

# 陽光

YOKO

Vol.44

2024 夏号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発刊)



MS  
CM014



JMAQA-2534

JISQ9001:2015(ISO9001:2015)

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

## 特集

### 熱中症を予防しよう

前橋市健康部健康増進課

保健師 橋本 智子

■ 理事長挨拶

■ 栄養レシピ

■ 陽光会トピックス

■ 投稿コーナー

■ 各事業所トピックス



#### 火とぼし四輪と岸辺の一輪（南牧村）

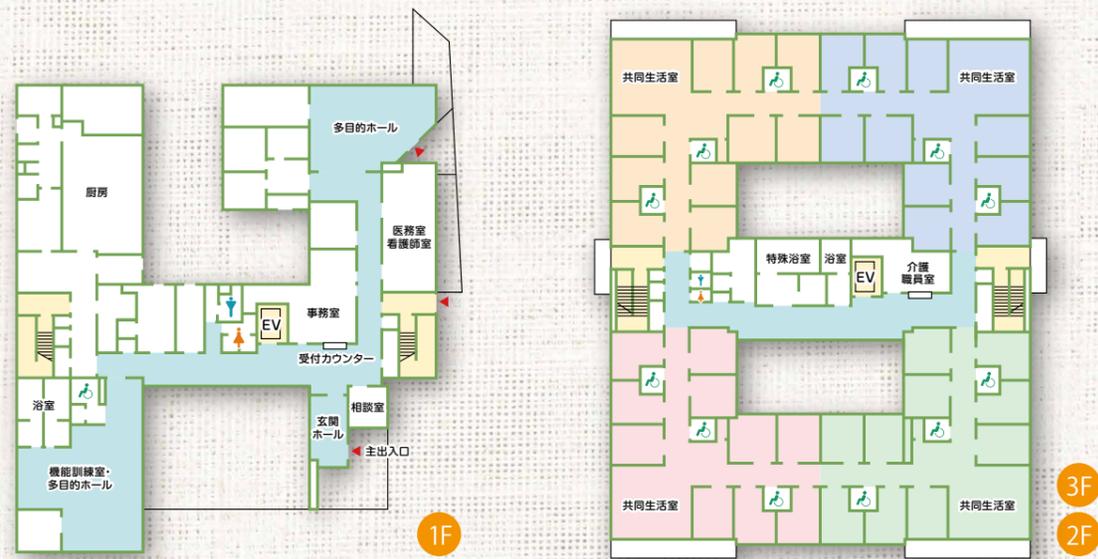
大日向地区に400年以上前から伝わる火祭り、毎年8月14～15日に開催されます。1561年に武田軍が上州に攻め入った際、この地区の住民が武田勢を助けて領主勢の軍を打ち破った時の喜びを「火祭り」の形で伝えたものと言われています。

# 陽光会 TOPICS 特別養護老人ホーム サンライフ南町の開設

令和6年  
8月1日  
リニューアル  
OPEN



心やすらぐ暮らしと  
笑顔あふれる日々をともに



**概要**

**施設概要**  
 事業類型……ユニット型特別養護老人ホーム・短期入所生活介護  
 定員……特別養護老人ホーム70名・ショートステイ10名  
 入居時の要件……原則として65歳以上で要介護3~5の方  
 居室形態……全室個室 開設日……令和6年8月1日

**建物概要**  
 建物構造……鉄筋コンクリート造 地上3階建  
 敷地面積……2198.00㎡ 延床面積……3570.16㎡

**居室概要**  
 総室数……80室（特別養護老人ホーム70室・ショートステイ10室）  
 居室面積……14.42~15.89㎡

ご見学や利用相談につきましては  
ご家族様のスケジュールにあわせ随時対応  
いたしますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

**連絡先** 027-212-2555  
 (受付時間 平日8時30分~17時30分)

**Mail** yokokai@at.wakwak.com  
**HP** http://www.yokokai.or.jp

## ご挨拶



社会福祉法人 陽光会  
理事長 高玉 真光



今年も、早くも真夏が到来したかのような暑い日が連日続いておりますが皆様お元気にお過ごしでしょうか。

この度、令和6年8月1日付けで社会福祉法人高崎福祉倶楽部様より前橋市南町の特別養護老人ホームを譲り受け、新たに「特別養護老人ホーム サンライフ南町」としてリニューアルオープンすることとなりました。

同施設は、平成25年の開設から約10年間に渡り運営されておりましたが、諸事情により当会へ施設を譲渡したい旨の相談を予てより受けておりました。

当会としては、入居者様や職員、そしてご家族様や地域住民の方々がお困りになることがないように前向きに検討する旨をお伝えし、行政当局を始めとした関係各所と協議を重ねた結果、今回の譲渡が正式に決定いたしました。

施設長には、特別養護老人ホーム サンライフ間屋町の開設から、長年に渡り頑張っておられた堀越宏道さんに就任していただくこととなりましたので、今迄の豊富な経験をいかした活躍を期待しております。



●所在地：前橋市南町三丁目67番地5  
 (現 特別養護老人ホーム悠ゆう みなみちよう)

入居者様に対しては、リハビリテーションを充実させADLの維持向上に努め、より楽しい毎日を過ごしていただけるような様々な行事やレクリエーションを行い、笑顔溢れる温かい生活の場所にしていきたいと考えております。

また、地域住民の皆様方の在宅生活を支えるため、当該施設内にデイサービスセンターの開設も検討していきます。

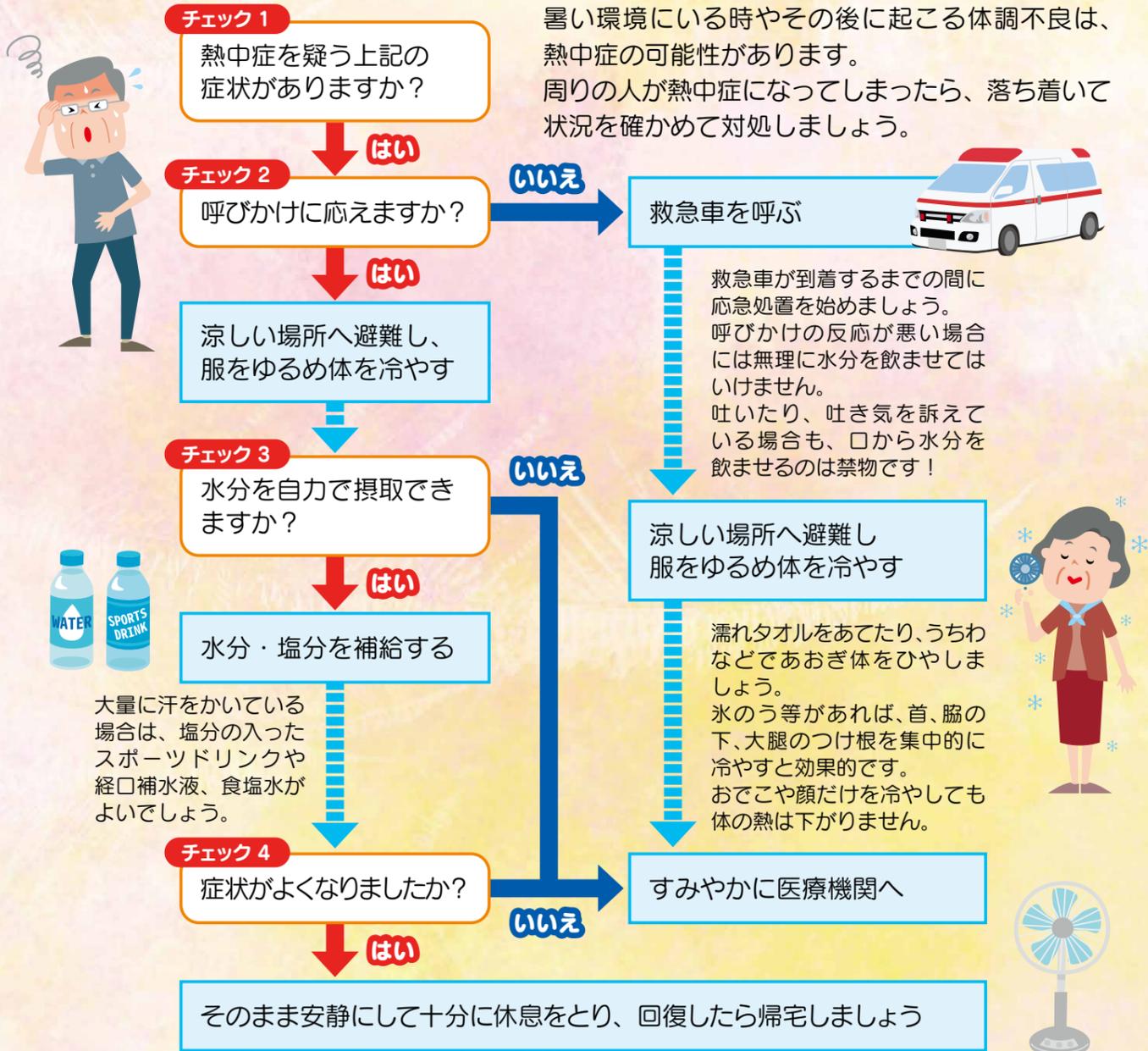
最後になりますが、そこに働く人がまた入居者様を始めとしたそこに関係する人々が皆幸せになれる施設を目指していきますので、皆様方のご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

# 熱中症の症状

熱中症は重症度により、3段階に分類されます。

| 軽症                       | 中等症                      | 重症                            |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| めまい・手足のしびれ<br>足がつる・気分が悪い | 頭痛・だるい・嘔吐<br>意識が何となくおかしい | けいれん・返事がおかしい<br>まっすぐ歩けない・体が熱い |

# 熱中症の応急処置



## 前橋市保健所健康増進課

〒371-0014 群馬県前橋市朝日町三丁目36番17号  
TEL: 027-220-5784 FAX: 027-223-8849  
URL: <https://www.city.maebashi.gunma.jp>

※前橋市ホームページ  
(熱中症について)



# 特集

# 熱中症を予防しよう



前橋市健康部健康増進課

保健師 橋本 智子 Tomoko Hashimoto



## はじめに

全国では、熱中症により救急搬送される人や死亡する人が非常に多い状況が続いています。前橋市でも昨年326人が救急搬送されました。

熱中症の発生は、年齢を問わず、重症の場合は命に係わることもあります。知識と対処法を身につけ、熱中症対策をはじめましょう。

## 熱中症を予防する生活のポイント

### 日常生活の工夫

- 常に手元に飲み物を のどが渇いていなくてもこまめに水分補給。1日1.2Lが目安。たくさん汗をかいた時は、塩分補給も。
- 食事や睡眠は十分にとる 体調が優れない時は、体温調整機能が低下し、熱中症リスクが上がる。
- 普段から適度な運動をする 無理な程度の運動で、汗をかく習慣を身につける。

### 室内環境の工夫

- エアコンなどを上手に利用する 室温は28℃、湿度は70%を超えないように調整。
- 窓からの日光をさえぎる ブラインドやすだれ、緑のカーテンなどを活用。
- 風通しを良くする
- 冷却グッズを活用する

### 外出時の工夫

- 体を締めつけない衣服を身につける 黒色を避け、できるだけ通気性・吸水性・速乾性の良い素材がおすすめ。
- 日差しの強い時間帯の外出を避ける
- 日傘や帽子を活用する
- 休憩はこまめに

## みんなで声掛け



熱中症のリスクが高い高齢者や子どもには、周りの人が気を配りましょう。

通所介護事業所

# デイサービスセンター元総社

行事紹介



## 梅シロップ作り

6/5・6



毎年の恒例行事である梅シロップを作りました!!  
 当事業所に長年通っていただいている方は、慣れた様子で梅の処置を行ってくださいました(^O^)  
 初参加の方も「昔はよくやったよ!」「久しぶりだねー♪」と昔を懐かしみながら楽しく作業されていました♪  
 皆様「いつ飲めるかな?」「早く飲みたいな〜」などとても待ち遠そうにしていらっしゃいました(^\_^)



## 昼食バイキング

当事業所では、皆様からのリクエストによってメニューが決まるバイキングを毎月行っています!!  
 寿司や天ぷらを目の前で調理したり、寿司はただ単に握って出すだけではなく「炙り」や「漬け」など工夫凝らしてメニューを提供しております(^O^)  
 ご希望がありましたら、お気軽に職員までリクエストしてくださいね♪



軽費老人ホーム

# ケアハウス元総社

行事紹介



## あじさい見学

6/19

渋川市の小野池あじさい公園に行ってきました!!  
 「山が綺麗に見えるね〜!」「こんな広い道ができたんだね〜!」と皆様ドライブも満喫(^O^)  
 公園内は約20種・8000株のあじさいが植えられており、まるで水彩画のような色とりどりのあじさいが皆様の心を癒してくれました♪  
 リクエストにこたえ、帰る途中には寄り道して和食に舌鼓を打ったりお買い物を楽しみました!!



居宅介護支援事業所

# ケアランセンター陽光

行政サービス紹介

## GPS端末貸出事業



2023年の、認知症やその疑いがあり全国の警察に届け出があった行方不明者は19,039人で年々増加し続けています。前橋市では、その対策として認知症により行方不明となる恐れがある高齢者等に対し、人工衛星を利用した位置情報を検索できる端末（GPS端末）を貸し出しています。介護者が位置情報を常に検索することができ、コールセンターもありますので所在地の詳細な情報を得ることができるサービスです。

### □対象者及び貸出条件

- 前橋市に居住し、住民登録している方で以下のいずれかに該当する方。
- ① 在宅の65歳以上の高齢者で、行方不明になるおそれがある方。
  - ② 在宅の40歳以上65歳未満の方で、認知症・高次脳機能障害及びその他の認知機能低下をきたす疾患により、行方不明になるおそれがある方。
- ※ただし、次のいずれかに該当する場合は対象となりません。
- (1) 位置確認できた際に対象者を迎えに行くことができる人がいない。
  - (2) GPS端末の維持管理（充電等）を代行してくれる人がいない。
  - (3) 入院中または有料老人ホームなどの各種施設に入所している。



### □利用料

自己負担額は月額1,000円となり、GPS端末の靴などの装着品を希望される場合は別途実費が掛かります。

### □申請方法

前橋市役所長寿包括ケア課（市役所2階35番窓口）へ、前橋市HPに掲載されている所定の申請書を提出してください。  
 後日、申請者へ決定通知が郵送されて、委託事業所の職員が訪問にて説明に伺います。  
 ※申請ができる方は行方不明高齢者等を介護している親族、同居人、後見人、保佐人です。

【問い合わせ先】前橋市 長寿包括ケア課 地域支援係  
 〒371-8601 群馬県前橋市大手町二丁目12番1号  
 TEL 027-898-6275

\*本記事は前橋市ホームページより引用しています。

介護付有料老人ホーム



# サンヒルズ総社

行事紹介



## 出張販売イベント

6/17

洋服などの出張販売イベントを開催しました!!  
たくさんの「洋服・靴・小物」が並ぶなかで、ご家族様や職員と一緒に鏡を見ながら似合う服を選ぶ方やいつもと違う感じの服を試着したりと思いきいにお買い物を楽しんでいらっしゃいました(^o^)  
「出かなくても買い物ができるなんて助かる!!」  
「こんなに色々な服が見られるなんていいわね♪」と皆様大満足のご様子でした(^\_^)



## フラワーアレンジメント教室

6/28

「フラワーやない」の勝美先生にお越しいただいて2カ月に一回開催されるフラワーアレンジメント教室♪今回は「ユカリ・バラ・ヒペリカム・アジサイ・粟・トラディスカンティアシラモンタナ」を用いて、自由にお花を生けました(^o^)  
お花好きな入居者様が多いので、完成した作品はそれぞれの居室に飾り、毎日お世話しながら愛でられています♪



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・サービス紹介・ある日の1コマ・ヘルパー紹介



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。  
6月は「接遇研修」を実施し、挨拶・態度・身だしなみなど日頃の接遇を振り返りました。  
これからも安心安全で節度あるサービスを提供できるように頑張ります!!



## ヘルパーのサービスについて



調理サービスのメニューは利用者様のリクエストや冷蔵庫にある食材などを活用して、食べやすい大きさに食材をカットしたり工夫を凝らして作っています♪

ヘルパーのサービスは家政婦や家事代行と似ていますが、本質的に違っている部分があります。  
訪問介護は介護保険の下で運用される制度なので家事代行などのサービスとは違い、調理や掃除も利用者様の「自立支援」につながるように考えられた「ケアプラン」に沿って提供されます。  
また、必ず介護の資格を取得している専門的な知識を持った者が訪問し、より安心安全なサービスを受けることができますので、ぜひお気軽にご相談ください♪



## ある日の1コマ

利用者様が「綺麗に咲いたから見てほしい!!」と大切に育てたお花を笑顔でご紹介してくださいました(^o^)  
このような交流を利用者様ともてることは、ヘルパーの楽しみで励みにもなります♪これからも皆様に元気を分けていただきながら頑張ります!!



## ヘルパー紹介



7月に入職しました住谷礼子と申します!!  
利用者様が心からご満足いただけるサービスを提供できるよう頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします♪

特別養護老人ホーム

# サンライフアネックス

行事紹介



## 買物イベント

5/24



1Fフロアにて、大人気のお買い物イベントを開催しました!!  
 広いスペースに「衣類・靴・雑貨」などが所狭しと並び、入居者様もワクワクしながら商品を手に取ってご家族様や職員と一緒に「どっちが良いかな〜?」と嬉しそうに選ばれていました♪  
 「久しぶりに新しい服を買えた♪」「お気に入りの靴を見つけられた!!」「この雑貨かわいいね♪」などたくさんの喜びの声が聞かれました(^o^)



## ホタル祭り

6/22

近隣の元総社北小学校で毎年恒例の「ホタル祭り」が開催されたので、入居者様と一緒に参加してきました!!  
 小学校に向う道では、天候に恵まれ吹く風も心地良くて「気持ちがいいね!!」と皆様気分も上々でした(^o^)  
 入居者様は児童によるホタル研究発表を真剣な眼差しで聞くなど地域の方々や小学生との交流を深めることができました!!  
 お祭りの最後には施設からも良く見えたダイナミックな打ち上げ花火が上げられ、拍手しながら「すごいね!!」と感激されていました(^\_^)



特別養護老人ホーム

# サンライフ問屋町

行事紹介



## バラ園外出

5/13~6/3

敷島公園のバラ園まつりへ出かけてきました!!  
 ピンクや赤の色とりどりの満開のバラに囲まれて「すごいね♪」「きれいだね♪」と皆様とてもお喜びの様子でした(^o^)  
 爽やかな風が心地よく、初夏の季節を感じながら園内を散策でき素敵な時間を過ごせました♪



## 七夕

7/7

入居者様と一緒に色とりどりの七夕飾りを作りエレベーター前の笹竹へ飾りました(^o^)  
 一人ひとりの願いが込められた短冊も飾られ七夕を満喫されていました♪  
 どうか皆様の願いが叶いますように!!



「夏だね〜♪」「さっぱりして  
いておいしいね!!」「冷たすぎ  
ていないのがあるがたいね♪」  
と好評でした!!  
お好みの夏野菜で簡単に作れる  
夏野菜の揚げ浸しを皆様のご家庭  
でもぜひご賞味ください。

今回は酷暑となった七夕の日に「七夕ちらし・すまし汁・キャベツとみょうがの即席漬け・パイン」とともに温かい状態で提供した夏野菜の揚げ浸しをご紹介します。  
夏野菜はカリウム・ビタミンB・ビタミンC・食物繊維を豊富に含むものが多く、免疫力を高め体調を整えながら身体を冷やす効果があるので暑い日の火照った体には最適です。



## 夏野菜の揚げ浸し

### 夏野菜の揚げ浸し(1人分 90kcal)



《作り方》  
①南瓜は8mmくらいの厚さに切り、茄子・ピーマンは一口大に切る。  
②フライパンに油を入れて①の具材を揚げ焼きにする。  
③野菜の油を切って器に盛り付けたら熱いうちにAを加える。

材料(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| 南瓜      | 160g |
| 茄子      | 120g |
| ピーマン    | 60g  |
| 油       | 20g  |
| A {めんつゆ | 24g  |
| だし汁     | 160g |



「塗り絵は正解や決まりがなくて、自分の思った通りにできるのがいいですね。その時の気分で気軽にくださるのもありがたいです。職員の方が塗り絵を用意してあります。また、踊りは難しいけど歌は今も楽しめるほど没頭したこともありません。また、踊りは難しいけど歌は今も楽しめるほど没頭したこともありません。また、踊りは難しいけど歌は今も楽しめるほど没頭したこともありません。」

## 「塗り絵」

## 投稿コーナー



中野 島子 様(88歳)  
特別養護老人ホーム  
サンライフ問屋町

「これからも日々を楽しみながら  
お過ごしいただけるように職員一同  
全力でサポートさせていただきます!!  
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

### 明神東公園外出 5/2・8・21

初夏を感じさせるような心地良いお天気のなか、明神東公園へ外出してきました!!子どもたちは元気いっぱい広い公園を駆け回り「鬼ごっこ・サッカー・遊具遊び・虫探し・お花摘」と思い思いの楽しい時間を過ごしました(^o^)  
帰る時間になると「もう終わり〜?」と残念がっている子どもいるほどみんな楽しんでいました(^\_^)



### 七夕イベント 6月

みんなで一生懸命七夕飾りを作って「将来なりたい職業・やりたいこと」などの願い事を書いた短冊と一緒に笹に飾ったり「流しそうめん」ならぬ水で流れてくるお菓子をお箸やスプーンで上手にGETする「流しおやつ」を楽しみました(^o^)  
子どもたちは大好きなお菓子に大喜び!!みんなで食べながら「もっとしたかったな〜」「来年も楽しみ♪」と七夕のイベントを満喫していました♪



### 緑化活動

当クラブの子どもたちは、土曜日や長期休みの時を中心に植物の栽培などを行う緑化活動をしています!!今年も中庭にある畑にスイカとトマトの苗を植え、花壇には「マリーゴールド・日々草・朝顔・ケイトウ」の種を蒔きました(^o^)  
「どんなお花が咲くのかな?」「スイカやトマトが食べられる日が楽しみだな〜♪」とみんなで楽しみながらお世話しています♪





## 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<br>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<br>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<br>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<br>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