

# Vol.39

# 2023 春号

TAKE FREE

季刊 年4回 (4月:7月:10月:1月 発刊)





JISQ9001:2015(IS09001:2015)

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

# ▋特集

元気の源 共食のすすめ



# 令和6年6月

この度、予てより準備を進めてまいりました当会の新たな施設「サービス付き高齢者向け住宅 グレイス本町」が着工いたしました。

現在でも65歳以上の高齢者人口は増え続けており、団塊世代の方々が75歳以上となる2025年にピーク を迎えます。

当会の根差す地域社会におきましても、高齢者人口の増加や核家族化が顕著に進行しております。 単身世帯のため、お元気だけれど住環境や食事、健康管理や緊急時の対応等にご不安を感じておられる 方も数多くいらつしゃいます。

そのような社会情勢から、24時間365日の見守り対応や高齢者に優しいバリアフリーの設え、栄養バラ ンスの良いおいしい食事の提供などの生活至便が整った施設で、グループ病院との連携による万全の医療 サポートを受けて、自立から軽介護の高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けて いただけるよう新たに開設する運びとなりました。

人生100年時代をより豊かで幸せに生きていくための礎となり、地域社会に貢献できる施設となるよう 取り組みを進めてまいります。

開設についての新たな情報は、本紙や当会ホームページ等で順次発信いたしますのでご期待下さい。

### ■地鎮祭

来年6月のオープンに向け、4月初旬に地鎮祭を執り行い工事の安全を祈願いたしました。 近隣の皆様方にとりましても安心安全な施工を行い、ご迷惑をお掛けすることのないよう努めます。







### ■完成図







□名 称:サービス付き高齢者向け住宅

サングレイス本町

所:前橋市本町一丁目17番地18

□建物概要:鉄筋コンクリート造6階建 延床面積 2668.63㎡

□居室数:51室

□お問合先: 社会福祉法人陽光会本部事務局

**☎**027-256-7788



ますが、 エンザなどと同じ5類へ引き下げられる 法上の分類が、2類から季節性インフル 着きを見せ始め、 汗ばむこともあるほどの陽気が続いており 3年程続いたコロナ禍もようやく落ち 皆様いかがお過ごしでし

制限の緩和や、 方が入居される介護付有料老人ホ コロナ禍前のような賑わいを取り戻して の皆様方との交流などを徐々に増やして いきたいと考えております。 った行事等における御家族様や地域住民 した軽費老人ホー ムや、

の開設など地域社会のお役に立てるよう職員

同更なる研鑽を重ねて参りますので皆様方

特別養護老人ホー

ムを運営しておりますが

お願い申し上げます。

にはご理解とご協力を賜りますよう宜しく

対策に細心の注意を払いながらも、 の様な日常生活がようやく戻りそうです。 当会といたしましても、 それにより様々な規制も緩和され、以前 当会では現在、自立者を対象と コロナ禍で実施できなか 介護を必要とする 引き続き感染 面会

こととなりました。 今年は、 例年より早く桜の便りが届き 5月8日からは感染症 ようか。

見晴らしの良い景観とともにゆったりと 最上階には大きな展望風呂を設けます。 場となれば幸いです。 銭湯の跡地に建設することもありまして を併設し、広い居住空間も確保しております。 特化型デイサービスやヘルパ 真隣りで、今月の初旬に着工いたしました。 お風呂に浸かり、一日の疲れを癒す憩いの 最後になりますが、今年度も新たな施設 場所は、前橋市本町にある高玉診療所の また、その昔に地域住民に親しまれていた 新たな時代のニーズにあわせた機能訓練 ーステーション

この度新たに、 兼ね備えたサー 新しいシニア層が求める良質な住環境を 団塊の世代に代表される ビス付き高齢者向け住宅

イス本町を開設する運びとなり

# あなた自身の「共食マップ」ーだれとどこで共食でき

地域には多くの「共食」の場があります。あなた自身の「共食」のチャンスを 積極的に増やすために、あなた自身の「共食マップ」の表を書いてみましょう!



			どこで(する場所)					
		記入例	自宅 友人の家 (○△さん ) (△□さん ) (△△さん )	地域の公共施設 (○○公民館 ) (△△集会所 ) (保健センター )	医療・保健 福祉施設 (○○老人施設 ) (△△病院 ) (○△ホーム )	食堂・喫茶店 レストラン (□□食堂 ) (レストラン ) (○△屋 )	他 (□○スーパー ) (△○農場 ) (☆小学校 )	
だれと(共にする)	+-^	近所・地域の人	お茶飲み	いきいきサロン 老人クラブ料理講習会			買物	
	れ	趣味のサークルの 友人		手芸教室で昼食		食事会 (お楽しみ会)		
	共にする	仕事 ボランティア活動の 仲間	お茶飲み (ボランティアの準備)	ミニデイサービスで 昼食(仕出し弁当)	ボランティア活動 (子どもと高齢者のふ れあいおやつづくり)	食事会 (活動反省会)	農業体験 (米作り・野菜栽培) 郷土料理教室 (中学生とお焼き作り)	
		他 (不特定の人) (小中学生)		公民館夏祭り	福祉施設イベント		放課後子ども教室 で交流会 (おっきりこみの話)	

		どこで(する場所)						
		自宅 友人の家	地域の公共施設	医療·保健 福祉施設	食堂 · 喫茶店 レストラン	他		
		( )	( )	( )	( )	( )		
	THE FET AVY	( )	( )	( )	( )	( )		
	近所・地域の人							
だれと(ユ	趣味のサークルの 友人							
共にする)	仕事 ボランティア活動の 仲間							
	他 ( ) ( ) ( )							

# 群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課食育推進係

■〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1

TEL: 027-226-2427 FAX: 027-243-2044

■ URL: https://www.pref.gunma.jp ■ E-mail: chouju@pref.gunma.lg.jp



~ ぐんま食育こころプラン 「食」による高齢者の元気と絆づくり支援~



群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

食育推進係 天笠 鈴菜 Reina Amagasa



群馬県では、誰かと一緒に食事をかと一緒に食事をしょく)」を推進して、高齢者のみなし、高齢者のみなして、家庭や地域して、家庭や地域で元気にいきいきを目指しています。を目指しています。を目指しています。が「5類」に位置が「5類」に位置が「5類」に位置が「5類」に位置が「5種」になることを目指しています。 すと幸いです。
は、成功を表しんでいただけませんでいただけましんでいただけました。大切なるというでは、大切なるというでは、大切なるとなった。 れます。 なる季節となり

「共食(きょうしょく)」とは?

- 家族だけでなく、友人や地域の人など "だれかといっしょに食べること" も 「共食」です。
- また、「共食」は、食事を食べるだけでなく、食事を一緒に準備すること、食事に必要な情報を学び、 交換し合うこと、「共 "食行動"」も「共食」です。
- "だれかといっしょに食べること" 「共食」には「元気の源」となる不思議な力が潜んでいます。
- 高齢者には、自分の人生で体験してきた食の歴史や経験を次の世代に伝承していく責任があります。 伝承方法として、誰にでもできる一番簡単な方法は、次の世代と「共食」することです。

### 「共食のすすめ」5つのポイント

だれかといっしょに食べる・ 食事の準備をする・健康づく りについて学ぶチャンスを増 やしましょう!



### おしゃべり

共食の多い人は「食事がとてもおいしい」 「とても楽しい」「とても待ち遠しい」と いいます。それは、おしゃべりが食事の 最良の調味料になっているからです!



### ポイント3 栄養バランス

共食の多い人は、少ない人に 比べ、食事の栄養バランスが 良好で、不足しがちな栄養素 もしっかり食べています。



### ポイント4 伝える

共食は心身の健康を良好にするだけでなく、次世代に 自らの知恵や技法や食の大切さを伝える重要な役割を 担っています。

### ポイント5 食環境づくり

地域で共食をすすめるための積極的な食環境づくりが必要です。 レストランや食堂などの飲食店は、高齢者の共食を支える大きな担い手のひとつです。



通所介護事業所



行事紹介



今年の雛祭りでは久しぶりにおやつ作りを行い 皆様で「抹茶のホイル焼ケーキ」を作りました!! 「料理なんて久しぶり」」「美味しくできるかな?」 と楽しみながら調理したおかげで、とても美味しい ものができあがりました(^O^)

また、施設の壁面に飾る装飾も作製しました♪ 色紙で春らしいしだれ桜を皆で協力して作った ので、大作ができあがりました!!

「綺麗だね♪」「早く本物の桜も観たいね♪」と 季節を楽しむ声も聞こえてきました(^\_^)

時期が到来したら皆様できれいな桜を一緒に見ま しょうね♪



| 各種高齢者施設紹介の第五弾!!

サービス付き高齢者向け住宅

居宅介護支援事業所 ケアプランセンター陽光 高龄者施設紹介

サービス付き高齢者向け住宅とは、バリアフリー構造等の基準を満たした高齢者単身・夫婦世帯などが居住 できる安否確認と生活相談サービスが受けられる住まいのことです。60歳以上の高齢者や60歳未満の方でも 要支援・要介護認定を受けた方が入居対象となります。

### ~サ高住の特徴~

バリアフリー構造であるサ高住は一般型と介護型の2種類に分けられます。

A CHANGE THE PROPERTY OF THE P

一般型は基本的に自立~介護度の低い方を対象としているため、介護が必要になったときは外部の介護サービス を利用し、介護度が悪化した場合には退去となる可能性もあります。

介護型は要介護度が高い方も対象としており、施設内で介護サービスを受けられます。

どちらも施設によっては食事の提供、介護や健康チェックなどの各種生活支援サービスが提供される場合があり ますので、どういったサービスが利用可能なのか入居前に必ず確認しておきましょう。

### ~規模・設備~

各専用居室部分の床面積は、原則25㎡(約13畳)以上とされています。ただし、居間・食堂・台所などの共用 部分に設備が適切に整備されていて一定の条件を満たしていれば、18㎡(約10畳)以上でも可能とされています。 居室には、台所・水洗便所・収納設備・洗面設備・浴室を備える必要があります。ただし、共同利用に適切な 台所・収納設備・浴室を備えることにより各居室に備える場合と同等以上の居住環境が確保される場合は 備えなくても構わないとされています。

### ~諸費用~

施設によって大きく異なりますが、月額利用料(家賃・管理費・共益費)のほかに、個別にかかる費用(医療費 介護保険自己負担額・おむつ代など)の合計で15~20万円程度が必要になると考えておいた方がよいでしょう。

the property of the service of the control of the control of the service of the s

軽費老人ホーム

# グアハウス元総社

施設のご紹介



入居の相談・見学は、ご都合に 合わせ随時受け付けております。 まずはお気軽にご連絡下さい。

TEL 027-256-7782

病院が隣接した安心の環境で、食事付きの低額な料金です 現在、Aタイプの夫婦等用居室((親子。ご兄弟でも入居可))(に 空室がありますので、すぐにご入居りただけます!!



### 入居のご案内

### 入居のご案内

- ●高齢のため一人で生活することに不安を感じている方。
- ●食事や入浴に多くの介助を必要としない方。
- ●原則として60歳以上の方。ただし、夫婦等の場合は一方 が60歳を超えていれば配偶者の年齢は問いません。

### サービスの内容は?

- ●サービスの中心は「食事」と「入浴」です。
- ●スタッフが様々な生活相談に応じます。
- ●疾病や傷病発症時等の緊急時援助を行います。

●老年病研究所附属病院が隣接しており、外来診療や 救急受診が受けられます。

### 介護が必要になった時は?

●居宅介護支援事務所が隣接しておりますので、お気軽に

### 利用料金

所得に応じた利用料金となっており、市の補 助がありますので年間所得が150万円以下で あれば、家賃・食事代含め月額71,815円です。 年間所得が200~250万円でも月額86,815~ 111,815円ですので、サービス付き高齢者向け 住宅や住宅型有料老人ホーム(県内平均 賃料約14万円)より低額で入居できます。

### 施設のご案内

足腰の弱った高齢者の方でも安心して生活できるよう全館バリアフリー となっております。





● 広々とした浴槽でゆったりと

見晴らしの良い屋上サンルーム。 庭園もあり園芸が楽しめます。

### 選べる3タイプの居室

全室とも陽当たり良好な南向き。段差のないバリアフリー構造により 安全で快適な3タイプの居室をご用意しています。

居室内には非常時通報設備が設置されており、緊急時の対応も万全です

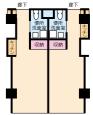


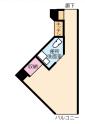






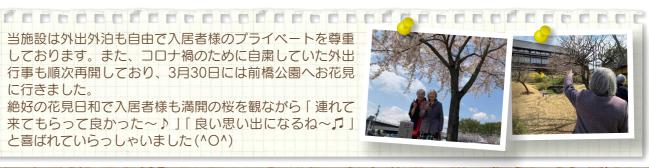






当施設は外出外泊も自由で入居者様のプライベートを尊重 しております。また、コロナ禍のために自粛していた外出 行事も順次再開しており、3月30日には前橋公園へお花見 に行きました。

絶好の花見日和で入居者様も満開の桜を観ながら「連れて 来てもらって良かった~♪」「良い思い出になるね~♪ と喜ばれていらっしゃいました(^O^)



**湍**光 Vol.39 6

介護付有料老人ホーム

行事紹介





雛祭りのお祝いとして、入居者様と一緒にお雛様 ケーキを作りました!!「クレープ・プチシュー フルーツ・チョコペン」などを使用した可愛い お雛様ケーキができあがると「可愛らしいケーキ ね♪よくできている♪」「可愛くて食べるのが 勿体ない!! 」と皆様終始笑顔でした(^O^)

「お店で作ったものみたいで美味しかった♪」 「楽しかった♪すごく良かったよ!またしましょ うね!! 」と大満足の雛祭りとなりました(^ ^)















例年よりも早く開花したため予定を早め総社神社 近くの遊歩道にお花見へ行って来ました!! お天気にも恵まれ、桜以外の草花も楽しむこと ができました(^〇^)

「桜がちょうど見頃ですね♪本当に綺麗♪」「満 開で素晴らしいね!!連れてきてくれてありがと う♪」と喜ばれ、自前のカメラで桜を撮りなが らお花見を楽しむ方や総社神社に立ち寄っておみ くじを引く方、すれ違う犬や子どもに笑顔で手を 振る方、思い出話に花を咲かせる方など皆様 思い思いに春のお出掛けを楽しんでいらっしゃ いました♬

また来年もお花見を楽しみましょうね!!







Control of the Contro

研修・サービス紹介







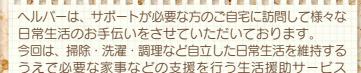
2月に「電話・クレーム対応・接遇マナー」をテーマとして「FMGUNMA アナウンスセミナー」の清水由美先生をお招きしてケアプランセンター陽光 と合同で研修を行いました。

普段の研修では介護技術に関することが多いので、一般的な電話の掛け方など の社会人としての基本的な素養を学ぶよい機会となりました。

先生からは、介護の職種にあったポイントを教えていただきとても有意義な 研修となりました。

これからも利用者様にお役立ちできるようスキルアップに励みます(^O^)

# 生活援助サービス





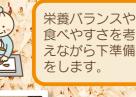
う際には、食中毒

の様子をご紹介します♬

この日は、キャベツが食べ たいとの要望がありました ので、野菜炒めとサラダを お作りすることになりました。



希望を伺いながら、お好みに





美味しくなるように考えながら 調理をしています。

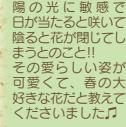




サラダが完成しました♪ 美味しい♪ 」と仰って いただけ大満足のご様子



# ~利用者様宅で見つけた小さな春~

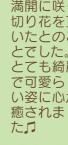




### N様宅のスノーポール

こんなに良く咲い 咲いていて、花の います(^O^)

### S様宅の河津桜



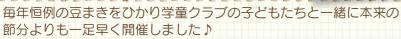


**陽**光 Vol.39 8









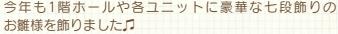
今年も鬼に扮した可愛い子どもたちが、節分の雰囲気をとても盛り 上げてくれました「

入居者様が「鬼は外~!福は内~!!」と大きな声で豆やお菓子を投げる と子どもたちがキャッキャッと嬉しそうに受け取る光景がとても楽し そうで、入居者様のお顔からもおもわず笑顔が溢れていました(^O^) 今年も健康で健やかな一年をすごせますように!!









入居者様は迫力あるお雛様をご覧になりながら、子ども の頃やご家族様のお話などを思い思いに語られて話に 花を咲かせておられました(^〇^)

展示されたお雛様と一緒に記念撮影も行い皆様大満足の ご様子でした!!



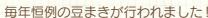
近所の牛池川周辺へお花見に行ってきま した♪今年は一気に暖かくなり春が早く きたお陰で、満開の桜がでむかえてくれ ました!!ポカポカ陽気の外出に「桜のいい 匂いがするね♪」「お日様が暖かくてお風呂に 浸かっているみたいでいい気持ち♪」「綺麗 だね!明日また来よう!!」と皆様とても 楽しまれていました(^O^)



Charles of the Control of the Contro







当施設では6体の鬼が各ユニットに現れ、入居者様 が赤鬼・青鬼に扮した職員へ「鬼は外~♪福は 内~♪」と笑顔で豆の入った小袋を投げました!! 無病息災を祈りながら豆まきを行ったことで邪気も 払われ、たくさんの笑顔が溢れ賑やかで楽しい節 分となりました(^O^)





















雛人形、つるし雛、タペストリーを飾りました!! 期間中はお雛様を観ながらのカフェも開催して 思い出話や記念撮影を楽しみました♪

3月3日の昼食にはちらし寿司、おやつには桜餅 と甘酒をお出しして、おなかの方でも桃の節句を 味わっていただきました(^O^)

皆様童心に帰られたようで、たくさんの笑顔と 喜びの声に溢れた雛祭りとなりました♪









天気の良い日に近所の問屋町公園へ お花見に行ってきました!! 今年は例年 より桜の開花が早く、たくさんの花を 咲かせた桜が出迎えてくれました♪

「もう満開なんだ~♪綺麗だね♪」「今年 は咲くのが早いね!!」など皆様大満足の ご様子でした(^O^)

春の心地よい陽気の中でお花見ができ とても気持ちの良い一日となりました!!





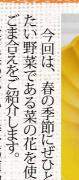




**陽**光 Vol.39 10

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







# 菜の花ごま和え(40kcal)

≪作り方≫ ①鍋にたつぷりのお湯を沸かし、少々の塩を

② がいたりないできないです。 ② がで上がったら冷水にさらし、水気をよく切って 3~4センチの大きさに切る。 ③ ボールにすりごま・砂糖・濃口醤油を入れて

混ぜ合わせる。 ④③のボールに菜の花を入れてよく和えて完成。

### 材料(1人分)

菜の花… 50g



とても面白

成されているスクラッチアートを今回は、サンヒルズ総社にお住

させてくれるほど没頭できます。 黒色面を削るだけで絵ができる様が 好んで描かれておられるそうです。然と触れあわれてきたためイメージ



朝子 様(88歳)

### 楽しんでおられました(^O^) アネックスの職員が馬(馬頭鬼)に扮していたため「うわー 馬がいる!!」と子どもたちも大盛り上がり!! また来年も一緒に楽しもうね♪



に雛人形が飾られました!! 子どもたち は「かわいい~♪」と近寄って、お雛様ごっこ





今年もアネックスの入居者様と合同で節分を行いました!! 事前にみんなで作った鬼のお面はそれぞれ個性的なものができ

豆まき当日は、子どもたちが「この鬼でおじいちゃんとおばあ ちゃんは喜んでくれるかな?」とドキドキしながら登場しました!!

> たちが登場するとおじいちゃんとおばあちゃんは可愛 鬼達に向かって「鬼は外!福は内!!」と優しく豆を投げ

「こっちおいで~♪」と子どもたちとの交流をとても

あがり、豆まきの準備も万端です♪





も満開で春まっさかりのなか、高崎の三ツ寺公園へ 思いっきり体を動かしたり各自で好きなことをして 帰る時間になると「もう終わり~?」と残念が

いる子もいるほどみんな楽しんでいました(^\_^) 春休みの思い出がたくさんできてよかったね』





# 関連施設 Institution

デイサービスセンター元総社

居宅介護支援事業所

■ 学童保育所 ひかり学童クラブ

■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

### TEL: 027-256-7788(代) FAX: 027-256-7755(代) 社会福祉法人 陽光会 〒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
■ 洛配人業市業配		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

TFI : 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: 027-253-8343 FAX: 027-253-8347 ケアプランセンター陽光

TEL: 027-256-7782 FAX: 027-256-7789

〒371-0852 群馬県前橋市総計町総計2724-1

〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社3051-4



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



介護付有料老人ホーム サンドルズ総社







(公財)老年病研究所グル

### 公益財団法人 老年病研究所附属病院

〒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 ■認知症疾患医療センター TEL: 027-252-7811 FAX: 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 ■ 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 ■ 前橋市地域包括支援センター西部 TEL: 027-255-3100 FAX: 027-254-3836 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■居宅介護支援事業所 TEL: 027-253-3398 FAX: 027-254-3836 ケアプランセンター老研

■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 〒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

〒 371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

027-256-7788(大代表) **3** 027-256-7755

yokokai@at.wakwak.com

http://www.yokokai.or.jp