

陽光

YOKO

Vol.46

2025 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

高齢ドライバーの交通安全について

前橋市 市民部 共生社会推進課

交通安全・防犯係 主任 鈴木 哲平

■ 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



新年の

ご挨拶



新年あけましておめでとございます。

皆様におかれましては新春を健やかに
お迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は8月に他法人様より特別
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いたしました。

この施設には、今後デイサービスや居宅
介護支援事業所を順次開設してまいります
ので、是非近隣の皆様にご利用いただき
たいと思っております。

また、昨年10月には「サービス付き
高齢者向け住宅サングレイス本町」を
開設いたしました。

建物の1階には「機能訓練特化型デイ
サービス」を併設しておりますので、入居
者様だけでなく地域の方々にもご利用いた
だいて、健康の維持向上や認知症の予防
などに役立てていただきたいと思います
と考えております。真隣には高玉診療所もあり
ますので、日々の受診や健康管理にも十分に
対応させていただきます。

今年、それらの新たに開設した施設に
おいて、老年病研究所で得られた認知症の
予防やアルツハイマーの治療などについて
私がお話しさせていただく講演会も開催して
いきますので、皆様のご参加をお待ちし
ております。

本年も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



▲特別養護老人ホーム サンライフ南町



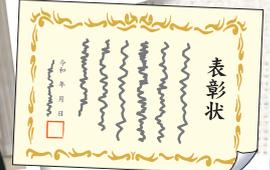
▲サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町

陽光会 TOPICS

忘年会・永年勤続表彰

[R 6.12.6]

コロナ禍で自粛していた忘年会をひさしぶりに開催いたしました!!
まずは、長年勤務された職員の労をねぎらう「永年勤続表彰」から
スタートです♪
理事長より、感謝の気持ちを込めた表彰状と祝金が
手渡され会場が大きな拍手に包まれました♪



食事とお酒もすすみよい心地になってきた頃合いを
みて、皆さんお待ちかねの「ビンゴ大会」が行われ
ました!!
画面に表示される番号に一喜一憂しながらみんなで
ビンゴを楽しみました♪



職員同士で楽しく語り親睦を深めることができ
とても楽しい忘年会となりました。リフレッシュでき
たので職員一同これからも精一杯がんばります(^o^)



高齢ドライバーの交通安全について



前橋市 市民部 共生社会推進課
交通安全・防犯係

主任 鈴木 哲平 Teppei Suzuki



近年、交通事故件数は減少傾向にありますが、65歳以上の高齢運転者による交通事故割合は上昇しております。前橋市内においても、高齢運転者が加害者となる人身事故の割合は令和5年で約26%となっており、4人に1人が高齢運転者であります。

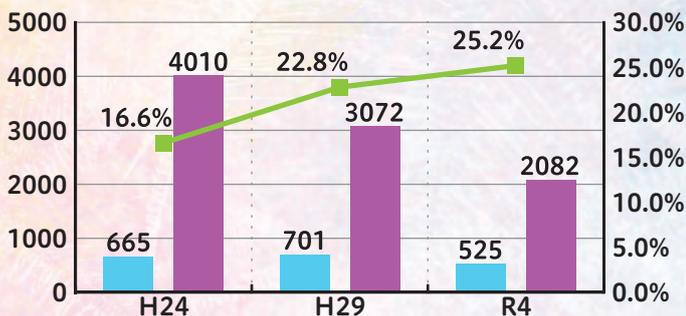


前橋市では、高齢ドライバーが加害者となる交通事故を少しでも防止するよう、高齢者の運転についてご家族で考え、話し合ってもらうためのきっかけ作りとして、加えて、自身の運転適性を確認してもらうため、独自のチェックシートを作成しております。今回ご紹介させていただきますので是非ご活用ください。

また、昨年11月から道路交通法が改正され、「自転車運転中のながらスマホ」、「自転車の酒気帯び運転」において罰則が強化されました。自転車も交通ルールを守ってご利用ください。



前橋市の人身事故の推移



前橋市内の人身事故は減っていますが、高齢運転者の占める割合は増加しています。人身事故を起こさないために、家族の意見を聞きながら自分の運転を確認しましょう。

■ 高齢運転者による加害事故件数
■ 総事故件数
— 高齢運転者加害事故割合

安全運転チェックシート

次の10項目について、あてはまるものにチェック をしてください。

- 1 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
- 2 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- 3 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- 4 運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
- 5 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 6 アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 7 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。
- 8 日時を間違えて目的地に行くことがおおくなった。
- 9 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- 10 運転すると妙に疲れるようになった。



チェック が3つ以上の人は要注意!

前橋市のホームページに家族、お友達用のチェックシートも掲載しておりますので、是非ご活用下さい。



運転免許証の自主返納について
家族で話し合しましょう

運転に不安を感じたら、
安全運転相談ダイヤル **#8080** にご相談を

【提供】NPO法人高齢者安全運転支援研究会

【監修】浦上克哉（日本認知症予防学会理事長・NPO法人高齢者安全運転支援研究会理事・鳥取大学医学部教授）

【出典】運転時認知障害早期発見チェックリスト

※本チェックシートは『運転時認知障害早期発見チェックリスト30』を独自に抜粋したものです。

前橋市 市民部 共生社会推進課 交通安全・防犯係

〒371-8601 群馬県前橋市大手町二丁目12番1号 議会棟1階

TEL：027-898-6262（交通安全） FAX：027-221-6200

軽費老人ホーム



ケアハウス元総社

行事紹介



餅つき大会



入居者の皆様が毎年楽しみにされている餅つき大会が今年も開催されました♪職員だけでなく、入居者様にもお餅をついていただき、皆で楽しく行うことができました♪

つきたてのお餅は、お昼に「あんこ・きなこ・からみ餅」にしてお腹いっぱいいただきました(^O^)



クリスマスバイキング



今年のクリスマスバイキングでは「エビフライ・唐揚げ・ピラフ・おでん・細巻・ケーキ・フルーツ」など盛りだくさんのメニューを用意しました!!

「普段よりたくさん食べられた♪」「いろいろ食べられて大満足♪」などととても好評でした(^O^)

職員によるハンドベル演奏では、仕事の合間に練習した甲斐もあって本番で一番良い演奏をすることができ、入居者様に楽しんでいただけました!!

サービス付き高齢者向け住宅



サンゲレイス本町

行事紹介

敷島公園

秋のバラフェスタ



前橋敷島公園で開催された秋のバラフェスタに入居者様とご一緒に行ってきました!!

天候にも恵まれ、皆様「赤色・桃色・黄色」など色とりどりに咲き誇るバラを笑顔で観賞されていました(^O^)

バラの香り漂う園内での散策はとても気持ち良かったですね♪

1Fのサロンで、入居者様と地域の皆様を対象としたアロマハンドマッサージ体験講座を開催しました!!

アロマの香りに包まれながらマッサージの施術を受け「とても気持ち良かった!」「手が軽くなった!!」と皆様大満足のご様子でした♪

次回開催もお楽しみに(^O^)

アロマハンドマッサージ体験講座



通所介護事業所



デイサービスセンター元総社

行事紹介



クリスマスツリー 飾り作り 12/24



今年のクリスマスツリー飾りはトイレットペーパーの芯を利用して雪だるまを作って皆様で飾りつけました♪ 作る人それぞれに雪だるまの顔が違ってとても愉快的なツリーになりました(^o^)

初詣

1/14~18



毎年恒例の初詣に総社神社へ出かけました!! 参加された皆様は「意外と久しぶりだよ!」「今年まだ行ってなかったからよかった♪」と存分に楽しまれておりました(^o^) 今年も皆様にとって良い年でありますように♪

訪問介護事業所



ホームヘルプステーション元総社

サービス紹介



「ヘルパーってどんなことしてくれるの?」と質問をお受けすることがあります。私たちヘルパーは、ケアマネジャーさんが立てたケアプランに沿ってサービスを提供しご利用様が自立した在宅生活を送れるように支援しています。そのサービスは、大きく分けて「身体介護サービス」と「生活援助サービス」があります。

〈身体介護サービス〉

食事・入浴・排泄・着替えなど在宅での生活を続けられるように身体的なサポートを行います。



〈生活援助サービス〉

掃除・洗濯・調理・買物など日常生活の家事を中心としたサポートを行います。



□ご利用者様宅の小さな冬のご紹介

季節の草花が綺麗に咲いており、みかんや干し柿も可愛らしくとても癒されました♪



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 12/16



毎年恒例のお餅つきを賑やかに行いました♪ ふっくらと炊き上げたもち米をこねて「ヨイショー♪」の掛け声とともに入居者様の目の前で力いっぱい搗きました!!

昔ながらの風情に「私も久しぶりに搗いてみたい!!」と入居者様も参加され、とてもやわらかくて美味しいお餅ができあがりしました(^O^)

「搗き手とこね手のコンビネーションが良かった! 本当に楽しませてもらったよ!!」と皆様大満足のご様子でした♪

当日のお昼には、搗きたてのお餅を「あんこ・からみ」に味付けて美味しくいただきました(^O^)

入居者様はお餅が好きの方が多く「搗きたては美味しいね~♪」と笑顔でおかわりする方もいらっしゃるほど大好評でした!! また来年もご一緒に楽しみましょうね(^_^)

宅配パン



宅配パンのトラットリアフォルツア様に毎月お越しいただいており、パン好きな入居者様が多いので大変喜ばれています♪

ふわふわの牛乳パンやあんホイップパンが人気で、皆様美味しいパンをととても楽しみにされています(^O^)

これからも普段とちょっと違う楽しいことを企画していきますね!!



特別養護老人ホーム



サンライフ問屋町

行事紹介



大運動会



寒さも吹き飛ばす大運動会を開催しました!!
 ラジオ体操で体を温めてから選手宣誓をおこない、熱い戦いの幕開けです♪
 まずは赤城団と榛名団に別れて、玉入れとパン食い競争で熱く競っていただきました♪
 玉入れではスタート前から玉を入れたりパン食い競争では口より先に手でお菓子を挿んでしまったりと、皆様笑いが止まりませんでした(^o^)
 童心に返り大きな声で笑い、自由に体を動かされ、ご長寿のパワーを感じるとても楽しい時間を過ごすことができました!!
 次回の開催もお楽しみに♪



お屠蘇配り



新年明けましておめでとうございます。
 元旦には、新しい年を祝い佐藤医師と池田施設長がお屠蘇を携えて、入居者の皆様にご挨拶周りをさせていただきました!! 入居者様の健康と長寿を祈願して京姫酒造の大吟醸「匠」で乾杯してお正月気分を存分に楽しんでいただきました(^o^)
 2025年も皆様が健康でたくさんの笑顔が溢れますように♪



特別養護老人ホーム



サンライフアネックス

行事紹介



昼食バイキング

10/18

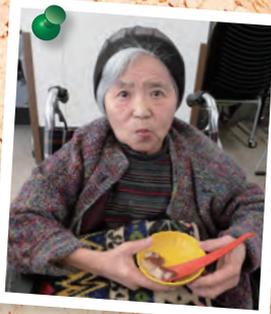


秋と言えば「食欲の秋!!」ということで昼食バイキングを開催しました(^o^) 今回のメニューは「お寿司・天ぷら・きのこご飯・松茸のお吸い物・南瓜の煮物・フルーツ杏仁」と盛りだくさんにご用意しました♪

普段は食が細い方もよく召し上がっておられ「とっても美味しかった!!」と賑やかに楽しんでくださいました♪

餅つき大会

12/26



年の瀬の恒例行事「餅つき大会」を開催しました♪ 入居者様から「よいしょ!!」と大きな声援が掛かるなかで職員がお餅をつく姿を見て「昔を思い出したよ!!」「元気があって面白かった♪」と皆様とても喜ばれていました(^o^) つきたてのお餅は「あんこ・辛味・みそだれ」の三種類で味付けしておかわりのリクエストが出るほど大好評でした♪



新年食事会

1/6



新年を祝う食事会を行いました!! お屠蘇で乾杯の後は「お寿司・茶碗蒸し・黒豆・雑煮」をいただきました♪ 新年ならではのメニューに皆様とても喜ばれ「美味しいよ♪」と沢山召し上がっておられました!! 本年もどうぞよろしくお願いたします(^o^)





特別養護老人ホーム

サンライフ南町

行事紹介



餅つき大会



入居者様だけでなく、ご家族様や南町2丁目自治会をはじめとした地域の皆様方もお招きして、施設の中庭で盛大に餅つき大会を行いました!! 冬晴れの澄み切った空気の中で大きな杵と臼を使い「よいしょ~!よいしょ~!!」の大きな掛け声とともに、集まっていた皆様と力を合わせて餅をついたおかげで美味しいお餅が完成しました♪ つきたてのお餅は「からみ・あんこ・きなこ」の3種類に味付けして豚汁と一緒に召し上がっていただきました♪



お屠蘇配り



入居者様一人ひとりに、新年のご挨拶をかねてお屠蘇配りをさせていただきました!! 美味しいお酒をおかわりする方もおられたり、お屠蘇のあとは特別メニューの美味しいお正月料理が振る舞われたりと賑やかで楽しいお正月となりました(^o^)

学童保育所



ひかり学童クラブ

行事紹介



秋祭り

10/28

県民の日に秋祭りを開催しました!!
 遊びの模擬店で「射的・輪投げ・ストラックアウト・ゴルフゲーム」 食べ物の模擬店で「かき氷・らくがきせんべい・チョコバナナ・わたがし・ポップコーン」を用意しました♪
 遊びの模擬店でゲットした景品やおいしい食べ物にみんな大喜び!!
 どの模擬店も大人気で、子どもたちは笑顔いっぱい表情でした(^O^)



クリスマス会

12月



12月に入ってから、クリスマス会に向けて松ぼっくりやどんぐりを使ったツリーやリースを作りました♪
 クリスマス会当日には「ビンゴ・椅子取りゲーム・ハンカチ落とし・ミッキー探し」などのレクリエーションを行い大盛り上がりでした!! また職員によるハンドベルの演奏も披露しました♪ みんなで歌って楽しく演奏することができてよかったです(^O^)
 最後に高玉理事長のサンタクロースも登場し子どもたちは大喜びでした!!

初詣・餅つき大会

1/6



新年が明けて最初の月曜日にみんなで公園に遊びに行きながら初詣にも出かけて、午後は餅つき大会を行いました♪
 公園では凧あげがとっても上手な子がいて驚かされました!! 午後の餅つき大会ではみんなで掛け声をかけながらお餅をついて今ではなかなかできない体験をととても楽しんでいました(^O^)



栄養レシピ

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

管理栄養士 大嶋悠斗



今年の元旦は特別メニューとしてちらし寿司とおせちの盛り合わせをお出ししました。
お正月らしい彩り豊かで豪華な盛付けとなり、入居者様はとて喜ばれていました。
今回のちらし寿司は、魚を使わないヘルシーな中身なので、ついつい食べ過ぎてしまったお正月の後にも丁度良いので皆様のご家庭でも是非ご賞味ください。



ちらし寿司

ちらし寿司 (1人分 308kcal)



《作り方》

- ①米は分量の水よりやや少なめに炊く。
- ②カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ③きぬさやはさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④米が炊き上がったらちらし寿司の素を加え混ぜる。
- ⑤④の上に刻みのり・錦糸卵・カニカマ・きぬさや・でんぶの順に盛り付けて完成。

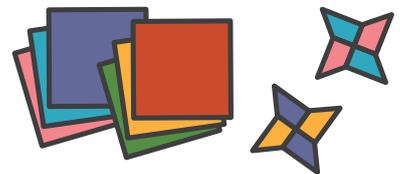
精白米	1.5合
ちらし寿司の素	1袋(1.5合用)
カニカマ	80g(約8本)
錦糸卵	50g
刻みのり	2g
でんぶ	12g
きぬさや	20g



今回は、布施川様よりご趣味で作成されている折り紙をお寄せいただきました。20代の頃、和裁の学校に通われていたので、昔から縫物や細かい作業がお好きだったとのこと。当施設に入居される前に、リハビリを兼ねて折り紙の作成を始めたそうです。

現在も機能訓練の時間に作成を続けられており「指先がきかないからリハビリも兼ねて作っています。集中できるし、とてもおもしろいです。季節ごとの折り紙を作成することで季節感も感じられて嬉しいですよ。」と笑顔でお話して下さいました。とても精巧に作られた素敵な作品に職員も毎回感心しきりです♪
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ね!!
ご投稿ありがとうございました。

「折紙紙」



布施川 菊枝 様 (85歳)

特別養護老人ホーム
サンライフ南町



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	
■ 特別養護老人ホーム サンライフ南町	TEL : 027-212-2555 FAX : 027-212-2330	〒371-0805 群馬県前橋市南町2-67-5
■ 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
■ サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町	TEL : 027-243-4165 FAX : 027-243-4167	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-18
■ 機能訓練特化型デイサービス サングレイス本町	TEL : 027-221-2525 FAX : 027-243-4167	
■ ホームヘルパーステーション サングレイス本町	TEL : 027-243-8343 FAX : 027-243-4167	

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



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



特別養護老人ホーム サンライフ南町



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



サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町



(公財)老年病研究所附属病院



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