

陽光

YOKO

Vol.42

2024 冬号

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

人生100年時代を見据えて (全2/2回)

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

認知症・地域支援係 主事 吉田 達哉

- 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



有限会社ケイアンドエム様より パソコン一式が寄贈されました!! [R5.12.8]

有限会社ケイアンドエム様から特別養護老人ホームサンライフ問屋町へ最新のパソコン一式が寄贈されました!!

桐生信用金庫様の「きりしんSDGs私募債」を活用された取り組みで、「地域社会への貢献に是非とも役立てて欲しい」と数ある団体や施設の中から当施設を選んで下さいました。

寄贈されたパソコンは、今後より一層の地域貢献に活用させていただきます!!

ありがとうございました♪



写真左より：有限会社ケイアンドエム代表取締役
牛込 重幸 様
特別養護老人ホームサンライフ問屋町
池田 美恵 施設長
桐生信用金庫常勤理事・統括支店長
竹内 崇 様

永年勤続表彰 [R5.12.19]



長年勤務された職員の労をねぎらう「永年勤続表彰」が今年も行なわれました。

勤続15年の職員を筆頭に28名の職員に各施設長も見守るなか、理事長より感謝の気持ちを込めた表彰状と祝金が手渡されました♪

これからも職員一同、地域の皆様のために未永くがんばっていきます(^O^)



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。そして何より、元日に発生した「令和6年能登半島地震」にて被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を願うとともにこの先の被災された皆様の安全と平穏な日々がいち早く戻ることをお祈り申し上げます。

当会としても、心ばかりではありますが日本赤十字社をとおし義援金を被災地へ送らせていただきました。今後でもできる限りの支援を行ってまいります。

幸いなことに前橋市は自然災害が少ない地域ですが、当会におきましても今回の地震を教訓とし、現状で整えている様々な防災対策に加えて、新年度から義務化されるBCP（災害発生時に業務を継続していくための計画）を策定し、もしもの時にも入居者様の安心安全な生活を保つことができるよう万全に対処してまいります。当会では、例年にならい昨年暮れに入居者様と一緒に楽しみながらお餅つきを行い新年を迎える準備をして、元旦にはお屠蘇配りをして、穏やかに新年をスタートいたしました。



入居者様がお元気に新しい年を迎えられたことを、コロナも治まり多く来訪されたご家族様共々喜んでおります。地域社会の皆様方のお役に立てるよう職員一同更なる研鑽を重ねて参りますので本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

社会福祉法人陽光会
理事長 高玉真光

健康づくりを始めましょう!

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。県では日々の運動や食生活をサポートするさまざまな取り組みを実施しています。その一部を紹介します。

ウォーキングで

このステッカーが目印!
飲食店・スーパー・コンビニエンスストアなどで

健康づくり協力店 知っていますか?
健康メニューや健康サービスに取り組み、皆さんの健康づくりを応援するお店です。
協力店は、県ホームページで紹介しています!

健康運動体操
簡単なストレッチやリフレッシュできる体操の動画を県ホームページで紹介しています。



家の中で

ストレッチや体操をしよう!



県公式アプリ「G-WALK+」で楽しく健康に!



利用料 無料

※通信料はかかります

毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まります。貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

アプリをインストールし 初期登録

iPhone版
App Store からダウンロード

Android版
Google Play で手に入れよう


※AndroidはGooglefit、iOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応していません。

ポイントを貯める

- 歩く・運動
- 健康記録
- 食生活

貯めたポイントは抽選で特典と交換

年に4回の抽選のチャンス!
健康関連商品や体験型クーポンが当たる!



●お問い合わせはカラダライブコールセンター
0570-077-122 (受付時間 平日9:00~18:00 (年末年始は除く))
 詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>
 事業主体 群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

「G-WALK+」に関するお問合せは、上記コールセンター宛にお願いします。

今回で「人生100年時代を見据えて」は終了です。ご覧いただきありがとうございました。

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: 027-897-2653 FAX: 027-243-2044
 URL: <https://www.pref.gunma.jp> E-mail: chouju@pref.gunma.lg.jp

特集

人生100年時代を見据えて (全2/2回)

～いつまでも健康で幸せに生きるために～



群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

認知症・地域支援係 主事 吉田達哉 Tatsuya Yoshida



はじめに(挨拶文)

自分らしく、住み慣れた地域で元気に生活を続けるためには、「運動」「栄養」「社会参加」の三要素を中心とした『フレイル予防』が重要となります。しかし、日々の生活習慣や感染症、災害などによりフレイル(虚弱)状態になる可能性があります。そのため、定期的に自分の生活習慣や心身の状態を見直すことが重要です。

フレイルは日々の生活のなかで予防することが可能です。例えば、『通いの場』や『サロン』で趣味や運動を楽しむことは、フレイル予防に役立ちます。ぜひ、自分に合った活動を見つけてみてください。

2月1日は『フレイルの日』です。寒さが厳しい季節ではありますが、無理をせず、自分のペースでフレイル予防に取り組んでみましょう。

フレイルを予防するためには

運動や活動する機会が減り、家で過ごす時間が長くなると高齢者は、気付かないうちにフレイルが進んでいるかもしれません。フレイルを予防する生活を心掛けましょう。

できるだけ体を動かしましょう!

家の掃除や庭仕事などで手足を動かしましょう。普段から散歩や体操など、体を動かしましょう。規則正しい生活を意識しましょう。

バランスの取れた食事をしましょう!

1日3食、肉や魚などのたんぱく質や野菜など栄養バランスを考え、しっかりかんで食べましょう。歯磨きも忘れずに。

家族や友人との支え合いが大切です!

人とつながることで心が元気になります。家族や友人などと電話やメール・手紙などで意識して交流しましょう。

YouTube 県公式チャンネル
「tsunos」で動画も配信しています



ぐんまゆったり体操
自宅でもできる介護予防体操です



高齢者の暮らしを拓ける10の筋力トレーニング
初級編から上級編まで配信しています



※その他、フレイル予防の情報を県地域リハビリテーション支援センターのホームページに掲載しています

群馬県地域リハビリテーション支援センター 検索

自宅でできるオススメの体操

◎ひざ伸ばし運動 ◎しゃがみ運動
 まずは10回1セットを目安にやってみましょう。 まずは10回1セットを目安にやってみましょう。



◎歌いながら腕振り・足踏み

3~5分を目安にやってみましょう。一緒に「しりとり」「計算」「童謡を歌う」など行くと、体だけでなく脳の老化を防ぐことも期待できます。



※週2~3回以上、1日当たり20~30分の運動が望ましいですが、痛みや疲労がある場合は、無理をしないようにしましょう。息を止めないで行ってください。継続することが大切です

通所介護事業所
デイサービスセンター元総社
 行事紹介



クリスマス会 12/20

毎年恒例のクリスマス会を開催しました!!
 ゲストとして職員の子どもの可愛いサンタが登場すると「可愛いね!」「良い子だね!」とたくさんの笑顔が溢れていました(^O^)
 レクリエーションとして「トナカイのロールケーキとプリンデザートプレート」も作りしました!!
 「可愛くできた!」「もうお腹いっぱい!!」と皆様大満足のクリスマス会になりました♪



餅つき大会 1/8

毎年恒例の餅つき大会を開催しました!!
 利用者様や職員が餅をついている時には「よいしょー!」「もっと力入れて!!」「がんばれ〜♪」などの声援が飛び交いました(^O^)
 お餅は「あんこ・からみ・きなこ」に仕上げそれぞれ好きな味でいただきました(^_^)
 「やっぱりつきたてのお餅は美味しいね♪」「私の家も昔は餅つきしたな〜!」など思い出話に花を咲かせながら、笑顔で餅つき大会を楽しまれていらっしゃいました!!



軽費老人ホーム
ケアハウス元総社
 行事紹介



餅つき大会 12/4



コロナ禍で控えていた餅つき大会を久々に開催しました!!
 健康と幸せを祈念して「よいしょ〜!よいしょ〜!!」の掛け声に合わせながら、入居者様と職員が一生懸命ついたおかげで、とても柔らかい最高の出来栄になりました(^O^)
 「あんこ・からみ・きなこ」で仕上げ「とても美味しいね♪」と皆様つきたての味を存分に堪能されていらっしゃいました(^_^)

初詣 8~10



群馬県内549の神社にお参りするのと同じご利益があるとされる近所の総社神社へ皆様で初詣に行ってきました!!
 日程が早めであったこともあり、いまだ大勢の参拝客で賑わっていました(^O^)
 入居者様はお費銭を入れて今年一年の平穏無事や健康長寿などを熱心にお祈りされていらっしゃいました♪



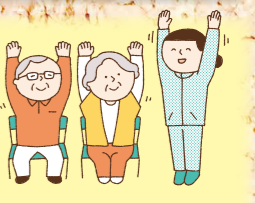
居宅介護支援事業所
ケアプランセンター-陽光
 高齢者施設紹介

各種高齢者施設紹介の第八弾!!
住宅型有料老人ホーム

住宅型有料老人ホームとは、自立した高齢者から要支援・要介護の方まで、幅広い状態の高齢者向けの便利な生活支援サービス(食事の提供・洗濯・掃除・見守り・生活相談・緊急時の対応等)が付いた居住施設のことです。介護付有料老人ホームとの違いは配置基準により看護師が常駐していなかったり、スタッフによる介護サービスが提供されない点で介護等が必要となった場合には訪問介護などの在宅サービスを利用する必要があります。

~メリット~

- 自分の身体状況に合わせて、訪問介護や通所介護などの外部サービスを必要な分だけ利用しながら生活できます。
- 複数のサービスを組み合わせられ、車椅子や杖などの福祉用具のレンタルも可能です。
- 介護サービスには介護保険が適用され、自己負担が割安な金額に収まる傾向にあります。



~デメリット~

- 介護サービスを利用した分だけ費用が発生するので常に介護が必要な方は利用料金が高額になる恐れがあります。
- 自立から要介護度が低い方を入居対象としている場合が多いので入居中に要介護度が高くなると、退去を求められることがあります。



費用面などは高額介護サービス費制度により減額される可能性もありますので、ご利用に関することなどはお気軽に担当ケアマネジャーまでご相談下さい。

介護付有料老人ホーム
サンヒルズ総社
 行事紹介



餅つき大会 12/11

毎年恒例の餅つき大会を開催しました!!
 入居者様と一緒に「ヨイショー!!」と楽しみながらお餅をつきあげました♪
 お餅好きな入居者様も多く、昼食に「あんこ・からみ」で提供したところ、特にあんこのお餅におかわりが殺到するほど大人気でした♪
 「お餅がきれいにつけたね♪」「昔はよくやったよ。懐かしいね♪」「迫力があったね! 楽しかったよ!!」とたくさんの笑顔が溢れた大満足の餅つき大会となりました(^O^)



だるま市 1/9

高崎の大門屋様による毎年恒例のだるま市が開かれました(^O^)
 「赤・青・黄・ピンク・紫・青・金」など色もサイズも異なるだるまが所狭しと並べられましたが定番の中サイズの赤色だるまが1番人気でした!!
 去年のだるまに目を入れてお焚き上げのために預けてから今年のだるまを購入する方や、だるま以外の縁起物にも興味津々な方々で大盛況でした(^_^)



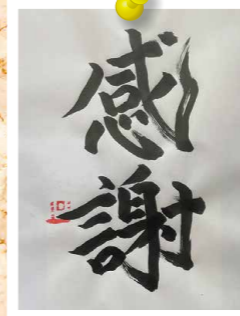
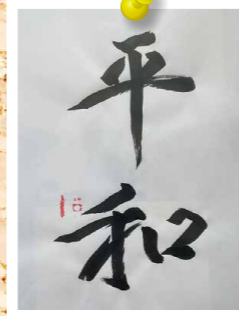
訪問介護事業所
ホームヘルプステーション元総社
 サービス・作品・永年勤続表彰紹介



生活援助
 サービス紹介 (調理)



調理サービスは、ご利用者のリクエストや健康・嗜好に合った食事を提供しています♪
 今回は「豚肉の生姜焼き・シチュー・タラとエリンギの煮魚」を食べたいとの要望がありましたので、手際よく調理して提供しました(^O^)
 調理後には器具以外にシンク全体も丁寧に掃除をして綺麗にしました。利用者様からは「とても美味しいよ♪シンクも綺麗にしてくれてありがとう!!」とお言葉をいただきました(^_^)
 ※家事代行サービスではないので利用者様以外の食事やおせち料理などの行事食調理は承ることができません。



利用者様の
 作品紹介



過去に脳梗塞を患ったため利き腕でない左手で書かれた利用者様の書道作品をご紹介します♪
 「努力を続けてきて書けた文字だから全てに思い入れがあるんだよ!!」と笑顔でお話して下さいました(^O^)
 書類にいただくサインもとても達筆でヘルパーもその不断の努力を見習うようにしています!!

永年勤続表彰



今年は、勤続15年の有本ヘルパーを筆頭に計4名のヘルパーが表彰されました(^O^)
 職員一同、長くお勤めして利用者の皆様とともに末永く歩んでいきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします!!

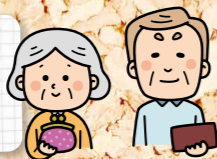


サンライフアネックス

行事紹介

買物イベント

11/29



「あかしや商店」様による大人気のお買物イベントが開催されました!!当施設の売店に取り扱がない商品も豊富に並び「どれが良いかな〜♪」と皆様笑顔で選んでいらっしゃいました(^O^)

「クリスマス用にたくさん買って良かった!!」
「また機会があるといいな♪」と、久しぶりのお買い物を楽しんでいらっしゃいました♪

餅つき大会

12/22



毎年恒例の餅つき大会が開催されました!!
「よいしょ!よいしょ!!」と皆で力を合わせてついたおかげでモチモチのお餅が完成しました♪
できあがったお餅は「あんこ・きなこ・からみ」で仕上げ「つきたては美味しいね♪」「美味しい!おかわり!!」と存分に堪能しました(^O^)
恒例のお正月行事に皆様大満足のご様子でした!!

新年会

1/5



新年会を開催しました!!お屠蘇で乾杯の後は洋食をメインにしたバイキング形式の料理に舌鼓(^O^)
「美味しいね♪」「豪華だね♪」と新年のおめでたい雰囲気を楽しまれていらっしゃいました!!今年も健康で楽しく過ごしていきましょうね♪



サンライフ問屋町

施設紹介



特別養護老人ホームは「特養」と呼ばれ広く知られていますが、昭和38年の創設から様々な制度変更を重ねられてきました。ひと昔前には、今ではあまり望ましくないと言われるケアが行われていた時代もありました。入居のご相談を受けるなかでそういった昔のイメージをお持ちの方もおられますので、今回のトピックスでは特養の今と昔の違いについて、当施設の暮らしの風景を交えながらご紹介します。



特養の今昔話

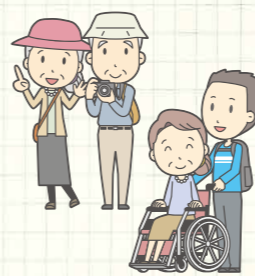
今の特養は、平成14年に新設された**全個室**でプライバシーが確保された**ユニット型**が主流になっています。ユニット型の施設では、人としての尊厳が守られ入居者様個々の望みや生活リズムが尊重された**個別ケア**が行われています。また、食事も充実しておりレクリエーションなどの楽しみもたくさんあります。それまでの特養は、今の制度で**従来型**と呼ばれる、4名程が1部屋に同居する**多床室**でしたので、プライバシーの確保が難しく、個別ケアとは逆に、衣食住のサービスが一斉一律に行われる**集団ケア**が中心でした。
当施設はユニット型の特養なので、個人が尊重された生活のなかで、ご家庭にいるかのように、心温かで安らげる幸せな毎日を送れるようなサービスを行っています。



個室なのでお好みで自由にレイアウト!!
使い慣れた家具も持ち込めます♪



お寿司の実演調理♪
天ぷらや焼肉も行って大人気です!!



季節ごとのお楽しみスポットにお出かけしています!!



月に一度のクラブ活動も楽しみのひとつです♪

今では特養の整備も進み、ひと昔前のように**何年も待つことなく入居**することもできます。また、昔はなかった**利用料金の減額制度**もありますので、所得によっては**低額な料金(月額70,000円程度)**で入居できます。当施設では見学を随時受け付けておりますので、是非お気軽に今の特養を見にきて下さい!! 職員一同心よりお待ちしております(^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



今回は元日の昼食でお出しした「七福ちらし」をご紹介します。七福神にあやかり7種の食材を用いた縁起の良いちらし寿司を、おせち盛り合わせ（黒豆・伊達巻・かまぼこ）・すまし汁・チンゲン菜の柚子和え・りんごコンポートとともにお出ししたところ「彩りも美しく豪華だね!!」「今年も幸福な1年となればいいな!!」とお屠蘇とともに笑顔で美味しく召し上がっていらっしやいました!!

今年も新年早々に能登半島地震が発生するなど大変なスタートとなりましたが、入居者様にとって幸せな年となるよう思いを込めて提供しました。

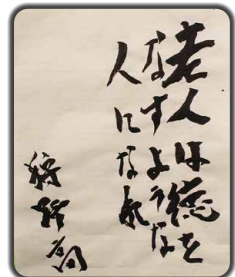


七福ちらし

七福ちらし(1人分 321kcal) 材料5人分

精白米……………2合	カニカマ…100g(約10本)
A { 酢……………大さじ2	錦糸卵……………60g
塩……………小さじ1/2	でんぶ……………16g
砂糖……………大さじ2	干しいたけ……………12g
人参……………1/3本	C { しょうゆ……………小さじ1
かんぴょう……………16g	砂糖……………小さじ2
B { 砂糖……………小さじ2	絹さや……………30g
しょうゆ……………小さじ2	刻みのり……………3g

- 《作り方》
- ①米は炊飯器の分量より水をやや少なめに炊く。
 - ②人参は皮をむき、細切りにしてさっと茹でる。
 - ③かんぴょうと干しいたけは水で戻した後にBとCの調味料と水を加え、火にかけて味付けする。
 - ④カニカマは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤絹さやはさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
 - ⑥米が炊き上がった後、Aの合わせ調味料を加えて酢飯にする。
 - ⑦⑥に人参・かんぴょう・しいたけ・カニカマを混ぜ合わせる。
 - ⑧⑦の上に、刻みのり・錦糸卵・絹さや・でんぶの順に盛り付ける。



「川柳」
今回は、狩野様よりご趣味の川柳を
ご投稿いただきました。
十三年ほど前から、自然の情景やご自身の考えを込めた五・七・五の川柳を始めたそう、現在も当施設の書道クラブで習字を楽しみながら川柳の作品を作られていらっしやいます。

上毛新聞にもご投稿され、その中でも「人生は、そろそろ登れ 富士の山」という句が、日本一の富士山を題材に自分の生き方や心持ちを表現できたのでとてもお気に入りだそう。一人間を年を経るにつれて、謙虚で人から尊敬されるようになっていかなければならないと思う。自分には小学生の孫がいるけれど川柳を通じて色々教えられる嬉しい。これからも自分の気持ちを表現した川柳をたくさん作ってきたいと思うよ!!」と笑顔でお話し下さいました。

投稿コーナー



狩野 高 様(88歳)
特別養護老人ホーム
サンライフアネックス

吾が身かな コスモスの花 咲きほころ
今日ありて 明日知らずにも この命
秋ですな 赤とんぼらが 声かける
人生は そろそろ登れ 富士の山
老人は 徳をなすよな 人となれ
人生は 努力惜しまぬ 人になれ
人生は 物ではなくて 心だよ
この命 何をあぐせく 明日をのみ
いつまでも 孫の成長 楽しみだ
暦では 春だと云えども 寒い朝
冬眠の 動物たちはよ 目を覚ませ

(令和三年四月/令和四年三月作 上毛新聞掲載)

これからの作品づくりを楽しく続けていけるよう職員一同全力でサポートさせていただきますね!!
ご投稿ありがとうございます。

学童保育所 名事業所 トピックス

ひかり学童クラブ 行事紹介



公園外出 11/10

近所の5号公園へ遊びに行ってきました!!
落ち葉を足で踏んでその音を楽しんだり、「木の枝に届かな?」と何回もジャンプして挑戦したり、「キャッチボールしよう!!」と広い公園を利用して遠くまでボールを投げたりと、そこかしこから楽しそうな声が聞かれた公園外出となりました(^o^)



クリスマス会 12/25

今年は「ビンゴ・ストラックアウト・射的・なんでもバスケット」などのレクリエーションを楽しみました!!
みんなで遊んでいると理事長サンタがプレゼントを届けて登場(^o^)
子どもたちはプレゼントされたおもちゃに目を輝かせながら「やった~!ありがとう!!」「早く遊びたいな♪」と大喜びでした♪

初詣 & 餅つき 1/4



今年もみんなで近所の神社へ初詣に行ってきました!!
初詣の後は問屋町公園で「凧あげ・サッカー・鬼ごっこ」で目一杯体を動かし、室内ではカルタをするなどお正月遊びを楽しみました♪
午後には「よいしょ!よいしょ!!」とみんなで声を掛け合ってお餅をつきました♪
できたてのお餅は格別で、みんなでおやつの時間にぺろりと全部平らげました(^o^)

