

生きかた上手

著者：日野原 重明(ひのはら しげあき) 1911年-2017年
医師・医学博士。聖路加国際病院名誉院長。

「ありがとう」のことばを残して逝きたい

「終わりよければすべてよし」とはシェークスピア（1564～1616）の戯曲名のひとつですが、人生こそ、そのようなものです。納得して死ねるか、さらに言えば、最後に「ありがとう」と言って死ねるかどうかだと、私は理解しています。

地位や名誉は死ねばなくなる。財産も残したところで争いの種をまくだけですが、「ありがとう」のひと言は、残される者的心をも救う、何よりの遺産です。

このひと言の価値を現代医療はもっと顧みなければなりません。少なくとも医師たる者は、死にゆく患者がその人らしい死を完成できるように、苦痛があれば取り去り、最後のことばを交わせるようにすべきでしょう。からだ中に管を差し込まれたままで、どうして、めいめいの死を演じられるでしょう。「尊厳死」を望むかどうかを問うまでもなく、人はみな尊厳をもって人生の幕を閉じるべきなのです。

きのう、私のもとに、10日前に奥さんをがんで亡くしたばかりのご主人から長い手紙が届きました。亡くなった奥さんは「最期を聖路加国際病院で終えたい」と望まれ、死までのひと月を聖路加国際病院で過ごしました。

痛みを取るよりほかに医者として尽くすべき手はありませんでした。せめて音楽が心の慰めになるかもしれないと思い、私は音楽療法士に頼んで、彼女が好きだった曲などを枕元で流していました。ご主人からの手紙には、

「妻は美しい旋律に包まれ、幸福感に満ちた臨終でした。最高の別れでした」と、おそらくいまが一番つらく悲しいはずでありながら、喜びと感謝のことばがつづられていました。

最高の死は、死にゆく本人の力だけで演じきれるものではありません。家族、友人、医療に従事する者の、深い理解とバックアップが必要なのです。それらがひとつになったとき、死は悲しいにはちがいないけれど、何かさわやかな、あたたかな、いきいきとした、いのちの受け渡しの最高の機会となり、残される者的心にも感謝の思いが生まれるので。

きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員さんの写真をご紹介

photographed in
Kitahiroshima(北広島)
秋の渓流(左)
紅葉(右)



気まぐれ編集後記

-丙午-
ひのえうま

新年あけましておめでとうございます。

2026年は午年、そして60年に一度の丙午(ひのえうま)の年です。丙午は、太陽のあたたかさを表す「丙」と、のびのびと走る「午」が重なる、前向きな力がいっぱいの年といわれています😊

気持ちを切り替えたり、新しい一歩を踏み出したりするのにぴったりの年で、小さな挑戦でも心に光をもたらしてくれるイメージです♪

また、家族や地域、仲間とのつながりが力になり、安心感や楽しさが広がる年ともいわれます。

2026年も“きたふくだより”では、健康情報や心あたたまる話題をお届けしていきます。きたふくとつながる皆さんに、安心とぬくもりを少しでもお届けできれば幸いです♥

本年も“きたふく”そして“きたふくだより”をよろしくお願ひいたします。

2026年が元気とあたたかさに満ちた一年となりますように…♪

—死は終わりではない—
「ありがとう」のことばで人生を
しめくくりたいものです。

きたふくだより

第284回 1月号



今月のヘルパー月間テーマ

「誤嚥防止」

- 姿勢や食べ方で誤嚥を防ぎます
- 緊急時の対応を確認します



代表取締役社長 吉塚浩

あなたの笑顔が見たいから
～真心のあるサービスを目指して～

明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年中はひとかたならぬご厚情を頂きまして誠にありがとうございました。全社員を代表いたしまして心より御礼申し上げます。

本年も社員一同力を合わせ、更なるサービスの質の向上に努めて参りますので、
皆様のより一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

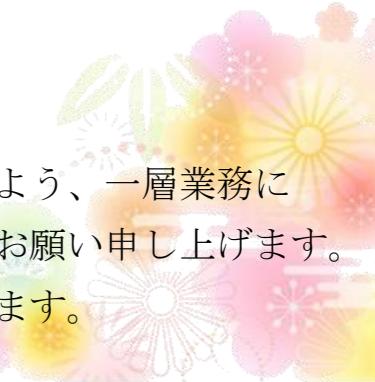
きたふくは、2026年も引き続きお客様おひとりおひとりに寄り添いながら安全・安心なサービスを提供させて頂くことで、皆様にご満足いただけることを目指します。
そのために、現場のスタッフを始め各センター・本社のスタッフなど全社員で介護・看護サービスの基本を大切にし、きたふくの企業理念に沿って行動してまいります。

【きたふくの企業理念】

高齢者・障がい者の皆様が

「自立した健康で快適な日常生活」を営み続けることのできる
「豊かな福祉サービス」を持つ社会づくりに貢献します

2026年も昨年同様に皆様のご要望やご期待にお応えできるよう、一層業務に
努めてまいります。今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。



発行者◆北九州福祉サービス株式会社
代表取締役社長 吉塚浩
住所◆〒802-0077
北九州市小倉北区馬鹿
1丁目3番21号
編集◆お客様相談室
電話◆093-533-1294

簡単ヘルパーレシピ

YouTube公開中！



[かぼちゃとベーコンのバターしょうゆ煮]

◆材料◆

- ・ベーコン 2枚
- ・かぼちゃ 1/6個
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 200ml
- ・めんつゆ
(2倍濃縮)大さじ3
- ・バター 10g

- ①かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンを幅2cmに切る。
- ③鍋に、砂糖、水、めんつゆを入れて中火にかける。
- ④沸騰したら弱火にする。
- ⑤かぼちゃを入れて、柔らかくなるまで15分ほど煮る。
- ⑥バターを加えて溶かしたら完成です！



かぼちゃのβカロテンは脂溶性ビタミンなので、ベーコンの脂と一緒に食べると吸収率が良くなります。食べ過ぎ注意。✿✿

Back Again: Recipes!

過去に掲載したレシピの中から**体調整えレシピ**を厳選してご紹介✿

[肉巻きピーマン(生姜風味)]

- 豚バラ肉(薄切り)に塩コショウで下味をつける。(豚バラ約150g分)
- 縦4等分に切ったピーマンを巻いて片栗粉をまぶす。(ピーマン3個程度)
- 鍋にサラダ油(大さじ1)を引いて加熱し、②の巻き終わりを下にして入れる。
- 転がしながら焼き、焼き色が付いたら酒(大さじ1)を加えて蒸し焼き3分。
- みりん(大さじ2)、砂糖(大さじ1/2)、醤油(大さじ2)、すりおろし生姜(1片分)を加えて強火で煮絡めて完成☆

[お豆腐で作る簡単お餅]

- 耐熱ボウルに絹豆腐150gを入れ、なめらかになるまでよく混ぜ、さらに砂糖(大さじ1)を入れて混ぜる
- 片栗粉(大さじ2.5)を入れダマにならないようによく混ぜる
- ラップをせずに1分(600w)チンして、よく混ぜる
- ふんわりラップをして1分30秒(600w)チンする
- モチモチになっていることを確認してさらに混ぜる
- 食べやすい大きさにして、きな粉にからめる。黒みつ、はちみつはお好みです。

[たことトマトとアボカドのデリサラダ]

- トマト(大1個)を8等分のくし切りにして、さらに横半分に切る
- アボカド(1個)とたこ(120g)を一口大(食べやすい大きさ)に切る
- ボウルに①②を入れ、マヨネーズ(大さじ2)で和えてよく混ぜたら完成♪

Foods That Fuel You

- 使用食材の主な栄養や健康効果 ✨ -

ピーマン:ビタミンCが多く細胞の老化を防いで免疫力を高める。

豚肉:タンパク質が豊富に含まれ体内の酵素や免疫物質を作り、さまざまな体の機能を調整してくれる。

豆腐:たんぱく質・ミネラル・抗酸化成分を含む 体を支える優秀な食材、免疫サポートに役立つ。

たこ:タウリンを含み疲労回復や血流改善に効果が期待される。

アボカド:カリウムが豊富で、細胞内の水分バランスを保つ。ナトリウムの排出を促すため、血圧を下げる作用。

トマト:リコピン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を豊富に含み、抗酸化作用や免疫力向上などに効果が期待される。

ヒートショックに注意



お風呂でくらくらした経験はありませんか？
入浴中の溺死は高齢者に多く、11～4月に多く発生しています。(※令和5年の高齢者浴槽内死亡者は6,541人。交通事故死数の約3倍。)

体にやさしいお風呂の入り方

- 室温を暖かく
…脱衣所や浴室を事前に暖める
- 湯温はぬるめに…40℃前後を目安
- ゆっくり入浴…急に立ち上がりたくない
- 水分補給…入浴前後に水分をとる
- 短めに…湯に浸かるのは10分以内



小倉南区 向山千代孝様

冬至の日柚子湯に浸かり
寒晴れや鮭の産卵川上り
山法師赤い実をつけている
十五夜の里の行事がなつかしい
秋雨で庭の草木は伸びている
物ふえてため息多き秋の夜
米高や感謝しながら食べる秋
人の世は思い出づくり秋の空
窓際のシクラメンの葉わたぼっこ
遊歩道歩きし風に散る紅葉
沈丁花甘き香りや留まる我
風に散る銀杏落葉を踏み歩く
寒晴れや鮭の産卵川上り
山法師赤い実をつけている
十五夜の里の行事がなつかしい
秋雨で庭の草木は伸びている
物ふえてため息多き秋の夜
米高や感謝しながら食べる秋
人の世は思い出づくり秋の空
窓際のシクラメンの葉わたぼっこ
遊歩道歩きし風に散る紅葉
沈丁花甘き香りや留まる我
風に散る銀杏落葉を踏み歩く

戸畠区 中蘭チエ様



八幡西区 西悦美様



小倉南区 京ちゃん様



門司区 漆原和恵様

雑誌の切り抜きで
制作した蝶々

とても細かく幾重にも折り目を
つけて作られています✿
本当に飛んでいるように飾られ、
なんだか蝶たち楽しそう。✿



門司区 中岡純子様



小倉北区 O・S様



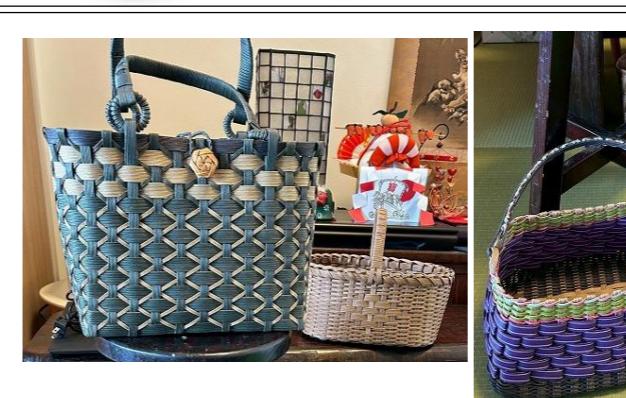
小倉南区 西弓子様



本社玄関に展示させて
いただきました✿

こちらのマンダラ塗り絵。
見本かな…?と思うほど
鮮やかな色合い。しかし、
見本などではなく、蝶の
色鉛筆で塗っているため、
このような豊かな色合い
になるそうです。✿
すごくキレイですね。✿

門司区 今尾歌子様



門司区 井上洋美様



版画「パワーゲーム」
*9.11のテロで崩れる貿易センタービル
と、その中の人の救おうとする鳥を
イメージ*

小倉北区 久保典子様