



あなたも私も ご機嫌なくらしを！

まーぶる 通信

2025.10

第 46 号

NPO 法人まーぶる
広報紙



ご挨拶

理事長 福富 恵美子

酷暑が続き、10月に入ってもまだ30℃超えの日があり、どうなることかと思ったら、ここ数日、夜はちょっと肌寒いと感じるくらいになってきました（原稿を書いている今は10月初めです）。急な気候の変化に、本当に身体がついていきませんね。四季の移り変わりが美しい、と言われていた日本でしたが、ほんとに、二季になってしまうのか…ですねー。さみしいー！

さて、そんなめっちゃ暑い夏、利用者のみなさんは、どんどん外へ！…というわけにはいきませんでした。詳しくは本文をお読みいただけたらと思います。

そして遡ること5ヶ月になりますが、6月21日に法人定例の総会が開かれ、2024年度事業報告、決算報告が承認されました。

皆様ご存じのように、2024年4月から障害福祉事業の報酬改定がありました。とても厳しい改定内容で、法人決算は今回も厳しいものになってしまいました。現在、収入アップの手立てについての具体案を検討中です。こんなことできるのでは？ということがありましたら、教えていただければ幸いです。➤

➤さて、今回の通信では、夏イベントの他、特集でミキサー食を取り上げました。

まーぶるの給食では、胃瘻や経鼻胃管を使っの食事をしている方で希望される方へは、ミキサー食の提供をしています。普段は調理室でミキサーをしているのですが、経管栄養の利用者の皆さんは「自分の食べるものを自分で作る」の経験を。職員の皆さんは調理師がどんな風にして味や栄養への留意や、注入のしやすさやアレルギーへの配慮、調理道具への工夫などをしているのか？もしっかり学ぼう。そして現場でもミキサーができるようになると、おやつの時や、外食の時もスムーズにみんなと一緒に物が食べられるよね。「ご飯は調理師におまかせ」じゃない、自分のくらしの大事な一つとして考えられるように…ということで、実技を中心にやってみました！…を、載せています。

まーぶるご飯のこだわりは、だしと手作りだけじゃない。ということも皆さんにも知っていただけたら良いと思います。厳しい状況が続く運営ですが、日常はご機嫌にすごせるように、ともに工夫し、知恵を絞っていきたいと思います！今後ともよろしくお願いたします。



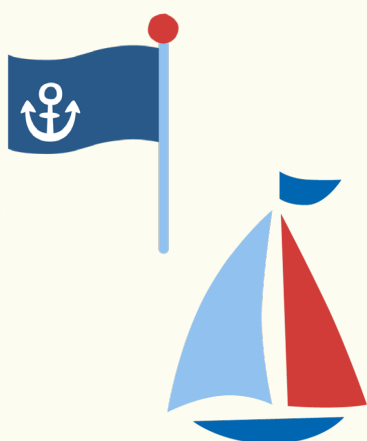
夏！ まーぶる合同企画
琵琶湖博物館へ行こう！！



ここ数年は夏を迎えると、合同夏祭りの開催に向けて、利用者様、スタッフも動き出すのですが、今年は「合同お出かけ企画」に決まり、夏の暑さの中、琵琶湖湖畔へ車で1時間30分以内という絶好の立地条件の屋内施設・琵琶湖博物館に行って来ました！

利用者様、スタッフ合わせて27人、8台の車に分乗し、琵琶湖の景色も楽しみながら昼前に到着しました。参加者みんなで記念撮影を終えると、もうみんなお腹ペコペコ、早々に昼食会場へ移動です。昼食会場の広さにみんなビックリ！！100名は利用できるであろうの大部屋を、まーぶるのためにご用意くださいました博物館さんに感謝、感謝です。

各グループのテーブルに分かれてランチタイムスタート。にじょう・五条の利用者様が1つのテーブルを囲んでのランチタイムは、あまりない時間ですね。ランチ後の散策の仕方や普段のデイでの様子…みんなでいろんな話をしながら楽しいランチタイムでした。♫





ランチタイムの後はみなさんおまちかね、各グループに分かれて、行きたいブース・お店・景色を楽しみに散策開始です！

各グループ今はどこにいるのかな？ 広い館内をウロウロしながら、利用者様の様子を拝見させていただきながら、それぞれの場所でそれぞれの楽しみ方で、今回のお出かけに参加いただけたなーとほっとしています。

今回のお出かけ担当スタッフの皆様、そして何より各ドライバーの皆様、長距離ドライブと利用者様をしっかりお家までお送りいただき、本当にありがとうございました。お疲れ様でした。(松原)



ゴミ袋のお求めはまーぶるで！

NPO 法人まーぶるで、京都市指定のごみ袋の販売をしています。

日頃の生活で必要なごみ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

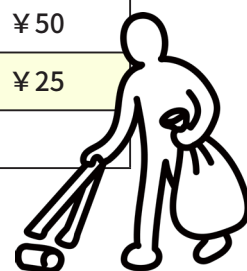
注文方法：

- ・まーぶる五条での直接販売
- ・TEL、FAX、E-mail にて、種類・容量・数量・受け取り日時をお伝えください（まーぶる二条での受け取りも可）

販売時間：

- ・月～金曜（祝日を除く）の9時～17時

	燃やすごみ用 (10 枚入り)	資源ごみ用 (5 枚入り)
45 リットル	¥ 450	¥ 110
30 リットル	¥ 300	¥ 75
20 リットル	¥ 200	¥ 50
10 リットル	¥ 100	¥ 25
5 リットル	¥ 50	



チャレンジ！みんなでミキサー食づくり



まーぶるの給食室はごじょうの2階にあります。五条通に面して大きな窓があり、光がたくさん入ってきます。普段はその窓から、お迎えから戻ってくる送迎車を見ながら給食を作っています。利用者さんやスタッフと一緒にミキサー食を作るのは初めてのことで、今回は1階のフロアでみんな輪になって作りました。

ミキサー食の作り方、ミキサーの扱い方、食材の選び方、経口食の作り方…など、いつも気を付けているポイントをお話しながら作りました。食事には一人一人の状況、例えばアレルギーやその時々体調、ご家庭での過ごし方などいろいろなことでのちがひがありますよね。体重管理や胃残の残り具合、経口食をトライし始める時などなど。体との付き合い方も様々です。必要であればご家族と直接話す時間をとって頂いたりしながら日々の給食を考えています。毎回、必ず味見をするのですが、味と舌ざわり、固さを確認します。初めて味見したとき、とてもびっくりしたのを覚えていてます。それは…「おいしかったから」です。失礼な話なんですけど、知らなかった時は美味しそうには思えなくて、ちょっとこわごわ食べたのを今でも覚えていてます。でも食べてみると、食材や出汁の味が一つ一つしっかりと感じられて

♪飲み込んだ後にふわっと香りも残りポタージュスープを飲んだ時のようなおいしさでした。もう一つびっくりしたのは、注入する方の全部の料理が混ざったミキサー食もおいしいんです。それぞれの料理の味や香りが感じられて、全部が混ざってしまった味ではないのです。本当に不思議で面白い体験でした。機会があればぜひ一度食べてみていただきたいです。

ミキサー食を作るとき、普通食とできるだけ同じような味にしたいところですが、ミキサーにかけるとおいしくなくなってしまう食材もいくつかあります。例えば卵。ゆで卵でも、スクランブルエッグでも、茶わん蒸しでも、調理法にかかわらず粉っぽい味になってしまいます。炒め物や煮物の場合、経口分にはあまり卵はいれずに作ります。卵を楽しむ工夫として、茶わん蒸しの時に、ごく弱火で時間をかけて火を入れ、とろける食感に仕上げミキサーをかけずに提供しています。ほかには豆腐。こちらも粉っぽく料理に対して大豆が強すぎる味になってしまいます。ミキサーをかける時にゴーヤチャンプルなら、豆腐を少なめ、お肉多め、ゴーヤの苦みもダイレクトすぎるので少なめに。お出汁や鰹節で香りよく仕上げます。鶏むね肉などは繊維質が多く、どれだけミキサーをかけてもざらざらした食感になってしまい

参加されたみなさんのご感想

どうやって作っているのか分かって
よかった。(利用者さん)

分量をどのくらい入れたらいいのか
難しく思えました。レクチャーを受け
なければ疑問点も浮かびませんでした。
おかげで、いろいろ気になることが
出てきました。(スタッフ)

いろいろ考えて作ってくれてるのが
分かった。注入の時詰まらなくて
よかった。(利用者さん)

- ・チューブが詰まらないように注意すること
 - ・小さな工夫が利用者さんの健康に
つながること
- 丁寧な準備ってただの技術じゃなくて、
利用者さんへの思いやりなんだなって
思います。(スタッフ)

次回作るときは、前よりは出来上がりを
イメージできそう。あたたかさ、時間、
食中毒に気を付けます。(スタッフ)

今度一緒にミキサー食を作りたいと思った。
つぶつぶ(魚だけ)とペースト(ご飯あり)、
つぶつぶも美味しかった。
食感があったほうがいいから、つぶつぶの
方がいいかなあ。(利用者さん)

ミキサー後、それぞれのメニューの味が
ちゃんとしたことに驚いた。今まで以上に
ミキサー食を注入するときに一緒に食事を
食べていると意識しながら注入しよう
と思ったし、できると思った。(スタッフ)

少しずつ入れてミキサーを回して
いるのが印象的だった。
みんなで勉強できたことが楽しく
うれしかった。(利用者さん)

入ります。そこで少し油分を足したり、お米を入れて
なめらかさをプラスします。そうすることで舌
の上にしっかり乗って味わえるけど、ざらつく食
感減らせます。

注入分について、胃ろうの方は基本は少し固めの
ポタージュ状に仕上げます。体重管理や消化の具
合などで人によって調整は様々ですが、経口分は
喉頭分離されている方だと誤嚥の心配がないの
で、少し食感が残るよう作ったほうが食事を楽し
めたりすることもあります。誤嚥の心配のある方
には粒は無くなめらかな状態にしておきます。濃
度はその方の状態に合わせて介助者が調整するこ
ともあります。

鼻注の方はチューブが細いのでさらさらの状態に
仕上げ、さらに目のかなり細かいザルで濾します。
濾すと半分くらいの量になりますが、濾さないと
途中で詰まってしまう。安全第一で、みんな
と一緒に食べて「食」を楽しめるといいですね。
ア

ア今回、スタッフ、利用者さんみんなでミキサー
を作り味見もしてみても、お互いに一歩、それそれ
の生活を知る良い機会になったのではないかと
思います。(調理師 福富 悠海)

まーぶるごはんの推しポイント！

全部のおかずをミキサーしても、変な味にはなら
ない！

何故？ なんて？

それは「〇〇剤」とかの合成薬品類が入ってない
から、です。

ベースのだしも、毎日、鰹、鰯などの削り節、昆
布からとり、粉末だしの素などを一切使っていな
いから。お薬系の味が入ってないからです。

そして、本文にあるとおり、調理しながらの味見、
食感も工夫しているから。

でした。

これからもおいしい給食を
お願いします！

(理事長 福富)



葛野学区社会福祉協議会『絆の会』発足しました！

今年度、まーぶるがある葛野学区の社会福祉協議会（社協）様が中心となって、「学区内の障がい福祉事業所とつながりを持ちましょう」と立ち上がった『絆の会』に早速にお声をかけて頂き、第1回会議から参加させて頂いています。

『絆の会』は、葛野学区内にある障がいとともにある方が通所されている事業所『じゅらく』『加音』『のつつ』『まーぶる』のことを、まずは、社協に参加している方々に知っていただき、そして地域の方々に知っていただいて交流していけたらとの想いから立ち上がった事業です。

葛野学区社協では、毎年11月に『葛野福祉まつり』を開催されています。今年はまーぶるでも、利用者さんと一緒に参加させていただき、少しでも地域の方々にまーぶるのを知っていただく機会になればいいな、また、同じ学区内にある事業所間での交流も深めていけたらいいな、と思っています。

このあと、『絆の会』として、社協の皆様がまーぶるにも見学に来てくださる予定です。

社協の方々は、皆様地域の中で様々に活躍されてる方ですので、ご近所でお顔を合わせることもあると思います。これから顔の見える関係を少しずつ創っていきますように、みんなで関わりあっていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。（岡崎）



新スタッフのご紹介



みなさま初めまして。
影平 三嘉（かげひら みか）
と申します。
出身も育ったのも京都で、福岡と大阪に住んでいたことがあります。
趣味は漫画を読むことや映画を見ることです。

今は小さい子どもがいるのでゆっくり見ることができていませんが、自分時間ができたら1日中漫画喫茶や映画館にこもりたいなと思ったりしています。
お酒を飲んだり美味しいご飯を食べることも大好きです。人と話すことも好きで、人見知りはありませんので気軽に話しかけていただけたら嬉しいです。

様々な医療機関や施設での経験を経て、ご縁がありまーぶるで勤務させていただくこととなりました。まだまだ分からないことばかりで、たくさんご迷惑をおかけしてしまうと思いますが、精いっぱい頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ募集のお知らせ

NPO 法人まーぶるでは、皆が地域でご機嫌な暮らしと一緒に築き上げていくスタッフを募集しています。
少しでも興味がありましたら、まずはお問い合わせください！（お問い合わせ先 075-874-5639 担当：福富）

看護職

月給 200,000 円～（経験加算あり、諸手当含む）
時給 1,700 ～ 2,000 円（経験加算あり、諸手当含む）

介護職

月給 200,000 円（経験、資格等考慮、諸手当含む）
時給 1,130 ～ 2,100 円（運転手当、処遇改善手当等、諸手当含む）

＼ お問い合わせ、お待ちしております ／



NPO 法人まーぶる 広報紙 まーぶる通信 第46号

発行：2025年10月

発行者：福富 恵美子
編集者：高田 一範、
新山 隆司（徬くらしの伴走者）

法人本部：〒615-0882

京都市右京区西京極葛野39番地
TEL 075-874-5639（代表・居宅）
TEL 075-874-5617（デイ・ショート）
FAX 075-874-5640（共通）
E-mail marble.2009@room.ocn.ne.jp

にじょう：〒604-8411

京都市中京区聚楽廻南町8-21
TEL 075-748-0220
FAX 075-748-0221
E-mail nijo@marble2009.org



◀ ウェブ
サイト



◀ Facebook



◀ Instagram



◀ 法人本部

にじょう ▶

