の一角にお洒落なカフェ&キッチン「ユニック」(平成29年1月オープン)があります。全20席ほどの、白を基調とした落ち着いた雰囲気です。

ランチは、ストウブ社の鋳物ホーロー鍋に大きめカットの野菜がたっぷり入った「豚肉とリンゴのハニージンジャー煮込み」でした。野菜の下には、よく煮込んだとろとろの豚肉がコクと旨みのあるスープに溶け込み、アクセントのリンゴとジンジャーが美味しさを際立てていました。パンライスとドリンクの他、季節の葉野菜や彩り豊かな根野菜のサラダが付き、ランチタイムを華やかにしています。

その他、おつまみ4点とドリンク1杯(ビールもOK!)がセットになった、男性にもうれしい「ちょい飲みプラン」もあります。大好評の「季節のフルーツとフロマージュのパンケーキ」は、たっぷり盛られたフルーツが見た目にも美しく、おしゃべりにも花が咲きます。

人気のカフェタイムは  
14時~17時



マグパフェ  
シェフの気まぐれ  
フルーツパフェ

このカフェは、たくさんのフルーツが盛られたパンケーキや、季節の野菜をふんだんに使用したランチが評判で、パンケーキは、提供が始まる14時から行列ができるくらいの人気です。

私は、欲張って大人気のパンケーキと「今月のランチ」の両方を注文。ラ



〈パスタランチ〉  
チキンとかぶのクリームソース

季節の葉野菜と  
根野菜のサラダ

〈今月のランチ〉  
豚肉とリンゴの  
ハニージンジャー煮込み

お買い物の後、美味しいランチを味わえる素敵なお店を散策するのも楽しいですね。(取材 田淵、檀上)

## 「短歌」「俳句」「川柳」

秋晴れの空刺すごとくクレインの  
延びえてゆらり 角度を変えたり

(イリス北10条新築工事現場) 内藤繁清

うつむいて 風にうなづく  
淡きべに色 初恋のあり

花海棠  
佐藤美智子

娘が植ゑし 朝顔咲き初む  
花を数へて 一日始まる

ベランダに  
酒井ミドリ

おだやかな 辺野古の海の  
サンゴで遊ぶ 人魚の嘆き

淵よどみ  
野口弘

雨ごとに衣重ねし秋の宵

南山勝美

繕いの針持つ人も 今けなし

佐々木進

名札つけおしやれ花畑  
日照雨降る

山田いつき

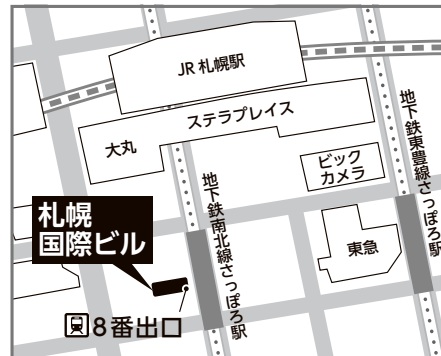
# イリス 北10条 説明会のご案内

新ホーム!  
平成31年春  
オープン予定

日時 平成29年 **11/4** (土)、**5** (日)

午前 **10:00~12:30** 午後 **13:30~16:00**

会場 **札幌国際ビル8階  
A会議室**  
(札幌市中央区北4条西4丁目1)



定員 各回 **40名**

地下鉄さっぽろ駅  
8番出口

札幌国際ビル  
正面入口

## 高齢者の 住まいセミナー のご案内

日時 平成29年  
**10/28** (土)  
**11/20** (月)  
**12/18** (月)  
いずれも **10:00~12:30**

会場 **札幌市社会福祉総合  
センター視聴覚室**  
(札幌市中央区大通西19丁目)

定員 各日**40名**



iris 福祉生協 イリス の高齢者の住まい

## ホーム見学会のご案内

### イリス 南郷通

札幌市白石区南郷通6丁目北2-10

日時 平成29年 **11/9** (木)  
**11:00~13:00**

当日は11:00までに  
イリス南郷通にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

### イリス 北8条

札幌市東区北8条東8丁目3-15

日時 平成29年 **11/13** (月)  
**11:00~13:30**

当日は11:00までにイリス北8条にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

※ご希望の方は、イリスもとまちもご案内致します。

## 空室 ご案内

お気軽にご相談ください。(平成29年10月1日現在)

ご入居者募集中です



イリス もとまち …… **0室**



イリス 北8条 …… **0室**



イリス 南郷通 …… **0室**

ホーム見学会・説明会・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**

<http://www.hukushiseikyou.or.jp>