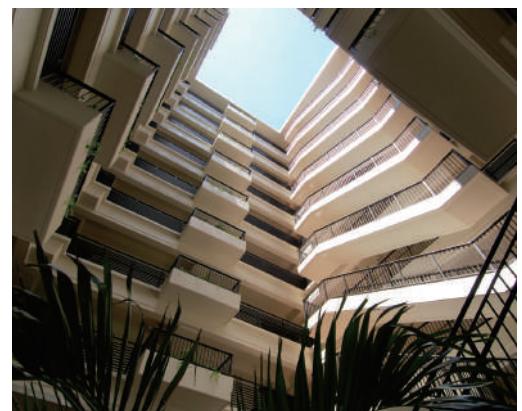
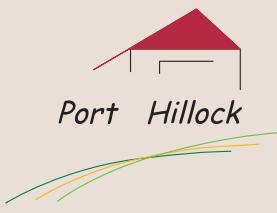




シニア グランドホーム  
**ポート・ヒロック** 通信  
2021年 秋号

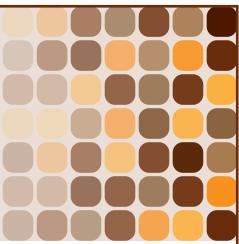




# ポート・ヒロックで暮らす

LIFE IN PORT-HILLOCK

ご入居の方のインタビューや生活の様子をご紹介します



## 「私はこうして欲しい。」という望みを普段から家族と話す事が大切だと思います。

<介護棟にご入居の大嶺様のインタビューをお伝えします>

### 入居されたきっかけを教えて下さい

入居前は家族に手伝ってもらいながら自宅で生活していましたが、脳梗塞をきっかけに思うように生活が出来なくなりました。「自分の事が出来なくなったら老人ホームに入る」と決めていましたので、これを機に、家族に頼んで施設を探してもらいました。

家族から「施設入居」の話は言いにくいと思うので、「私はこうして欲しい。」という望みを普段から家族と話す事が大切だと思います。



大嶺 様 (95 歳)

### 入居して良かった事

食べる喜びは生きる力を呼び起こす！ 食事が美味しい毎日楽しみです！ 先日も友人と「この美味しいマンゴーを来年も食べようね！」と話しました。最近はリクエストに応えてもらい、タコスやお寿司、\*1 カンダバーじゅーしーなど普段と変わったメニューで楽しませてくれます。献立を見るのも楽しいし、次回のステーキを\*2 まちかんていーしています(笑)。厨房のスタッフが、食事を通して私達を明るい気持ちへ向けるように考えてくれている事を感じますし、たくさんのスタッフがここでの生活に関わってくれることに感謝しています。

また、長く入居していると同じグループの方で介護が重くなっていくのを目の当たりにすることもあるけど、その時々でスタッフの対応が入居者の状態に合わせて変化していくのを見ると安心します。

\*1 カンダバーじゅーしー：沖縄風雑炊の事で伝統的な料理。

沖縄の方言で「カンダバー」は芋の葉、「じゅーしー」は雑炊のこと。

\*2 まちかんてい：沖縄の方言で「待ち遠しい」



琉米親善週間  
国際婦人クラブパーティーにて  
芭蕉布の着物を羽織る大嶺様

### 今の生活について

部屋は完全個室で、トイレも部屋に付いている事が気に入っています。自分の部屋にいる時は、音楽CDを聴いたり、DVDを観たりして過ごしています。今はダークダックスのCDが欲しいです。(笑)

グループのみんなが集まるリビングからは海や庭の植物などを見ることが出来ますし、夜景を見ながら「幸せだなー♪」と感じています。

## 料飲課の取り組み

コロナ禍で外食が難しいご入居の方の為に、皆様からリクエストいただいた特別メニューを提供しています。これまで調理師が目の前で寿司を握ったり、ステーキやおでんバイキング、タコス、チーズバーガーセット等のリクエストに応え、お店スタイルで提供し、歓声が上がる時もある程の盛況ぶりです！

また、「昔なつかし料理」と銘打って、\*ぼろぼろじゅーしー、イカ墨汁などを提供し、食後の感想で皆様から作り方のレクチャーを受けることも（笑）。皆様に食を通して笑顔になっていただけることが、調理する側も職員冥利に尽きます。



\*ぼろぼろじゅーしー：沖縄風雑炊のこと。沖縄の方言で、「ぼろぼろ」はやわらかい様子、「じゅーしー」は雑炊のこと。

## 14周年記念

早いものでポート・ヒロックは8月1日に開設14周年を迎えました。周年記念には、レストランで多くのご入居の皆様に特別ランチを楽しんで頂きました。サーモンマリネやローストビーフ、人気の天ぷらはスタッフがワゴンで各テーブルをまわり、揚げたてをお楽しみ頂きました。

アクリル板越しではありますが、綺麗にオシャレをしてお互いの顔を見ながらのお食事は格別だったようで、楽しい時間を過ごせたご様子でした。



## 人気サークル再開！

緊急事態宣言下でお休みしていた一般棟のストレッチサークルが、感染対策を見直し8月から再開いたしました。ステイホーム生活が続く中、近頃は少しでも体が動かせる運動系のサークルが人気です。

ストレッチサークルで実践するのは、椅子に座ったまま気軽にできるストレッチ。機能訓練指導員の指導のもと、ゴムバンドやボールを活用した全身運動ができるので、コツコツと続けることで筋力低下を予防しながら心身共にリフレッシュになると皆さまから好評です。



### 職員紹介

vol.33



**北城 肇** きたしろ はじめ

■職種：総支配人 ■入職日：2020年12月 ■出身地：宜野湾市  
■ご入居の皆様へ一言：今年の6月1日付で海邦病院（当施設の運営母体の医療機関）からここポート・ヒロックの総支配人に就任いたしました。ご入居の皆様が健康で安心・安全に過ごせますよう、日々の生活環境への気付きを大切にして頑張っていきたいと思います。

### 職員紹介

vol.34



**平瀬 裕子** ひらせ ゆうこ

■職種：調理員・理美容担当 ■入職日：2017年1月 ■出身地：那覇市  
■ご入居の皆様へ一言：普段は厨房で主に野菜のカット作業をしています。また、週に1度、美容師としてご入居者の理美容を担当し、皆様が優しく受け入れて下さることに感謝しています。爽やかな笑顔と共に分かち合うことのできる空間にしていきたいと思います。



## ■ プール開き

ご入居の皆様待望のプール利用が今年もスタートしました。広い空の下で、西海岸をのぞむ絶好の眺望が楽しめる\*インフィニティプールはのんびり過ごせるとあって、ご入居の皆様が首を長くして解禁を待つ程♪ 昼下がりの心地よい風を受けながら、ご入居者同士、またはご夫婦で泳ぎを楽しんだり、水中ウォーキングしたりと過ごし方は様々。

感染対策のため人数制限を設けていることもあり、今年は広々としたプライベート感のあるプールタイムをお楽しみ頂いています。

\* インフィニティプール：プールの水面から空と海が一体化したような景色が見えるプール



## ■ フラワーサークル

一般棟では日々様々なサークル活動を行っています。活動を自粛したサークルもありますが、一部は感染症対策をしながら継続し、ご入居の皆様のリフレッシュや交流の場として喜ばれています。

中でも新規の参加者や見学者が増えているのがフラワーサークル。館内にある花屋「クリスティン・ミュンヘン」のフローリストから教わることができます。毎回、季節の草花など5種以上の花材が用意され、ご参加の皆様が自由にアレンジ！出来上がった作品は、そのままお部屋に持ち帰り、癒し時間のお供になっているようです。

## 介護棟：介護が必要な方の住まい

### ■ ポート・ヒロック祭り

毎年恒例のポート・ヒロック祭り。各フロアでは職員がお揃いの法被姿でご入居の皆様をお出迎えし、お祭りモード全開♪ 景品釣りゲームでは水槽に見立てた大きな箱の中から大物(!)を釣り上げて歓声が上がり、美空ひばりの曲に合わせた『お祭りマンボ体操』でフィーバー♪

飲物やお菓子を載せたワゴンサービスではノンアルコールビールが大人気で、「په～！とっても久しぶり！」「お祭り最高！今度はカラオケもあったらいいな」とたくさんの声がありました。お開きのカチャーシーでも大いに盛り上がり、笑顔いっぱいのお祭りになりました。



### ■ おやつパーティー

お出かけの機会が減る中、施設内で楽しんでもらおうと始めた毎月恒例のおやつパーティー。今回のメニュー



『いちごミルクスムージー』。普段からスムージーを愛飲されるご入居者が多いのですが、調理の様子やミキサーの音にワクワク♪ 色鮮やかな作り立てのスムージーに「最高！いちごの粒感もいいね」「ちょうどよい甘さ。作った方のセンスを感じる」とお褒めの言葉も頂きました。今後のメニューを乞うご期待！

# イベント・行事のご案内

## 10月～12月の予定

※介護棟の予定も含まれます

### ■ お月見会

小高い丘に建つ施設から眺める中秋の名月はため息もの！ゆったりとした秋の夜長を楽しみましょう♪

### ■ ガーデンカフェ

オオゴマダラが舞う中庭で蝶と触れ合う優雅なカフェタイム。癒しのひと時です♪

### ■ 年忘れかくし芸大会

演奏あり、踊りありで大いに盛り上がる年末の目玉イベント。今年は開催なるか、乞うご期待！

※都合により、予定を変更する場合があります。ご了承ください。

港の見える小さな丘



シニア グランドホーム  
ポート・ヒロック  
(介護付有料老人ホーム)

お問い合わせ

受付時間

9:00～18:00 (土・日・祝日も受付)



0120-87-1609

〒901-2131 沖縄県浦添市牧港5丁目7番7号  
TEL/098-871-3636 FAX/098-871-3637

ポート・ヒロック

