陽光

YOKO

Vol.24
2019 夏号
TAKE FREE
季刊 年4回
（4月・7月・10月・1月 発刊）

特集
のばそう健康寿命（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　河﨑　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

JAB CM014
JMA QMS REGISTRATION CENTER JMAQA-2534
JISQ9001:2015(ISO9001:2015)
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

今年は、長い梅雨となり、ようやく暑い夏を迎えることとなりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

この季節は、熱中症や心不全などを起こしやすいので、職員一同、関連施設の老年病研究所附属病院と連携し、細心の注意を払って入居者様の健康管理に努めたいと思っております。

また、この時季には、超高齢社会のなか、私たちを育て日々様々なことを教えてくださっている入居者様により楽しい日々をお過ごしいただくために、七夕飾りを制作して前橋七夕祭りに出展したり、外出行事やコンサート、夏祭りの開催など、地域の皆様にもご協力いただきながら、様々な行事やレクリエーションを行っております。

8月には毎年恒例の夏祭りが各施設で開催されます。

入居者様とご一緒に暑い夏を吹き飛ばすような、元気で楽しい一日を過ごしたいと思っておりますので是非皆様も施設までお出掛けください。

「 令和元年度 前橋七夕祭り出展作品 」

陽光会 TOPICS

職員親睦会　暑気払い（ビアパーティー）

［R1.7.19］

今年は梅雨が長引き、日照不足で例年より肌寒い日が続きましたがそんな憂鬱な天気を吹き飛ばして皆で元気により良いサービスを提供していき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、親睦会の髙木会長より職員の労をねぎらうご挨拶があり、皆で元気に乾杯です!!
賑やかな宴がはじまりました♫

楽しい宴も中盤に差し掛かった頃、恒例の「ビンゴ大会」が始まりました!!
景品として「花火セット・冷茶セット・ハンディファン」など、夏に嬉しいお役立ちアイテムを用意しました♪
皆さん大盛りあがりで大満足な様子でした♫

終盤にはカラオケ大会も始まり、大熱唱で盛りあがりも最高潮を迎えました♫
普段なかなか顔を合わすことのない他事業所の職員とも楽しく語らいとてもリフレッシュできた暑気払いとなりました（^_^）
職員一同この夏も元気にがんばってまいります!!

特集

のばそう健康寿命（全2回）

河﨑　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

運動をはじめるまえに

□運動強度は健康のため「やや楽」程度で、レベルアップしたい方は「少しきついかな」程度で行いましょう。負荷のかけ過ぎはケガの原因になります。

□運動を行う前にコップ1杯くらいの水分を補給しておきましょう。また、運動中もこまめに水分補給、運動後は運動で失った分を補給しましょう。

□体調のすぐれない日は無理をせずお休みしましょう。（風邪・発熱・めまい・頭痛・だるい・下痢・睡眠不足など）

□続けることに意味がある。やめたらあっという間に元にもどります。無理のない計画でマイペースに、長く、繰り返し、せっかく得た運動効果を消失させないようにしましょう。

筋力強化トレーニング

筋力トレーニングの目的は

人間は筋肉の働きによってカラダを動かすことができます。筋力が低下すると運動ができなくなったり、自立生活が不可能（健康寿命）になり転倒等につながりやすくなります。

□身体部位の筋肉の維持・回復が期待できます。

□転倒予防ができる筋肉の低下を遅らせることができる。

□社会活動に参加できる筋肉も養われ、生活が豊かになります。

□認知症予防になります。

筋肉トレーニングを行うときの注意点

□大きな筋肉をトレーニングしましょう。（大腿・胸・背筋や腰や尻やお腹・腕のような大きな筋肉をトレーニング）

□筋力トレーニング中は呼吸を止めずに行いましょう。（息を止めて行うと血圧が高くなることがあるので注意しましょう）

□週2～3日の頻度で1回に8～10種類を筋肉がだるさを覚える位の強さで10～15回行いましょう。

□トレーニングの前と後にストレッチ体操を行いましょう。

□無理をしない事が継続させる〝コツ〟です。

※筋肉はいくつになっても鍛えれば加齢という流れに果敢に逆らい量を増やし機能も高めます。筋力トレーニングを行えば体力の衰えにストップをかけたりアップすることができます。

上肢（手・腕・肩）の筋トレ

①握力の筋トレ

タオルをたたんで右手で握る。10回くらいゆっくりしっかり力を入れて握る。左手も行う。

②腕と胸の筋肉の筋トレ

弾力のあるボール・クッション・丸めたタオルなどをおへその前に持ち、息を吐きながら手具を力いっぱい押しつぶす。

注意　肩に力を入れすぎないようにする。

応用例　手具を胸の高さ・肩の高さ・頭上等へ移動して行ってみて下さい。

③肩・腕周辺の筋トレ（三角筋）

1.片手に約500gくらいのカバンを持ち、肘を伸ばしてゆっくり肩の高さまで引き上げる。

2.次いでゆっくり下げる。

注意　お腹をひっこめ、胃の周辺を引き上げ背すじを伸ばして行う。

④上腕と肩と胸の筋トレ

背筋を伸ばし両手を胸の高さまで上げる。両腕の手のひらで内側にひじを横に張りながら押す。

注意　押すときは左右均等に行う。

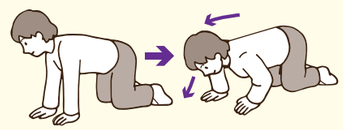
⑤肩周辺と上腕の筋トレ

500㎖から1ℓ程度のペットボトルを両手に持ち肘を曲げる。ゆっくり頭上へ肘を伸ばしペットボトルを持ち上げる。次いでゆっくり下げる。

注意　反動を使ったりしない。呼吸は持ち上げる時ゆっくりはく事を意識する。

⑥胸・肩・腕の運動（腕立て伏せ）

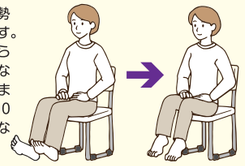
腰が反らないように。



下肢（大腿・足）の筋トレ

①ひざ下前面

腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座ります。すねの筋肉とふくらはぎのハリを意識しながら、つま先を挙げましょう。ゆっくりと10～30回程度、おこないましょう。



②脚のうら側の筋トレ

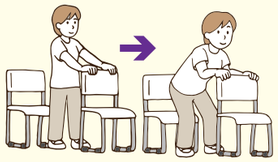
（特にふくらはぎ）

両脚を肩巾くらいに開く。両手はイスの背もたれに軽く置く。背すじを伸ばし正しい姿勢でカカトを持ち上げ、ゆっくりおろす。

③太ももの前面の筋トレ

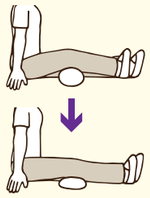
両脚を肩幅よりやや広めに開きイスに腰掛けるようにお尻を後ろにつきだしゆっくり下ろす。顔は正面を向くようにする。

注意　膝をつま先方向、膝をつま先より前に出ないようにする。



④太ももの前面の筋トレ

（膝がときどき痛む、膝に違和感のある方）脚を伸ばして床に座る。膝の下にクッション性のある物を挟み膝をほんの少し曲げる。軽く曲げた膝を伸ばしながら膝うらの用具を押しつぶす。5秒～10秒くらい力を入れ続ける。



注意　膝を支える筋肉の運動です。太ももの前の筋肉を意識して行いましょう。

⑤太ももの後面の筋トレ

正しい姿勢を意識して立つ。太ももの裡側の筋力でかかとをお尻方向に引き上げるイメージで膝を後ろへ曲げる。

注意　身体を支える力や足を後ろへ引き上げる力を向上させるための運動です。続けて行って下さい。

⑥内転筋を使う運動

足首をやや外側に向け脚を大きく真横に一歩ずつ出す。ヒザとつま先が同じ方向になるよう注意して腰をゆっくり落とす。ゆっくり上げるを繰り返す。

注意　上半身を正面に向けキープする。背中がそり返ったり、前かがみになり丸くならないようにする。※中高年者はカラダを支えるため、片方の手をイスなどに置いて行いましょう。

⑦内ももの筋トレ

両膝で両手をはさみ内ももに力を入れ両手を押す運動は呼吸を止めないようにする。ボールで行っても良い。

注意　血圧の高い方は口からゆっくり吐くことを意識する。

体幹（お腹・背中・お尻）の筋トレ

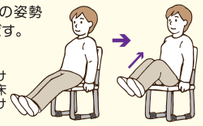
①腹筋の運動

イスの一番前に浅く座る。両腕をウォーキングのようにしっかりふりお尻を片側づつ大きく浮かせ、背もたれに付くまでさがる。前進も行う。

②お腹の筋トレ

上体を後ろに倒し、背もたれによりかかる。息を吐きながら腹筋を意識してひざを胸方向に引きつける。元の姿勢にゆっくりもどす。

注意　10回くらい続けて行う時、足を床になるべくつけないように。



③お腹周辺の筋トレ

イスに深く座り、背すじを伸ばす。あごを引き、おへそをのぞくように腹筋に力を入れ、おへそを背骨に近づける。

呼吸　息を吸いながら胸カクを引き上げる。おなかを引き締めながら(10秒くらい)ゆっくり吐き出す。

注意　同時にかかとを上げながら肛門を締めると効果的です。ウエストのきついパンツをはくイメージでおなかを引っ込めてみましょう。

④お尻まわりの筋肉を強化

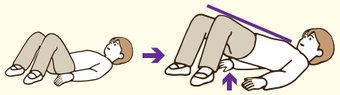
❶正しい姿勢で、足を腰幅くらいに開いて、腰に手を当てて立つ。

❷片脚立ちになり浮かせた脚の方で1～10までの数字を描く。軸足（体重を支えている脚）を動かさないよう行う。両脚のお尻の横の筋肉を意識する。

注意　反対脚と交差するくらい大きく動かして数字を描くように行いましょう。反対の脚の数字書きも忘れずに!!

⑤お尻の筋肉と背筋を使う運動

足を肩幅くらいに開きヒザを立てて両手をカラダの横に伸ばした状態で仰向けに寝る。手の平と足の裏で床を押しながら、おへそを天井に突き上げるようにゆっくり腰を上げる。10秒くらい保持しゆっくり元の位置に戻す。



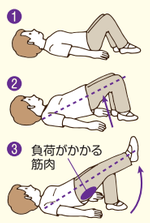
注意　頭からヒザまでが一直線になるように頑張ってお尻を引き上げる。※女性の場合、尿もれ防止運動になる。

⑥体幹の後面の筋肉を強化

❶足を肩幅くらいに開き、ヒザを立てて両手をカラダの横に置く。

❷肩は動かさないようにおなか・お尻を引き締めながらゆっくり腰を持ち上げる。

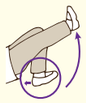
❸お尻を持ち上げたら右脚のヒザを伸ばし、10秒くらい保持する。左脚も行う。



注意　カラダの軸をおなかに力を入れひねらないようにしっかり真っ直ぐに固定する。

レベルアップ

足の位置を少しお尻に引きつけ、つま先を上げる。体勢が不安定になり負荷が上がる。



⑦体幹の前面の筋肉を強化

❶ヒザを90度に曲げ、仰向けに寝る。足は肩幅程度に開く。手の平は下に向ける。

❷ゆっくりと息を口から吐きながら肩甲骨を浮かせ5～10秒をキープする。肩甲骨を浮かせる時、おへそ周りの筋肉に力を入れ、腰を床に押し付ける。

注意　上体を戻すときも、ゆっくり背骨をひとつずつ床につけていくように意識する事も大事です。

今回で「のばそう健康寿命」は終了です。ご覧いただきありがとうございました。

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

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

介護予防教室 6/20

ケアハウスではグループの老年病研究所附属病院から理学療法士の先生をお招きして「介護予防教室」を年２回開催しています。
今回のテーマは「転倒予防」でした。
入居者様が、転倒せず日々を安全に過ごすための運動の紹介や講義をしていただきました。参加された入居者様は熱心に聞かれたくさんの質問も飛び交い大いに盛りあがりました！！
皆様これからも介護予防の運動を続けていきましょうね (^_^)

居宅介護支援事業所
ケアプランセンター陽光
介護サービス紹介

□様々な種類の介護サービスをわかりやすくご紹介します。

訪問介護（ホームヘルプサービス）

訪問介護サービスでは、ホームヘルパーが自宅を訪問して身体介護や生活援助（表 1）を行います。
生活援助に関しては平成 30 年 10 月の法改正により自立支援・重度化防止のための利用が推進され要介護度別に訪問回数の上限（表 2）が定められました。
家政婦的に考えている方も多いかもしれませんが、一緒に行うことができる方はホームヘルパーと一緒に行っていくことで重度化防止に繋げていくこともサービスの大切な一面です。
また、認知症の方等に声掛けをし生活動作を行っていただくことで、自立支援を促進するサービスでもあります。
基本的に同居家族がいる方に関しては、利用内容に制限があります。
また、同居家族がいるいないに関わらず介護保険で行えないこともあります。（表 3）
当会には「ホームヘルパーステーション元総社」という訪問介護事業所があり前橋市内を中心に皆様の支援を行っています。ホームヘルパーのお手伝いで要介護者でもできることが増え住み慣れた家での生活が継続できるよう支援しています。

（表１）

身体介護の例	
・食事、入浴、オムツ交換等の介助	
・衣類の着脱の介助	・洗髪、爪切り等
生活援助の例	
・食事の準備や調理	・衣類の洗濯
・掃除や整理整頓	・生活必需品の買い物

（表２）

要介護 1	27 回
要介護 2	34 回
要介護 3	43 回
要介護 4	38 回
要介護 5	31 回

（表３）

・本人以外の家族のための家事
・ペットの世話
・貯金の引き出し、預け入れ
・留守番　・来客の対応
・大掃除　・家具の移動、模様替え
・草むしり　など

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

通所介護事業所
デイサービスセンター元総社
行事紹介

バラ園散策 5/20～5/28

今年も前橋敷島公園のバラ園に６日間にわたりでかけてきました!!
汗ばむ陽気のなか、吹き抜ける風が心地よく初夏の季節を感じながら園内を散策できました♫
皆様満開に咲き誇るバラに囲まれて「バラが綺麗だね! バラ園にこられて本当に良かった!!」と口々に話されていました。
利用者様も職員も笑顔溢れる楽しい素敵な時間を過ごすことができました。
また来年も一緒にバラ園散策に行きましょうね (^_^)

おやつ作り 6/15

6月のレクリエーションで「おやつ作り」を行いました♫
今回はデザートプレートです!!
利用者様のお好みで「アイス・生クリーム・フルーツ・あんこ・お菓子」などをトッピングしてオリジナルデザートプレートの完成です (^O^)
自分で作ったプレートはとても美味しくて自然と笑顔が溢れていました!!
次回も皆様に楽しんでいただけるおやつ作りを行いますのでお楽しみに (^_^)

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

介護付有料老人ホーム

サンヒルズ総社

行事紹介

前橋七夕祭り作品出展

5/30～6/27

今年も入居者様と職員が協力して前橋七夕祭りに出展する作品を制作しました!!
今年の作品は『 令和　645年～2019年 』をテーマに歴代年号や上皇・上皇后陛下のシルエットを立体的に表現した作品です♫
作品に使用する約250枚のハガキに645年の「 大化 」から始まる歴代年号を入居者様と一緒に書き上げました!!

上皇・上皇后陛下のシルエットを立体的に表現するためにお花紙を丸めたり造花をあしらったりトイレットペーパーの芯と新聞紙を利用し額縁を作成したりと工夫を凝らしました (^O^)

前橋七夕祭り

7/4～7/7

天候が心配でしたが雨に降られることもなく前橋七夕祭りにでかけることができました!!
様々な七夕飾りを見ながら入居者様は「 じゃがバター･かき氷･ベビーカステラ・たこ焼き 」などお好きな物を召し上がりました (^_^)
飾り付けを興味深く観賞されて「 あれは細かくてすごいね!工夫されているね!! 」「 綺麗だね♫ 懐かしいよ !! 」と楽しまれていました。

今回前橋七夕祭りに出展した当施設の作品『 令和　645 ～ 2019 』が昨年の『 優秀賞 』に続いて､見事『 読売新聞前橋支局賞 』に選ばれました (^O^)
来年も賞が獲得できるようにがんばります!!

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

訪問介護事業所

ホームヘルパーステーション元総社

サービス紹介

よくあるご利用風景

ホームヘルパーは介護が必要な方のご自宅に訪問して日常生活のお手伝いをさせていただいております。
サービスは大きく分けると「 身体介護 」と「 生活援助 」の2つです。
どんなサービスを行うかは事前にケアマネージャーが中心となりサービス提供責任者、利用者様やご家族様とご相談のうえ決定されます。
訪問介護は「 利用者様の普段の暮らし 」をサポートするものですので大掃除や庭の草狩り、来客時の食事作りやご家族様分の洗濯等の家事は支援対象外になります。
今回は実際によくあるサービスの風景をご紹介します (^O^)

訪問すると、まず利用者様が出迎えてくださいました。
挨拶をしてサービスを開始します。

居室や水周りの掃除を丁寧に行います!!
必要に応じて生活上のアドバイス等も行います。

最後に訪問記録簿に記入をしてサービス終了です。
訪問の時間は限られていますが、利用者様との会話も大切にしています。
「 来てくれるのを楽しみに待っていたよ♫ 」と言っていただけることも多く私達もとても励みになります (^_^)

サービス終了後に利用者様宅のお庭に綺麗に咲いた花を拝見させていただきました。
とても綺麗で心が癒されました♫

利用者様に「 身近な頼れる存在 」と思っていただけるようにこれからも真心を込めてサービスを提供いたします。
なにかお困りな事があればお気軽にご連絡ください !!

特別養護老人ホーム

サンライフアネックス

行事紹介

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

書道クラブ 5/20

定期的に開催している書道クラブの様子をご紹介します。(^_^)
入居者様の間でもお習字は大人気!!　たくさんの文字を書いていただきましたが一番人気は「 令和 」でした♫
ひと文字ずつ丁寧に書いているお姿がとても印象的でした。
次回もお楽しみに!!

バラ園散策 6/3

今年も前橋敷島公園の「 春のばら園まつり 」にでかけてきました!!
多種多様なバラが丁度見頃を迎えており、沢山のバラを見ることができました (^o^)
園内にはおよそ 600 種類のバラが植えられており、入居者様も「 花は良いね～♫ 」と笑顔でとても満足そうでした。
帰りには冷たいアイスやジュースで一休み (^_^)
バラの香りに心まで癒された 1 日でした!!

前橋七夕祭り作品出展 5/30～6/30

今年も前橋七夕祭りの作品展に出品するために入居者様と皆で協力して毎日コツコツ制作しました♫
ひかり学童クラブの子供達との合作でテーマは「 三世代みんなで花火大会 」です!!
前橋花火大会を入居者様、職員、子供達の三世代の「 ふるさとの思い出 」として描きました (^^)
皆様とても丁寧に作って下さったお陰で素晴らしい作品になりました♫

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

各事業所の行事風景などをご紹介いたします。

topics

外出行事 6/5～6/17

6/5　バラ園

6/5　鼻高展望花の丘

6/6　高崎白衣大観音

各ユニット毎に外出先を決めておでかけしてきました♫
前橋敷島公園の「 バラ園 」では、バラの良い香りに癒されながら気持ちよく散策できました !!
高崎市の「 鼻高展望花の丘 」では、多種多様な草花と記念撮影を楽しみました。「 白衣大観音 」では、大きな観音様に皆様とても感動されていました!!
お店の女将さんの温かいおもてなしに大満足のお出かけとなりました (^O^)
前橋市の「 荻窪公園 」では、たくさんの紫陽花を見ながら散策や買い物を楽しみました♪

6/17　荻窪公園

七夕飾り 7/7

七夕飾りを 1 階のロビー、2 階・3 階・4 階のエレベーター前に展示しました。「 美味しいものが一杯食べたい 」「 長生きしますように 」「 健康に過ごせますように 」「 みんなと楽しく毎日過ごしたいです 」など、たくさんのお願いごとが集まりました♫　皆様の願いが叶いますように・・・(^O^)

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

醤油ラーメン

7／3の昼食献立（494kcal）
・醤油ラーメン　・海鮮焼餃子
・ブロッコリーのサラダ
・果物（バナナ）

今回は、入居者の皆様に大人気のラーメンの提供についてご紹介します。

麺類は施設でも人気のメニューですが、その中でも「醤油ラーメン」は入居者様から多くのリクエストがあがるほどの大人気メニューです。

当施設では、できたて熱々のラーメンを召し上がっていただけるように各ユニットにIHコンロを設置して食べる直前に職員が盛り付けを行っております。

今回も、入居者の皆様には「美味しいよ♪」と笑顔でおっしゃっていただけ大好評でした。

いつものレシピとは趣向がことなりましたが、これからも、入居者様に喜んでいただけるように工夫を凝らしてできたての美味しい食事を提供いたします。

投稿コーナー

「映画鑑賞会」

今回は、ケアハウス元総社に入居されている関様より学生時代から親しまれている映画鑑賞についてご投稿いただきました。

黒澤明、小津安二郎、木下恵介、山田洋次など往年の名監督達の作品が大好きで、海外の作品では「ローマの休日」「カサブランカ」「ひまわり」がお勧めとのこと♪

今では、映画館も減り鑑賞の機会が少なくなってきたので、以前住まわれていた町内では月に一回の映画鑑賞会を開催していたそうです。

これは近所の方々に大変喜ばれ、6年間で100作品以上の映画を上映されたそうです。

このため、ケアハウスでも定期的に映画鑑賞会を主催され、今年度はすでに2回開催し毎回大好評でした!!

関様は「年をとっても昔見た映画を見ると新たな感動や再発見があります。皆さんに楽しんでいただき、一緒に若々しく暮らしていきたいです。」とおっしゃっていました。

とても素敵なお考えをもとに開催されていらっしゃる映画鑑賞会。これからも職員一同全力でサポートさせていただきます。

ご趣味を大切に潤いのある楽しい日々を過ごしていきましょう。

ご投稿ありがとうございました。

関　好正 様（86歳）

軽費老人ホーム ケアハウス元総社 在住

各事業所トピックス

学童保育所

ひかり学童クラブ

レクリエーション紹介

野外活動 5/9

学校が終わった後の放課後が、思い出に残る充実した時間になればと思い今年から野外活動として近所へ散歩にでかけたり川遊びを行っています♪
みんな自然の中でおもいっきり遊んでとても楽しそうです（^_^）

県庁訪問 6/8

土曜保育では雨が続いているため県庁に行ってきました♪
県庁で開催されていたゆるキャライベントや体験コーナーでみんな楽しい1日を過ごしました（^O^）

七夕飾りと流しそうめん 7/7

ひかり学童クラブの玄関に七夕の飾付けを行いました。
みんなのお願い叶うといいね♪
おやつにはみんなで「流しそうめん」をしました!!
普段はなかなか機会がないためみんな大はしゃぎ!!
たくさん食べられたかな（^_^）

前橋七夕祭り作品出展 7/4～7/7

前橋七夕祭りに出展する作品をアネックスの入居者様や職員と一緒に作りました!!
今回のテーマは「サザエさん一家のような温かい空間三世代みんなで花火大会」です♪
みんなで力を合せたおかげで大作ができたね（^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

(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

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
www. 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.