

陽光

YOKO

Vol.23

2019 春号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

のぼそう健康寿命 (全2回)

(公財)群馬県スポーツ協会
健康スポーツ指導者協議会副会長

河崎 和代

- 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



JISQ9001:2015 (ISO9001:2015)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

陽光会 TOPICS 2019年度 新入職員歓迎会

[H31. 4. 10]

5月1日から新元号「令和」となる2019年度も、希望に満ち溢れたフレッシュな新入職員をお迎えして歓迎会が開催されました!!
 まず初めに高玉理事長より、介護と看護の大切さと、そこで働く人々は当会のみならず社会の宝であるというお話を頂きました。

つづきまして新入職員の挨拶です♪
 壇上に上がり大勢の前で皆さん緊張が隠し切れない様子でしたがとても立派にこれからの抱負などを話されていました!!



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光



ご挨拶



会食も中盤にさしかかった頃、新入職員の皆さんに各施設のことを知ってもらおうと、施設長などから施設の紹介がありました。
 各施設の特色や雰囲気など、自分の職場以外のこともわかりましたね♪



美味しい食事や少々のお酒を嗜みながら先輩後輩が入り交じって歓談し、お互いに親睦を深めることができました(^ ^)
 これから、利用者様がより楽しく幸せな生活を送ることができるようにともに力を合わせて頑張ってください!!



新入職員を迎えて

桜の花が満開となり、気持ちの良い春の陽気のなか皆様いかがお過ごしでしょうか。
 当会では、希望にあふれた17名の新入職員をお迎えして歓迎会が開かれました。
 今年はこの歓迎会で、いつも講義をしている看護学校の教科書に記載されている文章を紹介し、新しい職員の皆さんへのお祝いのご挨拶とともに、超高齢社会に役立つ介護と看護の大切さについてお話ししました。
 「世界に先駆けて超高齢社会になった日本では、今までの医療は臓器別に完全治療を目的に治療が行われていましたが、今後はそういった完全な治療だけではなく、その後の生活も保障していける医療や介護がより大切になりました。
 例えば、高齢世帯の方が病院に入院して治療した後は、まず、お年を召されたご家族のいる家庭に戻るより、介護保険による老人保健施設などでリハビリをしてから家庭に戻るなど、退院後もご家族と一緒に地域で楽しんで暮らせるようにサポートしていける社会が必要となっております。」

今年の12月には、私も89歳の誕生日を迎えます。
 10年ひと昔といいますが、社会の在り方もずいぶん変わってきました。
 刻々と変化していく社会情勢に応じて地域住民の方々が、その時々に必要なサービスを提供しお役に立っていただけるよう今年度も職員一同更なる研鑽を重ねて参りますので、皆様方には尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



のぼそう健康寿命 (全2回)



河崎 和代

(公財)群馬県スポーツ協会
健康スポーツ指導者協議会副会長

健康寿命とは

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと」を健康寿命といいます。ひらたく言えば自分自身のことを「健康だ」と認識できることです。誰でも気軽にできる体操や運動を全2回にわけてご紹介いたします。今回は1回目として、ストレッチのご紹介です。生活の中に取り入れて運動習慣をつけましょう。

ストレッチ

ストレッチとは

筋肉や関節周辺を伸ばし、引っ張り、柔軟性を高める運動のことです。継続して行えば柔軟性が向上し、カラダがほぐれ、関節の可動域が広がり、日常生活の活動や運動が行いやすくなります。筋肉や関節におきやすい怪我や障害(肩こり、腰痛、膝痛)の予防、疲労の回復に有効です。

ストレッチを行うときの注意点

- どの部位を伸ばしているか、しっかり意識しながら行いましょう。(心地よい張りを感じる程度)
- 反動をつけたりしない。(筋肉を強く伸ばしすぎると筋を収縮させる反射が生じストレッチの効果を得られにくくなる)
- 1ポーズにつき10〜30秒間かけて反動をつけずゆっくり伸ばす。
- 呼吸はあまり呼吸法を気にせず息を止めないことだけ気をつけてください。息を細く、長く吐きながら行うと、リラックスしやすくなります。
- 風呂上りなどに行うと効果倍増。カラダが温まっている時にストレッチを行うと、疲労回復や柔軟性を向上させる最高のタイミングです。

下肢のストレッチ

- ① 脚のうらの運動**
床に座った状態で右足を曲げ、左足の内ももに右足の裏を着けるようにする。そのまま反動をつけずに、左足の太ももに胃の辺りを近づけるように倒す。(左右各10秒)
- ② 股関節の運動**
膝をかるくのぼして脚のつけねから脚全体を内・外とゆっくり大きく動かす。
- ③ 股関節と太ももの内側の運動**
足の裏を合わせ、両手でつま先をつかむ。背筋を伸ばし、そのまま体を前に倒して、足の付け根をよく伸ばす。(10秒)
- ④ 股関節の周辺の運動**
イスの前方に横向きに座る。上体を少し前に倒し、後脚をできるだけ大きく開き、親指を床にしっかりつける。座面を手で押しながらゆっくり上体をおこし股関節周辺を伸ばす。
- ⑤ お尻の横の運動**
片足を外に開いて反対足のひざの上部にのせる。姿勢を正し上半身を前方にゆっくり倒す。
- ⑥ 太ももの前面の運動**
イスにつかまってカラダを支え背筋を伸ばす。片膝を曲げて足を後ろで持ち太ももの前面を伸ばしている事を意識する。
- ⑦ 股関節とひざの運動**
両足を開いて立つ。ひざを曲げて深くしゃがむ。できれば右のかかとを床から離さないようにして、左足の内側をよく伸ばす。手を床に着けて、バランスを取る。反動をつけずに行う。(左右各15秒)
- ⑧ ふくらはぎの運動**
右足を前に出して立つ。左足は、かかとを床に着ける。腰を前に出しながら右ひざを曲げ、ふくらはぎを伸ばす。左の足先は前に向ける(左右各15秒)
- ⑨ 足の指、すねの筋肉を動かす**
足の指でグー、パー
椅子に座ったり、足を伸ばして(長座の姿勢で)座っておこないます。つま先を意識して、グー、パーを繰り返します。グーの時は、何かを引き寄せているような意識で、パーの時は、指を足の甲側へそらすのではなく、指の間を開く意識でおこなきましょう。
つま先を遠くへ伸ばし、足首〜すねの筋肉を伸ばす
足首を意識しながら、つま先を遠くへ伸ばすようにしてすねをのぼします。
かかとを前方へ押し出すようにふくらはぎを伸ばす
息を吐きながら、足首を意識して、かかとを前へ押し出すようにしながら、ふくらはぎを伸ばします。

体幹のストレッチ

- ① 肩・体側の運動**
両腕を頭上でゆっくり伸ばす、その後両手を組み、手のひらが上を向くように返す。
- ② 体側の運動**
一度両腕を頭上高く伸ばす。その後の動作は、片方の手でイスの足や座面をもって行うと安全です。片手をあげ上に伸びる意識を持ち上半身をゆっくり横にたおす。体の脇(側面)が伸びる。
- ③ 背筋と脇の運動**
両足は肩幅くらいに開き背筋を伸ばし肩の力をぬきイスに座る。息を吐きながら顔と上体を後ろに回す。
- ④ 背中運動**
お腹をひっこめ手を前に伸ばし背中を伸ばす。
- ⑤ 腕と肩と胸の運動**
両手を身体の後で組む。ひじを伸ばし胸を張り、腕をゆっくり持ち上げる。

次回は筋力強化トレーニングをご紹介しますので楽しみにお待ちください。

公益財団法人 群馬県スポーツ協会

群馬県スポーツ協会は、県民総スポーツを目標として、競技力の向上・生涯スポーツの振興・県民体力の保持増進をコンセプトに、諸事業に取り組んでいます。また、健康で明るく豊かなスポーツ健康立県を実現することを目的に、スポーツの健全なる普及発展に努めており、スポーツの力で県民の健康寿命の延伸にも貢献していきたいと考えております。スポーツに関する事で何かございましたら、お気軽に当協会へお問い合わせください。

〒371-0047 群馬県前橋市関根町 800 番地 ALSOKぐんま総合スポーツセンター内本館一階
TEL: 027-234-5555 / FAX: 027-234-5926
URL: <http://www.gunma-sports.or.jp> 受付時間 (火~土) 8:30~17:15

上肢のストレッチ

- ① 首の運動**
右側を見て数秒とめ。左側も行う。(身体は前に向けたまま行う)
- ② 首の運動**
ゆっくり首をまわす。右周り左周りを。目(目がまわりそうの方はもっとゆっくり)
- ③ 肩の運動**
肘をかるくまげ左右に肩を後ろまわし5回、前まわしも5回くらいゆっくり背中から意識して動かす。
- ④ 肩の運動**
(10回くらい行う) 肩を耳に近づけるようにゆっくり引き上げる。肩をおろす時もゆっくり、同時に背中の真中(肩甲骨)を意識して下げ首を長くする。
- ⑤ 肩の運動**
左手で右手首をつかむ。肩を水平に保ったまま、左手を横に引き、さらに頭を左に倒して右首筋を良く伸ばす。(左右各10秒)
- ⑥ 肩・上腕の運動**
右手を背中へ回し、リラックスする。左手で右手のひじをつかみ、斜め下にゆっくり引く。ひじがつかない人は無理をせず、手首をつかむ。(左右各15秒)
- ⑦ 前腕の前側の運動**
片方の腕を手のひらを上に向けて前に伸ばす。もう一方の手で指先が下を向くように手前に引く。
注意 ひじを曲げないように行う。
- ⑧ 上腕・肩周辺の運動**
①背すじを伸ばし腕をなるべく水平に伸ばし、反対の手で肩まわりの状態に合わせ、肘から手首の位置を抑えて腕を体に近づけるようにすくい上げる。
注意 肩関節は大変良く使われ、トラブルが起こりやすい部位です。日常生活の中で予防のため運動する事を心がけましょう。
- ⑨ 指を組んで、手のひらを外へ返し、そのまま腕を真っすぐ前に伸ばす。無理をせず、に少しずつ。(10秒)**

通所介護事業所

デイサービスセンター元総社

行事紹介

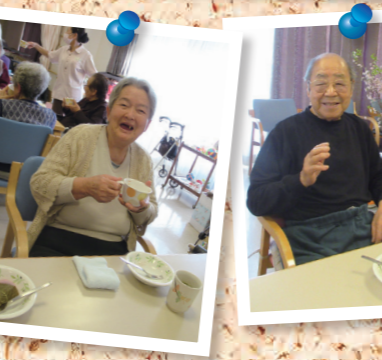


雛祭り

3/2



今年は、雛祭り行事の一環として伝統ある「貝合わせ」という神経衰弱を行いました!!
頭を使って記憶をたどりながら皆で楽しみました♪
レクリエーションの後には、お客様と一緒に笑顔で写真撮影を行いました♪
おやつにふるまわれた甘酒と道明寺桜餅が美味しかったですね(^o^)



お花見

4/4~6



毎年恒例のお花見に行ってきました!!
今年は近隣の総社神社周辺にある桜を見学しました。
皆様満開に咲く桜の下をのんびりと散策しながら花を愛でられ口々に「桜はやっぱり綺麗だね~!!」とおっしゃっていました(^o^)
また来年のお花見もお楽しみに♪



軽費老人ホーム

ケアハウス元総社

行事紹介



おやつ作り

3/6

入居者の皆様が大好きなおやつ作りを行いました!!
今回はパフェに挑戦です♪
バニラアイスにバナナ・みかん・パイナップルをのせて個々のお好みであんこクリームをトッピング!!
仕上げにポッキーをのせてできあがりです♪
個性豊かなパフェを皆で美味しくいただきました(^o^)



カラオケレクリエーション

3/11

ケアハウスでは、カラオケレクリエーションを月2回行っています♪
参加者のなかにはカラオケ教室に通われていた玄人はだしの方も多く、今回も自慢の歌声を披露してくださいました!!
時間が瞬く間に過ぎ楽しい時間を過ごせました(^o^)



居宅介護支援事業所

ケアプランセンター陽光

行政サービス情報

前橋市「布団丸洗いサービス」

在宅で介護を要する高齢者等が使用している布団・毛布等を、指定業者が年3回訪問し回収して丸洗いしてくれます。

対象者条件

65歳以上の高齢者のみで生活をしていて(高齢者のみの世帯)
市民税非課税世帯に属する次のいずれかに該当する方
在宅の介護を要する高齢者
失禁等により汚れた寝具の衛生管理が困難でありサービスが必要と認められる方

本人負担額

無料

【問合せ先】 前橋市長寿包括ケア課長寿計画係 (TEL: 027-898-6134)



介護付有料老人ホーム



サンヒルズ総社

行事紹介



お花見

4/1~6

今年は入居者に「お花見に行きたい場所はどこですか？」とアンケートをとった結果、投票数が一番多かった敷島公園へお花見に出かけました!!

しだれ桜が丁度満開で見頃を迎えていました!! ソメイヨシノは初日は5分咲きでしたが最終日には満開を迎え、ご家族様と一緒にきれいな桜を見ることができました♪

寒い日もありましたが春らしい暖かなお天気となったのでアイスを召し上がる方もいらっしゃいました(^_^)



ご家族様と散策を楽しまれたり、散歩している柴犬と遊ぶ方もおり、そこかしこで笑顔が弾けていました(^o^)
「こんなにきれいなのは初めて! 夢みたい!!」と話される方や「10年ぶりに敷島公園の桜がみられて最高です!」と喜ばれた方もいらっしゃいました。
きれいな桜に囲まれ良い気分転換になりましたね♪
また来年も皆でお花見を楽しみましょう(^o^)

訪問介護事業所



ホームヘルプステーション元総社

サービス紹介



調理サービス紹介



ホームヘルパーというと「家政婦さん」「お手伝いさん」のようなイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれませんが、ホームヘルパーは単に困っていることのお手伝いやできないことの代行をするだけではありません。
利用者様のできること、できないことを見極めて、利用者様の力を最大限に発揮することができるよう、心身の両面から自立に向けた専門的なサポートを行っています。



今回のサービスでは、利用者様と一緒に台所に立ち、ポテトサラダを作りました♪
利用者様は、野菜を冷蔵庫から出したり皮むきをしたりと大活躍でした!!
味付けや盛り付けも一緒に行い「美味しくできたね!!」と喜んでくださいました(^o^)

他の調理例



4月から新しい職員が増えました☆



利用者様宅の冷蔵庫にある食材を見て何を
作るか決めることがほとんどです。
料理のレパートリーを増やすために職員一同
努力しています!!

デイサービスセンター元総社から
異動になりました白井瑞穂です。
一日も早く仕事を覚えて皆様のお
役に立てるよう、笑顔で頑張ります
のでよろしくお願いいたします。ちなみ
に得意料理は煮物です(^o^)

サンライフアネックス

行事紹介

節分 2/3

入居者様のもとへ迫力満点の鬼に扮した職員がやってきました!!
今年も入居者様と一緒に無病息災を願いながら「鬼は外～!福は内～!!」の掛け声とともに豆まきをしました♪
日本に受け継がれる伝統行事の1つである「豆まき」。今年も1年間健康で幸せに過ごしましょうね(^o^)



雑祭り 3/3

桃の節句の时序にあわせて、七段飾りやつるし飾り雛などのお雛様を飾りました♪
入居者様だけでなく、ご家族様や来客の方々も大変喜ばれていました(^o^)
今年も職員が雛衣装を作製して入居者様に着ていただきました!!とてもよくお似合いで綺麗でしたね♪
当日のおやつレクリエーションでは「さつまいもの茶巾」も作り、季節感溢れる楽しいひなまつりとなりました!!



お花見 4/1・4

今年はなかなか暖かくならず少し遅咲きのお花見となりましたが、ひかり学童クラブの児童と一緒に、元総社町にある明神東公園まで出かけました♪
春の訪れを感じられる外出となりとてもリフレッシュできましたね(^o^)
豪華な桜を鑑賞しながら、お茶を飲んだりお菓子を食ったり、子供達に車イスを押しもらいながら公園内を散策したりと、とても楽しい時間を過ごしました♪



サンライフ問屋町

行事紹介

雑祭り 2/16 3/4

3月3日の桃の節句に合わせて、2月16日から3月4日まで5階ホールにて七段飾りやケース入り雛人形、つるし飾りなどを展示しました♪
期間中はそのホールで季節を感じるイベントをたくさん開催しました!!
手芸クラブでは、紙のひな人形を作製してお部屋に持ち帰って楽しむ入居者様が数多くいらっしゃいました(^o^)
3月のカフェも5階にオープンです!!
華やかな雰囲気なかで昔話に花が咲きました♪
記念撮影を楽しんだり、雑祭りの由来のお話を聞いたり春の訪れを感じる素敵な時間を過ごせました。



お花見 4/3・4

近隣の問屋町公園へお花見に行ってきました!!
春の訪れを感じる暖かい陽気のなかでお花見弁当を食べました。
桜を眺めながら食べる食事は格別でとてもおいしかったですね♪
皆様の素敵な笑顔をたくさん見ることができました(^o^)



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



春のお花見弁当

当会では、食事に季節感を取り入れて楽しみながらお召し上がりいただけるような様々な工夫を凝らしています。今回は、桜が満開を迎えるこの季節に毎年行っているお花見行事用の「お花見弁当」をご紹介します。

主食は、行事弁当の定番である「いなり寿司」です。

「いなり寿司」は、甘辛く煮含めたお揚げに、さっぱりとした酢飯がよく合い入居者の方々にも大人気です。殺菌効果のある酢が入っておりますので持ち歩きやすいお弁当にぴったりです。

お花見当日も、春らしい心地よい陽気のなか、綺麗な桜の下で食べるお弁当は格別においしかったご様子で、皆様とても喜んでいらっしゃいました。

皆様のご家庭でも手軽に作る事ができますので、是非お試しください。

いなり寿司 (337kcal) 材料 (3個分)

- | | |
|-----|---------|
| 米 | 0.5 合 |
| 醤油 | 小さじ 2/3 |
| 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| だし汁 | 大さじ 3 |
| 油揚げ | 3 枚 |
| 酢 | 大さじ 1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |

《作り方》

- ①油揚げを2〜3分茹でて油抜きをする。(A)の調味料で10分煮てから鍋ごと冷ます。
- ②米は少し固めに炊く。炊き上がったら(B)を入れてざっくり混ぜる。
- ③酢飯を丸めて油揚げの中に詰める。



令和

「とても素敵な年号だと思いました。新しい時代も平和で良い時代だと思いますね。」とお話されていました。新しい時代も平和で良い時代だと思います。

これからも楽しみながら素敵な作品づくりを続けてください。職員一同全力でサポートさせていただきます。

ご投稿ありがとうございました。

その中でも、長年続けておられる書道の腕前は見事なものです!!

新元号の「令和」が発表されると嬉しくてすぐに筆でたたき出さうです。

また、屋代様のご趣味は押し花だけにとどまらず書道や編み物など多岐にわたります。

今回は、サンライフアネックスにお住まいの屋代様よりご趣味でつくられた押し花などの作品をお寄せいただきました。

サンライフアネックスへ入居された後に、敷地内に咲いている花を見て始められたそうで、施設のお友達とともに押し花を楽しまれていらっしゃいます。

散歩の際に花を摘んできて、完成した作品をお友達と鑑賞したり、作品の交換やプレゼントをしているとのこと。

「四季折々の美しい花を愛でられ、お友達と楽しめる押し花はとても良い気分転換になります。」と笑顔で教えてくださいました。



投稿コーナー

「押し花・書道・編み物」



ヤシロ キヨミ 屋代 清美 様 (76歳)

特別養護老人ホーム サンライフアネックス 在住

学童保育所 ひかり学童クラブ 行事紹介



節分豆まき 2/1



2月3日の節分より一足早く節分の行事を行いました♪
謎の青鬼の登場に子供たちは大興奮!!
青鬼めがけていっぱい豆を投げつけて鬼を退治しました(^_^)

いちごの収穫 2/26



ひかり学童クラブの畑で育てたイチゴを初収穫しました♪
収穫したイチゴを1番初めに食べた子は「甘くておいしい!!」と喜んでいました♪
みんなで育てたイチゴの味は最高だったね!!
次はなにを育てようかみんなで楽しみながら考え中です(^o^)

春休みのレクリエーション

カレー作り 3/28

お昼にみんなで大好きなカレーを作りました!!
ご飯を炊いて、野菜を切って、玉ねぎに涙して完成したカレーは格別においしかったね♪



カラオケ大会 3/28



みんなでカラオケ大会をしました♪
大きな声でお友達と一緒に歌ったり、とても盛り上がり楽しい時間が過ごせたね(^o^)

工場見学 3/29



ポカリスエットを作っている大塚製薬さんの高崎工場へみんなで見学へ行きました!!
大きな工場で飲料水が作られる工程が学習できて、とても良い経験になりました(^o^)

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

■ 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	
■ 特別養護老人ホーム サンライフアネックス	TEL : 027-280-4165 FAX : 027-280-4167	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社3051-4
■ 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 : 027-256-7787	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター陽光	TEL : 027-253-8343 FAX : 027-253-8347	
■ 学童保育所 ひかり学童クラブ	TEL : 027-255-2525 FAX : 027-255-2527	
■ 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
■ 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



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



特別養護老人ホーム サンライフアネックス



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



(公財)老年病研究所附属病院



(公財)老年病研究所グループ全景

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
■ 認知症患者医療センター	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



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)

027-256-7755

yokokai@at.wakwak.com

http://www.yokokai.or.jp