

陽光

YOKO

Vol.43

2024 春号

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

自ら取り組む介護予防

高齢者の聴こえのセルフチェック ～ 認知機能低下を予防しよう ～

前橋市福祉部 長寿包括ケア課 介護予防係

課長補佐兼介護予防係長 **山田 玲衣子**

- 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

館林さくらとこいのぼりの里まつり（館林市）

例年、3月下旬から5月上旬まで開催されるおまつりです。今年、市制施行70周年を記念して、市内4会場合わせて4,000匹以上のこいのぼりが掲揚されています。

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光

今年は、例年より遅く桜の便りが届いたかと思うと、急に夏が到来したかのような陽気が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、この4月からは、新型コロナウイルス感染症の対応が通常の医療提供体制に移行して、他の疾患と同様の保険診療となったこともあり、入居者様は平穏な日々を過ごされ、学童クラブの子どもたちも元気よく勉強や運動に励むことができる希望に満ちた新年度を迎えることができました。

また、感染者数も減少しておりますので今年はお家族の皆様にもご参加いただけるような夏祭りなどの行事をたくさん開催して賑わいを取り戻していきたいと考えております。

今年10月の開設予定で建設工事を進めております「サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町」につきましては、近隣の方々からの温かいご支援とご協力のおかげもあり順調に進捗しております。前橋市の中心街に近いこともあり、既に入居のご予約やお問い合わせも頂戴しております。この土地は以前、町のお風呂屋さん「寿湯」があった場所ですので、ご縁にあやかり、最上階には大きな展望風呂が

設けられます。見晴らしの良い景観の入浴で一日の疲れを癒す憩いの時をお過ごしただければ幸いです。

最後になりますが、今年度も地域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、尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

《 工事の様子 》



寄付金で施設生活に役立つ 物品を購入しました!!



サンライフアネックスに入居されている方のご家族様より「お世話になっている感謝の気持ちです。」と寄付金をお贈りいただきました!!

さっそく、ご好意にあやかり入居者様の生活がより良くなりますよう、売店で使用する冷凍庫や足先からふくらはぎまでもみほぐしマッサージができるレッグリフレなどを購入いたしました♪

皆様とても喜んで使われています♪
この度は誠にありがとうございました!!



足先も温かいし、まるで人に揉まれているみたいでとっても気持ちが良いよ♪



アイスなどの冷たい物も気軽に入手できるようになりました!!

前橋市「こども安全協力の家」のご紹介

前橋市の営む地域安全施策の一環として「こども安全協力の家」という制度があります。社会の宝であるこどもたちの安全を、地域全体で守っていこうという素晴らしい取り組みなので、より周知が広まるよう当会も協力させていただきます!!



「こども安全協力の家」とは

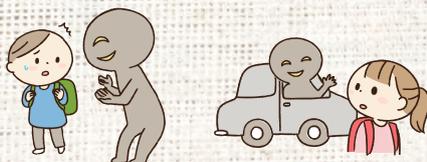
主に学校の登下校中などに、こどもが不審者に遭遇するなど身に危険を感じた場合に助けを求めることができる「家」のことで、左の看板が掛けられています。

現在、市内には事業所・理容店・民家など約1,400軒の「こども安全協力の家」があります。



こんなときに助けを求めることができます

- 見知らぬ人に付きまといわれたり追いかけられたとき
- わいせつなどの被害にあいそうになったとき
- 交通事故などの被害にあったとき
- けがをしたときや体の不調を感じたとき
- 雷や雨などの災害で建物に避難したいとき
- のどが渇いて困ったとき
- 家や学校までトイレを我慢できないとき
- その他困ってしまって助けを求めたいとき



地域の皆様で伝えあって広めていきましょう♪



自ら取り組む介護予防

高齢者の聴こえのセルフチェック
～認知機能低下を予防しよう～



前橋市福祉部 長寿包括ケア課 介護予防係

課長補佐兼介護予防係長 山田 玲衣子 Reiko Yamada



はじめに

聴力は加齢によって40歳前後から弱まり始め、その変化は進行がゆっくりなため、自分では気づきにくいと言われています。また、周囲の人や家族の心遣いでサポートされているうちに、難聴が進行していることも少なくありません。

早期に医療機関への受診に繋げることを目的として、簡単にできる「聴こえのチェック」が公開されていますので、ご紹介します。

難聴は認知症発症の危険因子と言われ、難聴の早期診断並びに補聴器の適正利用による対応が認知機能低下の予防につながります。

聴こえのチェック



あてはまる項目にチェック☑していきましょう

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 見えないところからの車の接近にまったく気づかないことがある
- 話し声が大きいと言われる
- 集会や会議など数人の会話で上手く聞き取れない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある



☑の数はいくつありましたか？

- ☑0～2個 現在の聴こえには問題はなさそうです。
聴こえに不調を感じたら聴力検査を受けてみましょう。
- ☑3～4個 耳鼻咽喉科で相談をしてみましょう。
- ☑5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



【日本補聴器工業会ホームページから引用】

聴こえにくいと感じた場合

聴こえにくいと感じたら まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう



耳の疾患や耳垢が詰まっているなど、加齢以外の理由で聞こえなくなっている場合は、治療や耳の掃除をすると聴こえが良くなる場合もあります。

また、加齢性難聴の場合も、聴力検査を行い、難聴の程度はどのくらいか、補聴器が必要かを診断してもらうことができます。

耳鼻咽喉科を受診し、補聴器の装着を勧められたら、装用を検討しましょう。

【前橋市耳鼻咽喉科補聴器相談医】聴覚検査は他の耳鼻咽喉科でも受検可

医療機関名は50音順（2022年8月1日）

医療機関名	所在地	電話番号
赤沢耳鼻咽喉科医院	前橋市城東町5-8-4	027-232-7691
いづか耳鼻咽喉科	前橋市樋越町892	027-280-2111
小原沢耳鼻咽喉科医院	前橋市青柳町362	027-232-6314
川島クリニック	前橋市西片貝町1-212-3	027-260-1187
新前橋耳鼻咽喉科医院	前橋市古市町1-48-6	027-253-6170
耳鼻咽喉科とよだクリニック	前橋市駒形町557-1	027-267-1100
竹越耳鼻咽喉科医院	前橋市住吉町1-16-12	027-231-3658
牧耳鼻咽喉科医院	前橋市総社町総社2720	027-280-5233

補聴器購入費助成事業

ご存じですか？

補聴器を購入する際の購入費助成事業があります！

- 市民税非課税世帯の65歳以上の方が対象です。（その他、対象要件があります。）
- 本事業の交付決定前に購入した補聴器は助成対象外です。
- 申請には耳鼻咽喉科医師の意見書が必要です。耳鼻咽喉科を受診された際に「障害者手帳を取得できる状態である」「補聴器購入より先に治療した方がよい」等の指摘を受けた場合は、医師の指示に従ってください。



補聴器購入後は・・・

- 補聴器購入後、聴こえの不具合など感じる場合は、補聴器販売店で機器の調整やメンテナンスを行いましょう。
- 装用後も聴こえに変化が生じた場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。



助成事業についての
問い合わせ先 前橋市 長寿包括ケア課（前橋市役所2階35番窓口）
電話：027-898-6152（直通）

前橋市福祉部長寿包括ケア課介護予防係

〒371-8601 群馬県前橋市大手町二丁目12番1号

TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400

URL：https://www.city.maebashi.gunma.jp E-mail：chouju@city.maebashi.gunma.jp



軽費老人ホーム

ケアハウス元総社

行事紹介



いちご狩り

3/22

サンヒルズ総社の目の前にある「いちご農園ハルノヒ」様で、初めての試みとなるいちご狩りを行いました(^o^)

皆様ビニールハウス内にたくさん実っている苺の中からお気に入りの物を摘んで召し上がっていらっしやいました♪

「近くにこんな良い所があったんだね〜♪」
「お腹がいっぱいで昼食が食べられないかも」
「来年もいちご狩りを開催して欲しい!!」と大満足のご様子でした(^_^)



居宅介護支援事業所

ケアプランセンター-陽光

行政サービス紹介

特殊詐欺電話対策装置



最近、オレオレ詐欺やカード詐欺などの、特殊詐欺被害に関するご相談が増加しています。その被害を防ぐには「防犯機能付き電話機」や現在ご使用中の電話機へ外付けできる「特殊詐欺電話対策装置」を取り付けることがとても有効な対策です。前橋市では被害の未然防止のため、詐欺被害等防止機能のついた機器を1世帯1台まで **無料** で貸し出しています。



【無料貸出実機】

□対象者

前橋市に居住し住民登録のある方で、申請時点で65歳以上の方。

□貸出期間

装置設置日から1年間ですが、返却の申し出がない限り1年ごとに自動更新されます。

□申請方法

本人または代理の方によって、次の①または②により行います。

- ① 電話で申し込む
前橋市消費生活センターに電話で「氏名・生年月日」などを伝えます。
- ② 郵送で申し込む
前橋市ホームページなどにある「貸与申請書」に必要な事項を記入して消費生活センターへ郵送します。

□装置の受取方法

次の①または②が選択できます。

- ① 自分で装置の設置をする場合
(1)消費生活センターから郵送受取。
(2)消費生活センターまたは各支所や市民サービスセンターの窓口受取。
- ② 市委託業者に装置の設置依頼する場合
本人が業者と設置日程を直接調整して業者が装置を持参設置します。

【問合せ先】

前橋市 消費生活センター
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12番1号
☎027-898-1756

*本記事は前橋市ホームページより引用しています。

通所介護事業所



デイサービスセンター元総社

行事紹介



バイキング 3/23



毎月1回の開催で、大好評をいただいております
 昼食バイキング♪
 3月はお寿司をその場で握って皆様へ提供しました!!
 新ネタとして「漬けマグロ」をご用意したところ
 「マグロちょうだい!」「マグロおかわり!!」
 「やっぱりマグロだね♪」と大人気でした(^O^)
 皆様新鮮なお寿司を堪能できたようで「もーお腹
 いっぱい♪」「いっぱい食べちゃった♪」と大満足
 のご様子でした(^_^)



お花見 4/4

近くの間屋町公園へお花見に行ってきました!!
 今年は例年よりも桜の開花が遅くてまだ満開では
 ありませんでしたが、たくさんの方が参加され
 ました(^O^)
 桜を目の前に「やっぱりきれいだね~♪」「来週には
 満開かな?またお花見しよう!!」と春の風物詩を
 楽しんでいらっしゃいました(^_^)



訪問介護事業所



ホームヘルプステーション元総社

全体研修・調理サービス紹介・ある日の一コマ



全体研修



当事業所では月に一回、ヘルパー全員が集まって運営会議と研修を行っています。今回はBCP（業務継続計画）の研修で重大な感染症発生時に適切な対応が行えるように、実際に感染防護具の着脱を手順書に基づいて行う訓練も行いました。これからも1人1人のスキルを向上させてヘルパー全員が正しい知識と技能にもとづく安心安全なサービスを提供できるよう努めて参ります!!

調理サービス紹介



利用者様からキンピラは歯ごたえが残るようにとの要望があったので太目にカットしています♪
トマトは食べやすいように皮を湯むきました♪

ヘルパーの調理サービスは、食材の買い出しも含めた調理全般の支援を行うサービスです。調理をする際は、利用者様からのリクエストを聞いたうえで病歴などの健康状態も考慮して行っています(^o^)



美味しいと言われると励みになります(^o^)
これからも利用者様のことを想って調理していきますね♪

ある日の一コマ



ご利用者様宅に咲くお花です♪

「皆さんが綺麗だねと褒めてくれるのが嬉しい♪水仙が咲くと春が来たと思うのよ♪」とお庭に咲いたお花をご案内していただきました(^o^)
綺麗なお花と笑顔の利用者様にヘルパーの心も癒されています♪





介護付有料老人ホーム

サンヒルズ総社

行事紹介



ひな祭り



今年のひな祭り行事には、芙蓉会の方々に
お越しいただいて日本舞踊や「花笠音頭
・浪花節だよ人生は・川の流れるように」
など全8曲の唄を披露していただきました!!
「とても素晴らしくて感動しちゃった♪」
「久しぶりに日本舞踊が見られてよかった♪」
「あんなにしなやかに踊れるなんて、私も
習いたくなった!!」と、皆様歓声を上げ
ながら熱心に観覧されていて大満足の
様子でした(^o^)

あなたの願いを 叶えます



当施設では毎年度1回、各入居者様の願い事を実現できる
よう様々なお手伝いを行っています!!
昨年度は、お店でお買い物を楽しむ方・飲食店で好物を
お腹いっぱい堪能する方・着物に着替えて記念写真を撮影
された方などがいらっしゃいました♪
「久しぶりに外食したわ♪たまにはいいわね♪」
「まさか好きな着物を着て記念写真を撮れるとは思って
いませんでした!みんなにも褒めていただき光栄です!!」
とすごく喜んでいただけました(^o^)
久しぶりに妹様と会えた方は「本当に会えて良かった!!」と
お互いに手を取り肩を寄せ合いながら昔話に花を咲かせて
いらっしゃいました(^_^)



特別養護老人ホーム



サンライフ問屋町

行事紹介



節分



「鬼は～外！福は～内!!」と豆を投げて、一年の無病息災を願う毎年恒例の豆まきを行いました!!

迫力ある鬼やかわいい鬼と一緒に記念撮影などを楽しみながら賑やかな時間を過ごしました♪

3Aユニットでは「サンライフ問屋町ギネスに挑戦！長い恵方巻を作ってみよう!!」と入居者様たちと一緒に長い恵方巻作りにも挑戦しました!!



桃の節句



今年も5階ホールに七段飾りやケース入り雛人形・つるし飾り・タペストリーなど様々なお雛様を展示しました!!

豪華絢爛なお雛様を眺めながら思い出話をしたりして桃の節句をゆったりと楽しませていらっしかったです(^o^)



おやつレク



入居者様と一緒に関西風の桜餅である「道明寺」という和菓子を作りました!! 道明寺粉に砂糖などを入れてレンジでチンしてさくらの葉っぱに包み、とても美味しくできあがりしました(^o^)
春ならではの一品に皆様大満足のご様子でした♪



特別養護老人ホーム



サンライフアネックス

行事紹介



節分

2/5



毎年恒例の豆まきを、ひかり学童クラブの子どもたちや理事長と一緒に行いました♪
 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とても盛り立ててくれました♪
 入居者様はチビ子鬼の可愛さに思わず笑みがこぼれ、鬼退治の時も「鬼は～外♪福は～内♪」と優しく豆を投げてました(^O^)
 皆様、子どもたちや理事長と触れ合えてとても喜ばれていました♪



ひな祭り

3/3



今年も1階ホールにお雛様を飾りました♪
 入居者様は「綺麗だね～!!」「昔は家にも飾っていたね～♪」とすごく喜ばれていました(^O^)
 理事長より贈られた雛あられを召し上がりながらお雛様と一緒に記念撮影をしたり、子どもの頃やご家族様のお話などに花を咲かせるなど皆様大満足のご様子でした!!

お花見

4/8～12

今年は桜の開花が遅かったのですがよい頃に皆様と一緒に元総社町にある明神東公園までお花見へ行くことができました!!
 咲き誇る桜を眺めながら「今年も綺麗だね～♪」「春だね～♪」と春の訪れを感じられる外出に皆様とても喜んでいらっしゃいました(^O^)





学童保育所

ひかり学童クラブ

行事紹介



節分

2/5

アネックスと合同の節分行事が行われました!!
 みんなで1ヶ月前から作った鬼のお面で準備も万端♪
 「鬼だぞー!!」と子どもたちが登場すると、入居者様は
 驚くとともに満面の笑顔でお迎え下さいました(^o^)
 今回は、節分〇×クイズに正解するとお菓子をゲット
 できる真剣勝負も行いました!!
 入居者様からの助け舟もあり、みんな景品のお菓子が
 無事にゲットできると「ありがとう!!」とお伝えし
 心温まるふれあいがみられました(^_^)



いちご狩り 3/28・29



学童から歩いて5分の場所にある「いちご農園 ハルノヒ」様へいちご狩りに行ってきました♪
 みんな甘くて美味しいいちごに笑みがこぼれていました(^o^)
 お腹いっぱいになるまでたくさん食べられて、みんな大満足の様子でした!!

歓迎会・お花見

4/4



総勢25名の新1年生の仲間たちの
 歓迎会も兼ねて問屋町公園へお花見に
 行ってきました!!
 上級生が新1年生に当クラブのことを
 案内してくれたり、公園への道中では
 道路に飛び出さないよう声を掛け
 ながら手をつないで一緒に歩いて
 くれました(^o^)
 遊びを通じて新1年生の子達もお友
 だちがたくさんできてみんな嬉し
 そうでした(^_^)



栄養レシピ

管理栄養士 大嶋悠斗



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

たけのこの粕汁は、山形県の庄内地方では孟宗汁とも呼ばれ親しまれています。酒粕の効能で身体も温まる健康的な一品なので皆様のご家庭でもぜひご賞味ください。

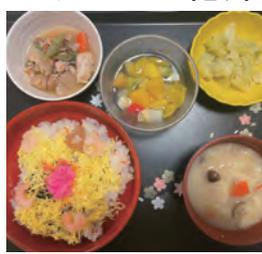
今回は春分の日でお出しした「たけのこの粕汁」をご紹介します。独特の香りと味、そして歯応えが魅力的で春の訪れを感じさせるたけのこを、ちらし寿司・いり鶏・キャベツの浅漬け・フルーツポンチとともにお出ししたところ「春になるんだね〜♪」「優しい味だから食べやすいね♪」と皆様笑顔で美味しそうに召し上がっていらっしゃいました!!



たけのこの粕汁



たけのこの粕汁(1人分 47kcal)



《作り方》

- ①たけのこの水煮・じゃがいも・人参はいちよう切りにする。
- ②しめじは食べやすい大きさに切る。厚揚げはさいの目に切る。
- ③たけのこと水を鍋に入れ、加熱する。沸騰したら、その他の具材を入れる。
- ④具材に火が通ったら調味料(だし・酒粕・味噌)を入れて味を調える。

材料(4人分)

たけのこ水煮	40g
じゃがいも	60g
厚揚げ	32g
人参	20g
しめじ	20g
和風だし	小さじ1強(4g)
酒粕	16g
味噌	大さじ2弱(33g)
水	700ml



「クロスワードパズルは雑念などを取り払って時間も忘れるほど集中できて、自分一人だけでも楽しめるのが魅力です。英語や流行語などは苦手だけれども他の言葉から推測したり、ふとした瞬間に問題が解けた時の嬉しさはひとしおです。クロスワードパズルは一回り下の妹が来訪してくれる時に持参してくれます。私が解いた後は妹の子どもたちも嬉しいので同じ手柄を共有できることも嬉しい限りです。」とにややかな笑顔でお話し下さいました。いつも聡明でいらつしやる秘訣ですな♪

また、栗原様は手先も器用で、折り紙で作った素敵な装飾品を寄贈して下さいます。これからもお好きなご趣味を楽しみ続けていきましょね!!

ご投稿ありがとうございました。

「ナンバークロスワードパズル」

今回は、サンヒルズにお住まいの栗原様よりご趣味のナンバークロスワードパズルについてご投稿いただきました。

六〇歳頃に妹様からパズルの本を譲られ解いてみたところ、今も空いた時間を見つけては解くほどのめり込まれたそうです。

「クロスワードパズルは雑念などを取り払って時間も忘れるほど集中できて、自分一人だけでも楽しめるのが魅力です。英語や流行語などは苦手だけれども他の言葉から推測したり、ふとした瞬間に問題が解けた時の嬉しさはひとしおです。クロスワードパズルは一回り下の妹が来訪してくれる時に持参してくれます。私が解いた後は妹の子どもたちも嬉しいので同じ手柄を共有できることも嬉しい限りです。」とにややかな笑顔でお話し下さいました。いつも聡明でいらつしやる秘訣ですな♪

また、栗原様は手先も器用で、折り紙で作った素敵な装飾品を寄贈して下さいます。これからもお好きなご趣味を楽しみ続けていきましょね!!

ご投稿ありがとうございました。



「ナンバークロスワードパズル」

投稿コーナー



栗原 知子 様(94歳)

介護付有料老人ホーム
サンヒルズ総社



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



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)

027-256-7755

yokokai@at.wakwak.com

<http://www.yokokai.or.jp>