

# 陽光

YOKO

Vol.37

2022 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)



MS  
CM014



JMAQA-2534

JISQ9001:2015(ISO9001:2015)

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

## 特集

～健康寿命の延伸 県民運動～

ぐんま元気( GENKI )の5か条

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

健康増進係

主任 設楽 やよい

- 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

八ッ場ダム (群馬県吾妻郡長野原町)

ケアハウス元総社入居者 下田 賢治 様 撮影

# 陽光会 TOPICS ユニットケア 推進の取り組み

当会の「サンライフ間屋町」と「サンライフアネックス」は双方ともユニットケア型の特別養護老人ホームです。

ユニットケアとは、施設に入居したあとも、ご自宅でお暮していた時と同じような自由な生活を継続できるようにするためのものです。

ご自宅により近い居住環境を整えて、入居者様個々の生活リズムや個性を尊重しそれに沿ったケアを行い、他者との良好な人間関係を築きながら自由にお暮しいただく。

それを実践するためには「環境づくり・暮らしのサポート・施設の仕組みづくり」がかせません。

当会では、ユニットケアをより推進していくために、日々新たな取り組みやチャレンジを行っております!!

## 環境づくり

施設は、入居者様にとっては「住まい」であり「住み慣れた地域」でもあります。

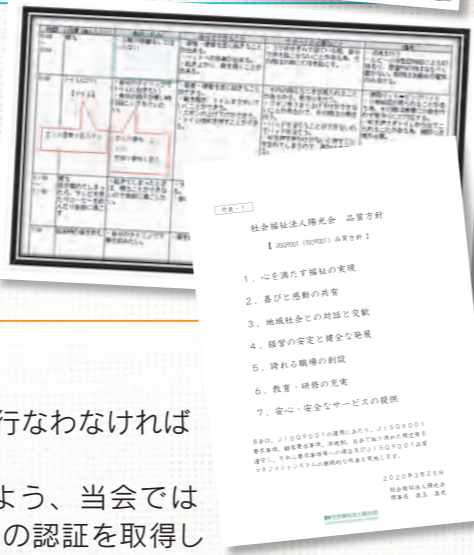
その2つを、ひとつの施設の中で感じていただけるように、ご自宅では日課であった新聞取りを続けられるよう居住フロアの入口にポストを設置したり日常のお買物を施設のなかでも楽しめるように売店を設置するなど、様々な環境づくりを行っています。



## 暮らしのサポート

入居者様が、ご自宅にいるように自由に暮らせるためには、ひとり一人の生活リズムや個性を深く理解し尊重しなければなりません。

今までどのような暮らしをされてきたのかを見つめその暮らしのリズムに沿ったサポートを実践できるように、その方にあった1日(24時間)の暮らし方とサポート内容を取り纏めた「24Hシート」を作成し活用しています。



## 施設の仕組みづくり

施設は各職員が協力し合うチームケアで成り立っています。

どんな素晴らしいことも、ひとりだけではなく全体で共有して行なわなければ有効な取り組みとなりません。

そのために必要な「情報の伝達と共有」を正しく行なえるよう、当会では平成25年に「ISO9001:2015品質マネジメントシステム」の認証を取得しユニットケアを始めとした、より良いサービス提供手順のマニュアル化やその改善に取り組んでいます。

## チャレンジ!!

ユニットケアの専門的な知識を修得したユニットリーダーを養成する(社団)日本ユニットケア推進センター主催の「ユニットリーダー研修」では、座学に加え実地研修も必須とされています。

この実地研修を行う施設には、模範となる高度な知識と専門性が求められるため、全国でも64施設しか認定されておらず、群馬県にはありません。

サンライフアネックスでは、現在、その実地研修施設に応募中で今秋に最終審査を受ける予定です。厚生労働省が定める厳しい審査基準がありますが、群馬県初の実地研修施設として認定を受け施設も職員もスキルアップできるよう職員一丸となってチャレンジしています!!



# ご挨拶



社会福祉法人 陽光会  
理事長 高玉 真光

爽やかな秋の風が心地よく感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今夏には、新型コロナウイルス感染症の第7波が、これまでをはるかに上回る勢いで拡大しました。

現在では、ワクチン接種や感染による集団的な免疫形成などによってピークアウトし、諸々の行動規制も緩和されてきております。

第7波では、子供たちを含む若年層を中心に感染が広がり、家庭内感染も多く発生しました。

そのため、保護者の方が仕事を休まなければならなくなるなど社会的な影響も大きく、あらためて感染しないための基本的な対策の重要性を認識させられました。

これから寒くなるにつれて季節性のインフルエンザも流行期を迎えますのでそちらへの備えも必要になります。

幸いなことに、コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時期に

接種することが可能です。

当会では、入居者様や職員に、まずは早々にインフルエンザワクチンを接種していただき、コロナワクチンについても国から示される接種間隔に沿って接種を進めていく予定です。

皆様も各々のワクチン接種をお早めに済ませて、新しい年を元気に迎えられるように準備していきましょう。

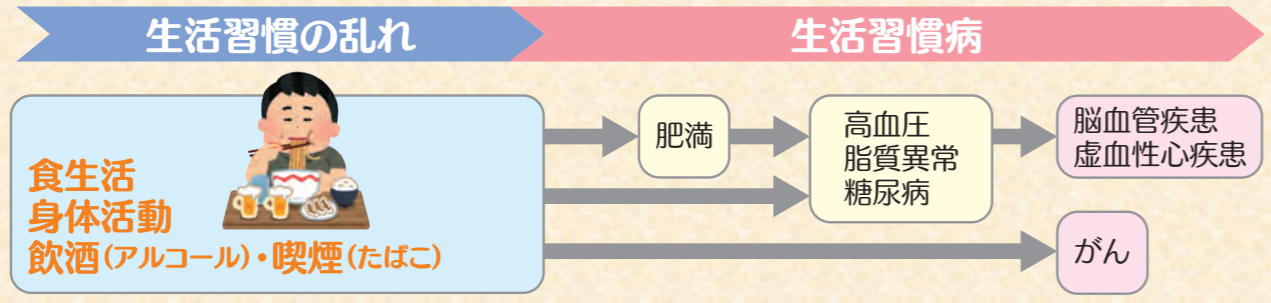
最後になりますが、当会では10月初旬より、市の方針にあわせ各施設の面会禁止措置を解除いたしました。

面会禁止の間は、私としても心苦しい限りでしたが、ようやくご家族様とご面会いただける状況となりました。

回数や時間等の制限はありますが久方ぶりのご面会をお楽しみいただければ幸いです。

感染予防につきましては、徐々に緩和されつつも、もう一息の我慢が必要となりますので、皆様方には引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 生活習慣で変わる健康寿命



## 5か条をチェック!!

**G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠**

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!

**E えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく**

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!

**N なかま(仲間)をつくって健康づくり**

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!

**K きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に**

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!

**I いいは(歯)を保っていつも笑顔**

- しっかりと歯を磨く!
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- 笑顔でこころを大切に!

## まずはここからはじめよう

**身体活動**

- プラス10分動く、歩く (プラス1,000歩)

**食生活**

- 食塩をまずマイナス1g
- 野菜をプラス1皿 (70g)

**仲間づくり**

- 家族や仲間、地域とつながる

**たばこ**

- 禁煙にチャレンジする
- 受動喫煙をさせない

**歯と口**

- しっかりと噛める歯と口を保つ

詳細はこちらから→

平成28年度県民健康・栄養調査のホームページに掲載されているリーフレット【ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣-】よりご覧ください。

**群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課**

〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1  
 TEL: 027-226-2602 FAX: 027-243-2044  
 URL: <https://www.pref.gunma.jp> E-mail: [chouju@pref.gunma.lg.jp](mailto:chouju@pref.gunma.lg.jp)



## 特集

～健康寿命の延伸 県民運動～

# ぐんま元気(GENKI)の5か条!!



群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課  
 健康増進係 主任 設楽 やよい Yayoi Shitara



**はじめに**

秋の深まりとともに、食事や運動がますます楽しめる季節となりました。

みなさんは、普段のご自身の食事内容や運動習慣等について振り返られたことはありませんか。

人生100年時代を見据え、活力ある健康長寿社会を実現するためには、健康寿命の延伸が重要です。

群馬県では、全ての県民が生涯にわたり、元気にいきいきと幸せな生活を送ることができるよう、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として推進しています。

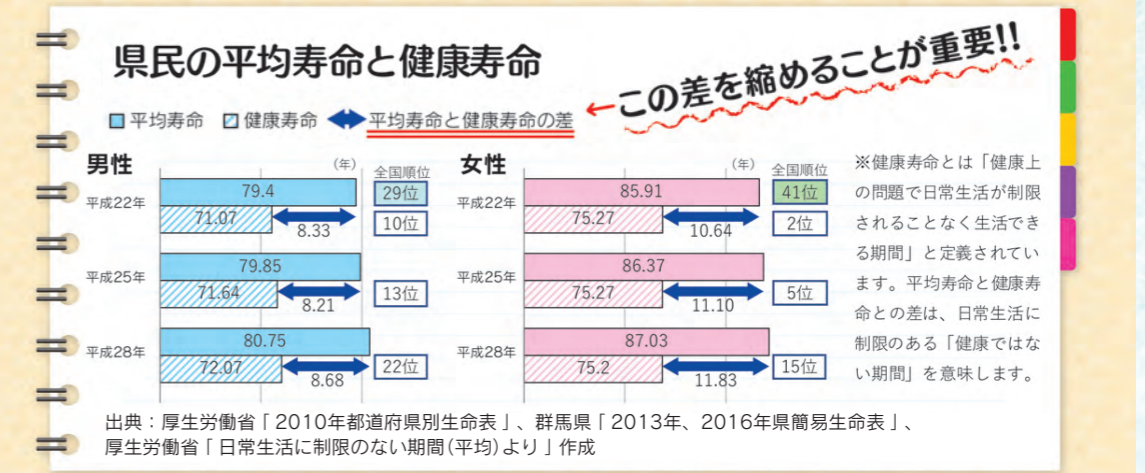
是非御覧いただき、ご自身の食事内容や運動習慣等の生活習慣の見直しにお役立ていただけますと幸いです。

## 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」とは?

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって健康づくり (社会参加・健(健)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保っていつも笑顔 (歯と口・こころの健康)



## 県民の平均寿命と健康寿命



通所介護事業所

# デイサービスセンター元総社

行事紹介

## 七夕行事

7/1・2

七夕に向け皆様で七夕飾りや短冊を作成しました!!  
短冊に願いを書いていると「何にしようかな〜♪」  
などの声が聞かれ、皆様真剣にお考えの様子  
でした(^o^)  
書き上がった短冊を飾りと一緒に笹竹へ結ぼうと  
すると、何人かの方は「上手く結べないな〜」と苦笑  
しながらもしっかりと結んでいらっしゃいました♪  
皆様の書いた願い事が叶いますように!!



## 夏祭り

8/6

天気に恵まれた気持ちの良い気候のなか毎年恒例の夏祭りを  
開催しました!!  
外のテラスでは職員が専用機器で大きな綿菓子を作りました。  
皆様「久しぶりに食べると美味しいね♪」と言いながら  
できたての綿菓子にご満悦(^o^)  
利用者様のなかには機会がないと食べないこともあり、4個も  
召し上がった方もいらっしゃいました♪  
その他に輪投げやスイカ割りなどを行い、スイカ割りでは  
「大きなスイカだね〜♪」「前!前!!」「そこだー!!」などと  
周囲の方々の掛け声が響きわたりとても盛り上がりました!!  
夏の定番のかき氷には、今年の6月に皆様で作った梅シロップ  
を好きなだけかけておいしくいただきました♪  
夏の風物詩を楽しむことができ、とても賑やかな夏祭りとな  
って皆様大満足のご様子でした!!  
来年の開催もお楽しみに(^\_^)

## 敬老会

9/19・20

毎年恒例の敬老会を開催し、今年は  
玉ねぎの皮で草木染めを行って自分  
だけのオリジナルバッグを作り  
ました!!  
皆様ビー玉と輪ゴムを上手に使用して  
模様を付けたりして綺麗に染め上げて  
いらっしゃいました。おやつには  
縁起物の紅白まんじゅうを美味しく  
いただきました(^o^)



軽費老人ホーム

# ケアハウス元総社

行事紹介



## 前橋花火大会鑑賞

8/13

当施設は6階建てで屋上から花火がよく見えるので、毎年花火大会の時は屋上  
ホールを開放して鑑賞会を開催しています!!  
新型コロナウイルスの影響で2年連続で中止となっていた前橋花火大会ですが  
今年は開催されることとなり皆様と一緒に花火を鑑賞することができました(^o^)  
待ちに待った花火大会だったこともあって、開始1時間前から屋上ホールで待ち  
構えておられた方もいらっしゃいました♪  
最初の花火が上がると、参加者様が一同に「わあ〜!!」と喜びとも驚きともとれる  
歓声をあげていらっしゃいました!!  
仲の良い入居者様と談笑しながら見物される方や本格的なカメラを持参して花火を  
熱心に撮影される方など皆様それぞれのスタイルで花火を楽しまれていました♪  
来年もまた一緒に花火を楽しみましょうね(^\_^)



居宅介護支援事業所

# ケアプランセンター-陽光

高齢者施設紹介

## 各種高齢者施設紹介の第三弾!!

### 介護付有料老人ホーム

24時間介護スタッフが常駐し、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などの介護・看護ケアが充実  
している施設です。緊急時には、医療機関との連携により即座に対応することができます。サークル活動やレクリエー  
ションなど入居者様が交流できる活動を積極的に行っている施設もあります。

#### ◎介護付有料老人ホームの特徴

- 24時間体制で介護が受けられる
- 少なくとも日中は看護師が常駐
- 料金は介護度による定額制なので費用の大きな変動がない
- 介護サービスを多く利用しても介護度に変更がなければ費用は変わらない
- 希望があってもデイサービスや訪問リハビリなどの在宅サービスは利用できない



当会には介護付有料老人ホームサンヒルズ総社(50室)があります。  
当施設の特徴は交通アクセスに便利な都市型施設で生活環境の良い立地にあることです。管理栄養士による健康に  
配慮した献立をもとに、手作りにこだわり四季折々の旬を盛り込んだ食事を提供しています。また、(公財)老年病研  
究所附属病院との連携により専門的で細やかな健康管理を行うとともに緊急時の対応にも万全に対応しております。  
入所やサービス利用などのご相談はお気軽に当会のケアマネジャーまでご相談ください。

介護付有料老人ホーム

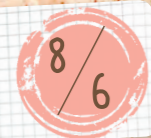


# サンヒルズ総社

行事紹介



## 夏祭り



毎年恒例の夏祭りを開催しました!!  
 今年は1階に会場を設け、浴衣や法被を着た職員とともに夏祭りを楽しみました♪  
 皆様ヨーヨー釣りや射的ゲームなどの縁日の定番遊びを童心に帰って堪能されていました♪  
 遊びの間に召し上がる夏祭り特別メニューのお食事には毎年大人気の焼きまんじゅう以外にも「綿菓子・かき氷・ところてん・唐揚げ・すいか・日本酒・生ビール・炭酸飲料」をご用意!!  
 「楽しい雰囲気での階の方とお話ができて良かった!!」「射的とヨーヨー釣りが本当に楽しかった♪」「かき氷と焼きまんじゅうが美味しかった♪たくさんのご馳走をありがとう♪」と皆様終始笑顔で大満足のご様子でした(^o^)  
 来年の開催もお楽しみに♪



## 敬老会



今年も入居者の健康と長寿を祝う敬老会を各階で開催しました!!  
 昼食には敬老会バイキングとして「お寿司・唐揚げ・南瓜サラダ・ゴマ団子・すまし汁・果物盛り合わせ」をたくさんご用意し、思う存分召し上がっていただきました(^o^)  
 特にマグロの握りとゴマ団子が好評で、おかわりされる方も大勢いらっしゃいました♪  
 お腹一杯になった後は、職員による二人羽織りが余興として披露されました!!  
 ショートケーキと紅茶が用意され、入居者に「右!前!!」などと教えていただきましたが、顔をクリームだらけにしながら食べる姿に皆様大笑いとても楽しんでいらっしゃいました(^\_^)  
 3階では入居者が「どんどんぱんぱん、どんぱんぱ」を披露され、こちらも大盛り上がり!!  
 最後に施設より入居者様へ洗身タオルをプレゼントさせていただき、皆様の長寿をお祝いすることができた楽しい1日となりました♪



訪問介護事業所



# ホームヘルプステーション元総社

研修・ご趣味やペット紹介



## 研修紹介

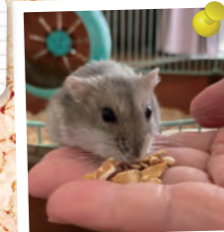


当施設では毎月第3水曜日に運営会議と研修会を行っています。  
 9月の研修では、医療外行為などのヘルパーの行えることや行えないことについて学びました。  
 サービス内容には大きく分けて「身体介護」と「生活援助」がありますがヘルパーが介護保険で行えるサービスと時間は決まっております。  
 身体介護で行えることは「体位変換・移乗・食事・入浴・排泄の介助」等になり、散髪やヘルパーの自家用車運転による送迎等は行えません。  
 また、ヘルパーは医療行為を行うことはできませんが「体温測定・血圧測定・軟膏塗布・湿布貼付・一包化された薬の内服介助」等は行えます。  
 生活援助で主に行えることは「調理・洗濯・掃除・買物代行」になります。  
 具体的な行えないサービスは「利用者様以外のための調理や洗濯・おせち料理などの行事用の食事調理・庭木の手入れやペットの世話・窓ふきなどの大掃除に当たるものや来客の応接」等です。  
 ヘルパーのサービスは、そういった様々な制約があるなかで担当ケアマネジャーが作成した「ケアプラン」の内容に沿ってサービスを提供させていただいておりますので、ご不明な点があればヘルパーや担当ケアマネジャーまでお気軽にお声かけ下さい(^o^)

## 利用者様のご趣味やペットの紹介



こちらは利用者様が以前から熱心に行われている刺し子で、現在制作中の作品を撮らせていただきました。  
 寄せ模様（四角あわせ）の刺し子で作るのにはとても根気がいるとのことですが、それでも作っている時は没頭できて楽しいそうです(^o^)



H様宅で飼われているハムスターのハムちゃんです♪  
 好物のエサを手のひらに乗って食べている姿がかわいいですね!! 大人しい性格なので噛まれたこともないそうです!!



同じくH様宅のベランダで飼われている金魚です。  
 水生植物の状態もとてもよく管理されているおかげで、金魚にとって快適な環境が作られています。

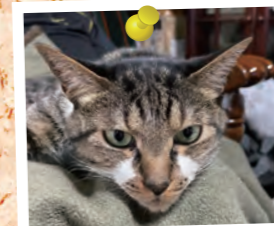
利用者様宅の居室天井にぶら下げたリボンで作った金魚です。  
 折り紙などを中心に色々な物を作るのがご趣味で家のあちこちに作品が飾られています♪  
 チラシで作った小さなゴミ箱をデイサービスに持っていくことを習慣にされているそうです!!



M様宅で飼われている愛猫のサクラちゃんです!!  
 外には出さないので毛並みがとてもきれいです♪



利用者様宅の愛犬の風太くんです!!  
 キャバリアという犬種で、今年で13歳になるそうです。とてもおとなしくてめったに吠えることはありません。  
 表情がとてもかわいく、訪問する介護関係者にも大人気です♪



こちらは同じくM様宅の愛猫のトラジロくんです!!  
 サクラちゃんとは血のつながりはありませんがとても仲良しです♪  
 人懐っこく甘えん坊の性格なようです(^o^)

# サンライフアネックス

行事紹介

## 運動会

7/29

当施設で開催される年中行事のなかで、もっとも盛り上がる運動会が開催されました!!

今年もコロナ禍のため感染予防を徹底して二部制で行いました(^O^)  
「玉入れ・綱引き・パン食い競争・ボールリレー」などの競技を皆様の限り奮闘していらっしゃいました。

特に綱引きでは、真剣な眼差しで「よいしょ!よいしょ!!」と掛け声を掛け合いながら力を振り絞って綱を引き合う白熱した戦いを繰り広げていました!!

今年の優勝はそれぞれ「3B」と「2CD」ユニットが勝ち取りました♪

久々の行事にたくさんの歓声や笑い声が会場に響き渡り、今年もとても盛り上がった運動会となりました(^\_^)

来年の開催もお楽しみに♪



## 花火大会

8/19-26

夏の終わりに当施設駐車場で花火大会を開催しました!!  
日中はとても暑い日でしたが、夕方には涼しい風が心地良く吹いていたため大勢の方が心地よく参加できました♪  
手持ち花火や噴火花火などたくさんの花火を「久しぶりにやったわ!」「きれいだね~!!」と懐かしみながら楽しんでいらっしゃいました(^O^)  
夏の風物詩を存分に楽しめたようで、入居者様のお顔からはたくさんの笑顔が溢れていました!!  
また来年の夏も一緒に楽しみましょうね~♪



今年の敬老会もひかり学童クラブの児童がお祝いに駆けつけてくれました♪

子どもの賑やかな声がユニットいっぱいに広がり、お馴染みのだんべえ踊りや歌の披露で入居者様を楽しませてくれました。子どもたちの動きや音に合わせて手拍子をし、一緒に踊る入居者様のお顔からは満面の笑顔が溢れていました!!

最後には子どもたちから手作りの長寿祈願お守りとアルバムが入居者様一人一人に手渡しでプレゼントされました(^O^)

感動の余り涙ぐまれている方や「ありがとね!」と可愛い子どもの姿を愛おしそうに見つめる方の姿が印象的でした(^-^)

「おじいちゃん、おばあちゃん、いつまでも元気でいてくださいね!!」の言葉を受けとった皆様は元気一杯!!

また今年一年も元気に過ごしましょうね♪

## 敬老会

9/26



# サンライフ問屋町

行事紹介

## 納涼祭

8/28

毎年恒例の納涼祭も第11回目を迎えました!!

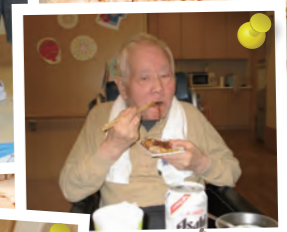
今年も残念ながら新型コロナウイルス感染予防のため各階ごとの開催となりましたが、趣向を凝らした納涼祭を楽しみました♪  
職員は入居者様の笑顔が見たくて1ヵ月以上前から準備を行い甚平・浴衣・法被を身にまといお祭り気分を盛り上げます!!  
入居者様には「魚釣り・輪投げ・スカットボール・お菓子のつかみ取り・ワニワニパニック・スイカ割り」を思い思いに楽しんでいただきました(^O^)

真剣にゲームへ参加される方、手を叩いて場を盛り上げてくださる方、声を出して応援される方など普段は見られない入居者様の様々な「顔」を拝見できました!!

お食事には夏祭り特別メニューとして「焼きそば・焼き鳥・つくね・ウインナー・ポテト・かき氷」をバイキング形式で召し上がっていただき、飲み物には日本酒やビールも提供されました♪  
入居者様は顔を真っ赤にしながらか「美味しい♪美味しい♪」と普段は口にできないアルコールを存分に堪能されていました(^\_^)

コロナ禍で多くの制限があつて規模を縮小した納涼祭となりましたが、たくさんの笑顔が見られ職員も一緒に楽しいひと時を過ごすことができました♪

来年の開催もお楽しみに!!



## 敬老の日

9/19

敬老の日に皆様へ特別メニューとして「生寿司・すまし汁・茶碗蒸し・小松菜のピーナッツ和え・フルーツポンチ」を提供させていただきました!!  
生寿司と茶碗蒸しは入居者様から大人気メニューなので皆様自然と笑顔が溢れていました。敬老の日の記念として長寿と健康の願いを込めてささやかなプレゼントも贈らせていただきました。これからも一緒に楽しく過ごしましょうね!!



# 栄養レシピ

管理栄養士 松本 瑠莉

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

かぼちゃにはアンチエイジングビタミンとも呼ばれるベータカロテンも豊富で、抗酸化作用・粘膜や呼吸器系等の保護作用・視力維持・免疫力を高める抗発ガン作用などがあるとされています。栄養豊富なかぼちゃを食べることは風邪予防効果も期待できますので、これから季節に皆様の「ご家庭でもご賞味

今回ご紹介するレシピはサンライフアネックスの農園で入居者様と一緒に育てて夏に収穫したかぼちゃを使用した「かぼちゃサラダ」です。  
かぼちゃは多くの野菜と違って追熟をさせることで味や栄養価が増す野菜で、夏にたくさん収穫できたものを皆様へ提供したところ「味もすっかりしているよ！おいしいね!!」「もっと食べたいな」と大好評でした。  
また、かぼちゃを漬けてなめらかにしたサラダだったために硬い物を召し上がるのが難しい方も「食べやすいね」とおっしゃりほとんどの方がきれいに平らげられていらっしやいました。



かぼちゃサラダ

### かぼちゃサラダ(101kcal)

材料(1人分)

かぼちゃ(身の部分のみ)	40g
きゅうり	5g
レーズン	4g
マヨネーズ	7g
小さじ1と1/2程度	
食塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃはワタをとり加熱しやすい大きさにカットする。
- ②電子レンジや蒸し器などで加熱してやわらかくする。
- ③きゅうりを1ミリ程度の薄切りにし、分量外の塩で揉んでおく。
- ④加熱したかぼちゃの粗熱を取ってから身の部分のみをボールに入れる。  
\*入居者様用のために固い皮は取り除きましたが、皮にも栄養がありますのでご家庭では皮ごとでも問題ありません。
- ⑤④をフォークなどで潰してなめらかにする。
- ⑥③のきゅうりを絞って余計な水分を出したら潰したかぼちゃに加える。
- ⑦⑥にアクセントのレーズンとマヨネーズを加えて和える。味見をしながら塩こしょうで味を整える。



当施設は外出泊も自由で入居者様のプライベートやご趣味を尊重しております。ご希望があれば施設内で作品展示を行うサポートを行っておりますので、これらもお好きなこととお楽しみください!!  
ご投稿ありがとうございました。

今回は、ケアハウス入居者の下田様よりご趣味で撮影されている写真をお寄せいただきました。下田様の腕前は今号の表紙で使用させていただきました。写真のとおりプロ顔負けです。どの作品も素晴らしい自然が見せるほんの一瞬の情景や下田様が記憶にとどめたいと思った四季折々の素晴らしい瞬間がカメラを通して記録されています!!  
写真撮影を始めたきっかけは約5年前にご友人と沼田方面へ出かけた際に蕎麦屋の開店までの時間に「せっかく観光地に来ているのだから写真でも撮ろう」と思いついたことだそうです。それ以来、ご友人と出かけるたびに愛用のカメラを片手に写真撮影を続けておられます。  
「感動した景色を絵図として残すために撮影しています。古き良き物への憧れや大自然のありのままの姿が好みなので、近代的な建築物や人物撮影はほとんどしていませんね。」とご自身の被写体に関する想いを笑顔でお話してくださいました。  
下田様の今後の希望は、樹齢850年以上といわれる高野槇がある高山村の泉龍寺へ行って撮影をすることだそうです。



## 投稿コーナー

### 「フォトグラフ」



下田 賢治 様(82歳)  
軽費老人ホームケアハウス元総社

## 学童保育所 トピックス

### ひかり学童クラブ 行事紹介

### ミニ運動会 7/29

当クラブのホールでミニ運動会を3チームに分かれて行いました!! 綱引きと玉入れは出番になったらみんな気合いを入れて集中して頑張っており、競技を行っていない子は「頑張れ!」と職員と一緒に張り切ってお友だちの応援をしていました(^O^)  
最後のパン食い競争では「先生もっと高く持って～」などと言いながら和やかに楽しんでいました♪  
頑張って取ったパンはおやつに美味しくいただきました♪  
楽しい思い出がたくさんできてよかったね(^\_^)  
次回開催もお楽しみに!!



### 外出行事 8/10

大型バスを借りて群馬サファリパークに行ってきました♪  
象やキリン、ライオンなど様々な動物を車内から近くで見ることができて「すごーい!こんなに近くで見られるんだ!!」「かっこいいね!」と子どもたちは大興奮!!  
ふれあい広場では、うさぎやポニーに触れて「かわいい~♪初めて触ったよ!」「ふわふわする~♪」などと大喜び(^O^)  
昼食はコロナ対策で人との間隔を空けながらみんなが大好きなカレーを食べました。「美味しいね!」とおかわりをする子どもたくさんいました。  
また一緒に行こうね!!



### 敬老会 9/26

サンライフアネックスの入居者様のところにお邪魔させていただきました敬老会を行いました!! 夏休みから練習してきた手話の「さんぽ」と「たんべえ踊り」を披露しました。子どもたちは緊張した様子でしたが、笑顔でがんばって踊っていました♪代表児童から「お元気で長生きしてください!!」とお祝いの言葉を入居者様へ伝えた後には、みんなで作ったお守りとアルバムを一人ずつ手渡してプレゼントしました(^O^)  
優しさに溢れた素敵な敬老会になりました♪  
当会ならではのこの行事をこれからも大切にしていきます!!





## 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



## 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