陽光

YOKO

Vol.16
2017 夏号
TAKE FREE
季刊 年4回
（4月･7月･10月･1月 発刊）

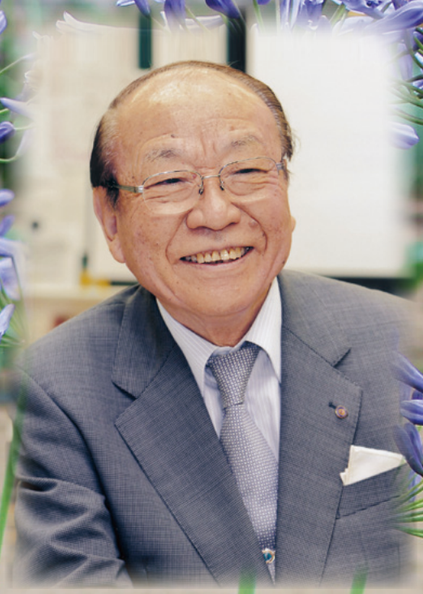
特集「 生きるために大切な呼吸を改善しよう 」

スタジオP-lifeパーソナルトレーニング&ピラティス
代表　関 雅彦

■理事長挨拶
■陽光会トピックス
■各事業所トピックス
■栄養レシピ
■投稿コーナー

JAB CM014
JMA QMS REGISTRATION CENTER JMAQA-2534
JISQ9001:2008(ISO9001:2008)
SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光

梅雨空も晴れ初夏の日差しが心地よい季節を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

この季節、当会の施設では、アガパンサスの紫の花が、室内や屋上庭園を美しく飾りたて皆様にとても喜ばれています。

玄関には、七夕の品々も飾られ、イルミネーションとあいまって昼間も煌びやかに輝いています。

七夕飾りには「健康第一!!」「ジャンボ宝くじが当たりますように」など、入居者様の微笑ましい望みがたくさん書いてあります。

さて、当会のサンライフ問屋町では、夏真っ盛りの8月に毎年納涼祭を開催しています。

今年は少し趣向をかえて、施設前の駐車場に大きなテントを張り屋外で行います。

焼きそばや焼き饅頭などの露店、御神輿や踊りなどを、光り輝く夏の陽を浴びながら楽しんでいただこうと、職員一同はりきっておりますので、楽しみにお待ち下さい。

早いもので、当会最初の施設である「軽費老人ホームケアハウス元総社」を開設してから12年がたちました。

その間、当会は「地域包括ケアシステム」の一員として病院をはじめとした関係機関の方々と手を繋いで輪を作り地域の方々に喜ばれるサービスを提供するためにたゆまぬ努力を続けてまいりました。

そして、今年の12月には、元総社中学校のすぐ東隣りに学童保育所を備える「特別養護老人ホームサンライフアネックス」が完成いたします。

次号では、同施設の詳しい情報をお届けさせていただきます。

これからも、更に地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、新施設共々かわらぬご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

《 サンライフアネックス・平成29年12月 開設 》

陽光会 TOPICS

平成29年度 職員親睦会 暑気払い

(H29.7.19)

蒸し暑い日がつづき、うだる暑さにへばりがちな今日この頃。
そんな暑さをふり払い皆で元気に過ごしましょうということで
当会職員親睦会主催の「 暑気払い 」が開催されました。

まずは、理事長と親睦会長よりユーモアたっぷりの楽しい挨拶があり
会場も一気に盛り上がり賑やかな宴がはじまりました♪

お酒も食事もすすみよい心地になってきた頃
お待ちかねの「 ビンゴ大会 」です!!
景品は豪華ではありませんが、お米やタオルなど
生活お役立ちアイテムを心を込めて用意しました。
皆さんの喜ぶ笑顔がみられ
とてもよかったです♪

今回は、当会役員の方々もご招待させていただきました。
たくさんの有意義なお話しも伺え、お互いにカラオケを披露
するなど親睦を深めることができました!!

楽しく語らい大いに飲んでしっかりとリフレッシュできましたので
職員一同この夏も元気にがんばります(^o^)

特集

スタジオP-lifeパーソナルトレーニング&ピラティス

生きるために大切な呼吸を改善しよう

代表　関　雅彦 Seki Masahiko

■ 健康運動指導士・ＪＡＰＩＣＡ公認
マットピラティスマスターコーチ・
スポーツプログラマー・
ＡＬＴＡマスタートレーナー　他

呼吸がなぜ大切なのか？

私たちは普段2万2千回も呼吸をしています。

その呼吸が正常に行われていないと、身体にはさまざまな不調が出てきてしまいます。

呼吸することで酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出しています。

酸素は血液の中でヘモグロビンと結合して各組織へ運ばれ細胞に取り込まれた酸素がエネルギーを作り出すことで生命活動を維持しているのです。

呼吸は生体内の環境を適切な状態に維持するために必要不可欠です。

例えば、運動中などにエネルギーが必要になると、体が酸素をたくさん取り込もうとして、呼吸が早くなります。

その時に正しい呼吸ができていないと、身体の疲労は増したくさんの筋肉を使い身体に負担をかけていることになります。

まず、人間が生きていくために必要な呼吸を見直すことはとても重要なのです。

呼吸で身体の奥の筋肉を使う

呼吸を正しく行うことで様々な筋肉が使われます。

身体の外側にある大きな筋肉をアウターマッスルといい、身体の奥にある筋肉をインナーマッスルといいます。

階段の上り下りや、物を持つ、自転車をこぐなどのために使う筋肉がアウターマッスルですが、身体の奥の筋肉のインナーマッスルはどのようなときに使うのでしょうか。

それは、正しい姿勢をしているとき、呼吸をしているとき、片足立ちなどのときに自然とバランスをとろうと機能します。

意識的に使うというよりも無意識に使っていることがほとんどです。

しかし、現在では身体の機能が低下し、正しい姿勢が崩れてしまい、正しい呼吸ができていない方がほとんどです。

普段の生活で大きなアウターマッスルばかり使っていると筋肉が固くなり、血流を悪くして身体の柔軟性がなくなります。

その結果、腰痛や肩こりなどを引き起こしてしまいます。

そこで、毎日自然に行っている呼吸を正しくしてみましょう。

正しい呼吸でおなかと肋骨を動かそう

正しい呼吸を行えるようになると、吸うときに胸のあたりが前に膨らみ、おなかは360度まんべんなく膨らみます。

吐くときには自然とへこんでいくのが理想的です。

悪い呼吸法は、お腹の動きがでない、肋骨が広がらないことで、肺の動きも悪くしてしまいます。

そのため、疲れやすくなったり心臓に余計な負担をかけてしまうこともあります。

また、胸が膨らまないと身体は肩を上げて呼吸をしようとしますので、首回り、肩回りの外の筋肉ばかり使ってしまい肩こりの原因になってしまいます。

正しい呼吸は健康の源です。

次頁で方法をご紹介しますので、皆様のご家庭でも是非お試しください。

正しい呼吸法

①仰向けになり両膝をたてます。
②手をおなかと胸の前に置きます。
※この時の骨盤と肋骨の位置がとても大切です。
肋骨は前に出すぎないようにみぞおちの後ろの背骨が床についているような形になっているととても良いです。

ポイント

骨盤が後ろに倒れすぎたり、そりすぎたりしないように骨盤の位置を整えます。
骨盤の位置は腰の隙間が指3本ほどできている状態が理想的です。

③呼吸は吸うときに4秒かけて吐くときに8秒かけて行います。
※おなかと胸を同時にふくらませるように意識してください。
難しい人は片方ずつ確認をして同時に膨らみを感じられるようにしていきましょう。

呼吸をしながらおなか周りのトレーニング

仰向けのまま、膝と股関節を90度にして脚を床から持ち上げます。
両手は前ならえをして、肩が上がらないように注意しましょう。
腰の隙間に指3本はいるスペースを作ったままキープして呼吸（上記③）を行いましょう。
1日の中で朝起きたときや寝る前に行うことで身体がリラックスされて動きやすい身体が手に入ります。
1日朝と夜に5セットから10セット繰り返しましょう。

スタジオP-lifeパーソナルトレーニング＆ピラティス

■ 設立：2016年10月
■ 住所：群馬県高崎市江木町1128番地103号
■ ホームページ：**http://ppboys315.wixsite.com/p-life**
■ ☎：**027-377-0968**

各事業所 トピックス
各事業所の行事風景などをご紹介いたします。
topics

軽費老人ホーム
ケアハウス元総社
行事紹介

大正琴ミニコンサート 5/22

今回は、初めて大正琴のボランティアの方々を
お招きし演奏を披露していただきました。
大正琴4台での演奏は優美かつ迫力のある
とても素晴らしいものでした♪
滅多に見れない大正琴を間近に
「珍しいものが見れた!!」「懐かしかった♪」
と皆様とても喜ばれていらっしゃいました。
演奏に合わせて歌も口ずさみ
楽しい時間を過ごすことができました(^_^)

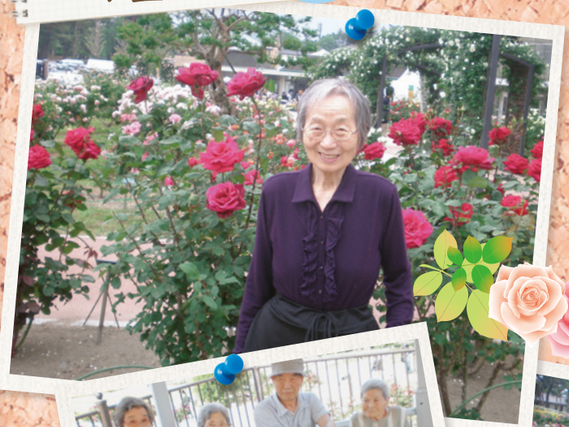
介護予防教室 6/21

毎年恒例の介護予防教室を今年も開催いたしました。
今回も老年病研究所附属病院の理学療法士の先生を
お招きし「転倒予防」について講演していただきました!!
入居者様は、熱心に聞き入りメモをとられている方も
たくさんおり、とても関心が高いことが伺えました。
転倒予防体操も教えてもらい先生と一緒に実践しました♪
自分自身の身体の状態や日頃の生活環境・習慣を
振り返り、転倒リスクを把握して「どうしたら転倒を
予防できるのか」を学ぶことができました。
その日の夕食の前には、食堂にて覚えたての
転倒予防体操をさっそく実践している入居者様も
いらっしゃいました(^_^)
この教室で学んだことを活かし転倒に気を付けて
健やかな毎日を過ごしていきましょう!!

各事業所 トピックス

通所介護事業所
デイサービスセンター元総社
行事紹介

敷島公園バラ園散策 5/22~26



毎年恒例の「バラ園散策」にでかけました。
天候にも恵まれ、どの日も絶好のおでかけ日和でした!!
園内のバラはちょうど見頃を迎えており
色彩あざやかなたくさんのバラが咲き誇っていました。
利用者様は様々な種類のバラにとても感動されたようで
「バラの世界にいるようだね!!」とお話しされる方や
「プリンセスミチコ」「ハーレクイン」等のバラの品種名
に興味津々な方もいらっしゃいました。
バラに負けない利用者様の素敵な笑顔を見ることができ
とてもよかったです(^_^)
またご一緒におでかけしましょうね♪

お楽しみレクリエーション 6/14・15

当事業所では、毎月多彩なレクリエーションを実施しています!!
その中から「一網打尽ゲーム」をご紹介いたします。
なんだかネーミングから楽しそうなこのゲーム。
紐のついたリングを高得点の球を目がけて投げ
紐を手繰り寄せ取れた球の点数を競います。
皆様高得点を狙い、真剣な表情でリングを投げます!!
最初リングを投げた時にそれほど球が取れなくても
引き寄せる時に地引網のようにたくさんの球が取れることも♪
「大漁! 大漁~!!」と童心にかえり楽しまれていました♪
これからも皆様にお楽しみいただけるレクリエーションを実施
しますので、ご一緒に楽しい時間を過ごしましょう(^_^)

各事業所 トピックス

介護付有料老人ホーム

サンヒルズ総社

行事紹介

入居者様と敷島公園のバラ園散策にでかけました。
色彩豊かなバラがちょうど見頃を迎えたくさんの種類のバラに「綺麗ねぇ ～♪」と笑顔がこぼれておりました。
初日は涼しかったですが、後の2日間はとても暑い日でしたので、皆様現地でソフトクリームやかき氷を美味しそうに召し上がっていらっしゃいました♪

敷島公園 バラ園散策

5/15・22・29

バラを間近で見られたので香りも楽しむことができましたね♪
お気に入りのバラの前での写真撮影では皆様より素敵な笑顔をいただきました(^_^)

現地にてご家族と合流され、談笑しながら散策を楽しまれる方や、目を輝かせながらバラのお話をして下さる方、手帳にバラの品種をメモされながら見学される方など皆様思い思いに楽しいひとときを過ごしていらっしゃいました。
居室に飾ろうと帰りに鉢植えを購入される入居者様も♪
「いい時期に来られてよかった!!」と皆様にご満足いただけました♪
また来年もご一緒に散策しましょうね(^_^)

各事業所 トピックス

訪問介護事業所

ホームヘルパーステーション元総社

業務紹介

ヘルパーは利用者様のご自宅へ伺い様々なサービスを提供しています。
今回はその中から「調理サービス」をご紹介します!!

お料理紹介（昼食）

限られた食材を活かして栄養バランスの摂れた調理メニューを考案しました。

ナスを入れて季節感をだしたさっぱり味の浅漬けを加えました!!
カツも薄くスライスし召し上がりやすいよう工夫しました。

食欲が沸くように工夫をこらして混ぜご飯に錦糸卵をのせて海苔をちりばめ、あざやかに仕上げました!!
きゅうりと人参の酢の物と肉じゃがはこちらの利用者様の定番メニューです♪

魚が食べたいという利用者様のご要望でさんまを焼きました。
枝豆と根ショウガも利用者様の大好物です♪

ほうれん草・卵・肉を使った炒め物とけんちん汁・かぼちゃの煮物等たくさんの品目を少しずつ召し上がっていただけるように工夫しました!!

こちらのカツ煮は好物の定番メニューです♪
よく召し上がられるので野菜を多く使いヘルシーに仕上げました。
じゃがいもは召し上がりやすいようひと工夫してスティック状にし煮付けました。

いかがでしたでしょうか?
利用者様のお好みと健康を考え日々工夫をこらして調理しています。
これからも、ご満足いただけるお料理を提供できるよう職員一同がんばります!!
何かご要望があればお気軽にお申しつけください(^_^)

栄養レシピ

毎日のお食事が皆様の健康や活力アップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています

管理栄養士 牧 裕子

7月の誕生祝膳

●赤飯 ●すまし汁（豆腐・わかめ）●天ぷら盛り合わせ（海老・キス・茄子・ピーマン）● 枝豆入り茶碗蒸し●トマトのサラダ ●果物（テラウェア）

枝豆入り茶碗蒸し

当会では、毎月のお楽しみとして「誕生日祝膳」をお出ししています。

今回は、7月上旬に提供された祝膳のなかから、今が旬の枝豆を使った「枝豆茶碗蒸し」をご紹介します。

枝豆といえば「ビールのおつまみ」で暑い夏の時期にぴったりの食材ですね。

そんなおなじみの枝豆ですが、豆と野菜のよいところを両方兼ね備えた優れた健康食材でもあるのです。

色や形はずいぶん異なりますが、実は枝豆は大豆と同じ植物で、大豆が成熟する前に収穫したものを枝豆といいます。

興味深いことに、大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に分類されます。

なので、枝豆は豆と野菜の両方の栄養素をあわせ持っており、豆の部分では、生きていくのに不可欠な3大栄養素のうちタンパク質と脂質を多く含み、野菜の部分では、新陳代謝を促進し疲労回復に効果があるβカロテンやビタミン類が多く含まれています。

そんな栄養満点な枝豆を、お年寄りの方でも咀嚼しやすいよう茶碗蒸しにおとしこんだおすすめの一品です。

味もさっぱりで、夏ばて予防にも効果ありなので、皆様のご家庭でも是非お試し下さい。

枝豆入り茶碗蒸し（83kcal）

材料（1人分）

むき枝豆	2房
鶏モモ肉	15g
なると	3枚
干し椎茸	1/4かけ
みつば	ひとつまみ
卵	1個
★だし汁	60cc
★濃口醤油	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/2
★食塩	ひとつまみ

①卵を溶き調味料（★）と合わせてこす
②鶏モモ肉は茹でて火を通しておく
③なるとをスライス。みつばと干し椎茸（水戻し）をざく切りにする
④器に材料を入れ①の卵液を入れる
⑤蒸し器で蒸気があがってから30分間蒸す

投稿コーナー

「フォトグラフ」

今回はケアハウス在住の松原様にご趣味で撮影されている写真をお寄せいただきました。

ご趣味といっても、その腕前は賞を受賞されたり、個展を開かれるほどでプロ顔負けです!!

どの作品も素晴らしく、自然が見せるほんの一瞬の表情や、記憶にとどめたい綺麗な景色など四季折々の美しい瞬間がカメラをとおして記録されています。

現在では、お庭に咲く花や草がカメラを向ける対象になっているとのこと。

本格的な写真技術は全て独学で学ばれたそうです。

和紙を用いて霞掛かったような幻想的な写真を撮影したり、変わったレンズでの撮影をしたりと、ご自身の感性で遊びながら撮影されているのだとか。

草花を濡らすきらきらとした雫や、かわいい小鳥が餌を啄む姿などが、松原様の感性によって素敵な作品となり見る人の心を癒しています。

ご自身の納得いく写真が撮れるまで何時間でもファインダーをのぞいていらっしゃるという松原様。

これからもお元気に素敵な写真を撮り続けてくださいね!!

職員も拝見できるのを楽しみにしています。

ご投稿ありがとうございました。

松原（まつばら） 信子（のぶこ） 様（85歳）

軽費老人ホームケアハウス元総社 在住

特別養護老人ホーム サンライフ問屋町 行事紹介

各事業所トピックス

敷島公園 バラ園散策 6/7・27

前橋敷島公園のバラ園へでかけました。
雨が心配でしたが、やわらかな日差しの行楽日和になりました。
様々な種類のバラを見比べながらご覧いただき楽しい散策となりました♪
「きれいだね～!!」と入居者様の素敵な笑顔をたくさん見ることができました(^_^)
また来年もご一緒しましょうね♪

定食屋（外食レクリエーション） 6/15

近隣にできた和定食のお店へ伺いました。
皆様それぞれお好みの定食を選び
焼き魚には「大きいね～!!」と喜ばれ
「美味しいね♪」と素敵な笑顔がこぼれていました(^_^)
普段とはひと味違った雰囲気の中での食事は会話も弾み楽しくお召し上がりいただけたようで、とてもよかったです♪

ららん藤岡 6/22

小旅行気分で関越自動車道をひた走り「ららん藤岡」へでかけました!!
高速道路での遠出は久しぶりでドキドキしながらの道中も楽しかったですね♪
日差しをキラキラと反射した噴水がお出迎え!!
絶好の天気で一気に夏の訪れを感じましたね。

昼食はお寿司屋さんで「乾杯～♪」
美味しいお寿司や海鮮丼にご満足いただけたご様子でした(^_^)
散策したりお買物をしたりと楽しいひとときを過ごすことができました!!

陽光
平成29年7月27日発行
社会福祉法人 陽光会

関連施設 Institution

■社会福祉法人 陽光会	TEL：027-256-7788（代）	FAX：027-256-7755（代）	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■軽費老人ホーム ケアハウス元総社	TEL：027-256-7782	FAX：027-256-7789	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7
■介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社	TEL：027-280-5533	FAX：027-280-5532	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1
■特別養護老人ホーム サンライフ問屋町	TEL：027-253-4165	FAX：027-253-4166	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■通所介護事業所 デイサービスセンター元総社	TEL：027-256-7780	FAX：027-256-7783	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社	TEL：027-256-7781	FAX：027-256-7783	
■公益財団法人 老年病研究所附属病院	TEL：027-253-3311（代）	FAX：027-252-7575（代）	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
■地域医療福祉連携室	TEL：027-253-4108	FAX：027-253-4135	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
■認知症疾患医療センター	TEL：027-252-7811	FAX：027-253-4135	
■群馬老人保健センター 陽光苑	TEL：027-253-3310	FAX：027-254-3302	
■グループホームひまわり	TEL：027-253-3322	FAX：027-254-3836	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9
■前橋市地域包括支援センター 西部	TEL：027-255-3100	FAX：027-254-3836	
■居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研	TEL：027-253-3398	FAX：027-254-3836	
■訪問看護ステーション ひまわり	TEL：027-252-3305	FAX：027-253-8222	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9
■老年病研究所附属 高玉診療所	TEL：027-223-1414	FAX：027-225-0223	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4

軽費老人ホーム ケアハウス元総社

介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社

特別養護老人ホーム サンライフ問屋町

（公財）老年病研究所グループ全景

地図 Map

ご意見・ご感想おまちしております！

社会福祉法人 陽光会
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4
027-256-7788（大代表）
FAX 027-256-7755
yokokai@at.wakwak.com
http://www.yokokai.or.jp

●当会では個人情報保護法の施行に伴い、ご利用者様の個人情報につきましては利用目的を明示し、法令に基づく適切な取扱いを行っております。●編集・発行／社会福祉法人陽光会本部事務局

Copyright © Yokokai All rights reserved.