みやま

第124号
令和8年11月1日

発行所　神奈川県三浦市
初声町下宮田1846
社会福祉法人　阿部睦会
美山ホーム
TEL 046-888-3048
E-mail miyama2@h2.dion.ne.jp
URL https://miyamaho-mu.jp/
発行人　濱岡　武



季節感ある食をこれからも



調理主任　伊藤 慎介

夏の暑さも落ち着き、秋の食材なども目にするようになりました。

今号では美山ホームでどのような食事が提供されているのかを紹介します。

普段の食事では、ご利用者様が食べやすいように大きさや硬さを調整し、必要に応じてとろみを付けるなど、安全に召し上がっていただけるよう心がけています。また、栄養士や調理師が食堂に来られたご利用者様と会話をしたり、好みの味をお聞きしたりしながら、食事の時間を楽しんでいただけるよう努めています。

行事食では、季節の食材や彩りを意識し、春のたけのこご飯や秋の栗ご飯など、「その季節になると食べたくなる」献立を考えています。季節感のある器を使い、見た目からも楽しんでいただけるよう工夫しています。

ご利用者様からのリクエストも参考にしながら、普段ではなかなかできないにぎり寿司や角煮などの手の込んだ料理も提供しています。これからも皆様が毎日健康に、楽しく過ごしていただけるよう、心を込めて食事を作っていきたいと思います。

お祝い品も
ありがとう♪



ありがとうの気持ちをこめて

敬老祝賀式典

長年にわたり、たくさんの愛情をそそぎ、
見守ってこられた皆様へ
日頃の感謝とこれからの健康と幸せを願い、
心をこめてお祝いいたしました。







みんなで
記念撮影！！



スピーチに少し緊張…







弟と久々の再開…



これからも
元気でいてくださいね。

皆様のこれからの毎日が
もっともっと素敵な時間になりますように。

願いをこめた七夕と夏の涼やかなひととき





美山ホーム・美山特養ホームでは、7月7日の七夕の節句にちなみ、各棟にて笹を使用した飾りつけやレクリエーションを開催しました。

笹には、皆様の願い事が書かれた短冊や輪飾り、吹き流しなどを、入居者様と職員で一緒に作成して飾りつけを行い、皆様それぞれに夏の訪れを感じていただきました。

暑い夏のひととき、七夕の飾りつけやかき氷を楽しみながら、皆様の笑顔がたくさん見られました。

これからも皆様の笑顔のために、職員一同、優しい心を持って支援してまいります。

（掛谷）

楽しく、元気に、自分らしく



美山通所介護サービスセンターでは、ご利用者様のQOL（生活の質）の向上を図るため、交流の場の提供や、心身機能の低下を予防するための体操・運動のほか、さまざまなイベントやレクリエーション活動を実施しています。

8月には夏祭りを開催し、ヨーヨー釣りや金魚すくい、景品付きのゲームなどを楽しんでいただきました。また、毎日のおやつの時間にはカラオケも実施しており、ご自身の歌を録音して、ご家族様に披露しているご利用者様もいらっしゃいます。

ご利用者様の中には、さまざまなお悩みを抱えている方もいらっしゃいますが、ご利用中は少しでも悩みを忘れ、楽しく有意義な時間を過ごしていただきたいと思っています。

また、当センターでは、ご本人様やご家族様の希望に沿った支援を行うため、一日利用だけでなく、半日でのご利用も可能です。皆様に安心して楽しく過ごしていただけるよう、これからもさまざまな活動を行ってまいります。

（佐藤）

リレーコラム

輝く汗と笑顔～美山のアスリート～



私がマラソンを始めたのは、今から24年前のことです。

それまでの私は、勉強もせず、朝から晩までテレビゲームばかり。外に出ることも好きではありませんでした。

そんなある日、妹が持ってきた「三浦マラソン」のパンフレットを見たことがきっかけで、走ってみることにしました。

走り始めると、不思議なことに、それまで感じていた憂鬱な気持ちがすっと軽くなり、ストレス解消にもなりました。そして、走ることがだんだん面白くなり、「もっと速く走りたい」「タイムを縮めたい」と思うようになりました。

マラソンを始めて3年後の2007年には42．195㎞のフルマラソンに挑戦し、2009年には100㎞の大会にも出場しました。優勝や入賞を経験することができ、さらに24時間走り続ける「24時間走」では、2度日本代表にも選ばれました。

東京マラソンや台湾のマラソンなど、国内外の大会にも参加しました。走ることを通じて、たくさんの仲間と出会えたことも、私にとって大きな財産です。

介護の仕事をする中では、ご利用者様にマラソンのメダルをお見せすることもありました。「すごいね」と喜んでくださる姿を見ると、とてもうれしい気持ちになります。

そして3年前には、「ランスカ練習会」というランニングクラブを立ち上げました。自分が走るだけではなく、今度はたくさんの人に走る楽しさを伝えていきたいと思ったからです。

これからは、地域の皆さんと一緒に健康づくりを楽しめるサークルを作ること、そしてマラソン大会を開催することにも挑戦したいと思っています。

走ることで気持ちが前向きになり、たくさんの人とつながることができました。

これからも走る楽しさを大切にしながら、地域の皆さんにもその楽しさを伝えていきたいと思います。

「走ることで、前向きに。」

これが、私にとって走ることの一番の魅力です。

（古北）



「ランスカ練習会」で検索
https://runsukaren.jimdofree.com/

外国人介護スタッフのご紹介



美山ホームでは、令和7年3月より外国人介護スタッフを受け入れています。

今年4月にも、インドネシアより新たに2名の仲間が加わりました。紹介いたします。

（井上）

ヘラ・ヘルリアンティ



私は、子どもの頃から日本へ行くことが夢でした。美山ホームで介護職員として働く機会をいただき、とてもうれしく、感謝しています。ここは仕事だけではなく、とても優しくて温かい、新しい家族のような場所です。これからも一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

Q. 好きな日本の食べ物は何ですか?
A. どら焼き（ドラえもんを見て、好きになりました）
Q. 日本で挑戦してみたいことは?
A. 日本の着物（ピンク）を着てみたい！横須賀市民マラソン（ハーフ）挑戦！
Q. インドネシアのおすすめ料理は?
A. 『アヤムゴレン』（スパイスたくさんのフライドチキン）

アナンダ シファ ヌル ラフマ



入居者の皆様、ご家族の皆様、いつもありがとうございます。介護の仕事では、皆様それぞれのお気持ちを大切にすることが大事だと思っています。皆様とたくさん話したり、笑ったりして、笑顔で安心して過ごしてもらえるよう頑張りますので、これからもよろしくお願いします。

Q. 好きな日本の食べ物は何ですか?
A. たこ焼き（ソースと鰹節が好きです）
Q. 日本で挑戦してみたいことは?
A. 浴衣（白色）を着て、お祭りに行く!
Q. インドネシアのおすすめ料理は?
A. 『サテ』（肉を串に刺して焼いた料理で、ピーナッツソースがおいしいです）

新任職員 はじめまして



特養ケアワーカー 中澤 蓉介



4月より共楽荘から異動してまいりました、中澤蓉介です。

趣味はディズニー、御朱印巡り、韓国ドラマ（時代劇）を見ること、ゲームです。利用者様へのやさしさは誰にも負けないつもりです！これから美山ホームの一員として、精一杯頑張っていきます。

養護ケアワーカー 竹入 啓司



43年ぶりに家族を北海道に残して単身で実家に戻り、卒寿を迎えた父との二人暮らしをスタートしながら、4月から働かせていただいています。体力・記憶力に衰えを感じる61歳の〝新人〟ですが、明るく元気に頑張ります。

特養介護補助員 室井 瑞代



はじめまして。4月より美山ホームのランドリーで働かせていただいている室井です。まだまだ至らない点も多々ありますが、ランドリー・介護補助として、利用者様に笑顔で過ごしていただけるよう頑張ります。

調理員 齋藤 由美子



7月より美山ホームの厨房にて、調理職員として勤務しております、齋藤由美子と申します。

前職はスーパーに勤務しており、厨房での仕事は4年ぶりの復帰となります。一日も早く仕事に慣れ、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。

祝 おめでとうございます

●全国老人福祉施設協議会表彰

表彰（勤続20年）　島谷 裕子
感謝（勤続15年）　大橋 孝司
感謝（勤続15年）　西浦 康広

行事予定

11月
5日　寿司の日
6日　秋のドライブ

12月
25日　クリスマス会
28日　餅つき

1月
元旦　新年祝賀会
6日　初詣
7日　七草
12日　鏡開き
下旬　新春の遠足

2月
3日　節分
8日　河津桜ドライブ
10日　初代会長命日会食会

3月
3日　ひな祭り
下旬　春のドライブ







あなたの声をお聞かせください！

機関誌「みやま」について、ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

皆さまの声を、より良い紙面づくりに活かします。

QRコードをスキャンしてアクセス!

編集後記

暑い夏も終わり、季節は秋へと移り変わりました。秋といえば「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、さまざまな楽しみがあります。皆さんは、どんな〝秋〟がお好きですか?

今年も残り少なくなってきましたが、季節の変わり目に体調を崩さないよう、元気に過ごしていきましょう。

（岩澤）