



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°C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、二季になってしまふのか…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が、元気にそれぞれの活動を充実させていました。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と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て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には「自分の食べるものを自分で作る」の経験を。職員の皆さんに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。ということを皆さんにも知っていただけなら良いなと思います。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ひいたします。



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よね。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)



ごみ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、お迎えから戻つ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の、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たり、お話を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の体調、ご家庭での過ごし方などいろいろなことでのちがいがありますよね。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お話する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お覚えています。それは…「おいしかったから」です。

失礼な話なんですが、知らなかった時は美味しいには思えなくて、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て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です。(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るのが分かった。注入の時詰まらなくてよかったです。(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ぁ。(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)

少しづ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)

アます。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と乗って味わえるけど、ざらつく食感は減らせます。

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います。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よね。

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、お互いに一步、それぞ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? なんで?

それは「〇〇剤」とかの合成薬品類が入っていないから、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ないから。お薬系の味が入っていないからです。

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』『のっつ』『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け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こと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います。

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ことだと思います。これから顔の見える関係を少しずつ創っていけますように、みんなで関わりあっていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。（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、人見知りはあまりしない
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。まだまだ分からぬことばかりで、たくさんご迷惑をおかけしてしまうことと思いますが、精いっぱい頑張ります
のでどうぞよろしくお願ひいたします。

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を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（㈱くらしの伴走者）



◀ウェブ
サイト



◀Facebook



◀Instagram



◀法人本部
にじょう▶



にじょう：〒604-8411
京都市中京区聚楽迎南町8-21
TEL 075-748-0220
FAX 075-748-0221
E-mail nijo@marble2009.org