

陽光

YOKO

Vol.47

2025 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

ちょっと待って それは詐欺!!

群馬県警察本部 生活安全部生活安全企画課

犯罪抑止対策室長 成瀬 喬

- 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

つつじが岡公園（館林市）

4月上旬から5月上旬のつつじまつり期間中は、公園全体が色とりどりのつつじで彩られ特に古木群は圧巻です。

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光

今年も桜の花が満開となり、気持ちの良い春の陽気が訪れましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、昨年8月にリニューアルオープンした「特別養護老人ホームサンライフ南町」では、改修工事も順調に進み、入居者様には、明るく元気な職員が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実施しております。

また、昨年10月にオープンした「サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町」では、入居者様や近隣の皆様が喜んでデイサービスにお見えになっております。

私も、地域の皆様にお役立ちできるように、認知症やコロナの予防法などの講演会を開催させていただき、ありがたいことにご好評をいただいております。

更に、この施設には、施設長のアイディアで、水素ルームを2台導入しました。

水素ルームは「癌・高血圧・糖尿病・心臓病・認知症」などの予防や日々の疲労回復効果が期待されておりますので是非皆様もお気軽にご利用下さい。

《 水素ルーム 》



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宜しくお願い申し上げます。

高玉理事長
第13回「日本医師会 赤ひげ大賞」
功労賞受賞

当会の高玉理事長が、第13回「日本医師会 赤ひげ大賞」の功労賞を受賞しましたのでご紹介させていただきます。

表彰式は、本年2月下旬に東京都港区の明治記念館で盛大に執り行われ、大賞5名・功労賞14名の方が表彰されました!!

式典では、石破総理大臣の祝辞があり、レセプションでは秋篠宮皇嗣同妃両殿下がご臨席され、受賞者と御懇談されました。

今回の受賞は、長年にわたり地域の皆様方に支えていただいた賜物ですので、そのことを誉としてこれからも地域社会のお役に立てるようがんばらせていただきます。

赤ひげ大賞とは

「日本医師会 赤ひげ大賞」は、日本医師会と産経新聞社の主催により、地域の医療現場で長年にわたり健康を中心に地域住民の生活を支えている医師にスポットを当てて顕彰することを目的として、平成24年に創設されました。

「赤ひげ大賞」の命名の由来である「赤ひげ先生」は山本周五郎の時代小説「赤ひげ診療譚（しんりょうたん）」を基にしており、実在のモデルは、江戸中期に貧民救済施設である小石川養生所で活躍した小川笙船（おがわしょうせん）です。

黒澤明監督が映画化したことで
広く知られ、貧しく不幸な人々に
寄り添い、身を粉にして働く頼もしい
医師というイメージを思い起こさせ
ます。

受賞対象者は、病を診るだけではなく、地域に根付き、その地域のかかりつけ医として、生命の誕生から看取りまで、さまざまな場面で住民の疾病予防や健康の保持増進に努めた医師が選ばれます。



令和7年2月21日(金) 第13回「日本医師会 赤ひげ大賞」表彰式 明治記念館

ちよつと待ってそれは詐欺!!



群馬県警察本部
生活安全部生活安全企画課

犯罪抑止対策室長 成瀬 喬 Takashi Naruse



はじめに

県内で特殊詐欺やSNSを使った投資詐欺やロマンス詐欺の発生が後を絶ちません。被害者の方は皆さん特殊詐欺を知っていても「自分がだまされと思ってない」と考えていました。犯人は「不安をあおるプロ」です。人の平常心を失わせること、冷静な判断力を奪うことにたけています。

そんな犯罪者が皆さんの大切なお金を狙っています。

特に最近は警察署に似た電話番号から警察を名乗った犯人が電話をかけてきて、「逮捕されないためにお金を振り込んでください」と要求する手口が増加していますが、警察は捜査のためにお金を要求しません。

こうした手口で高齢者だけでなく子供、孫世代のすべての世代で実際に被害が発生しています。「自分は大丈夫」ということはありません。明日にも電話がかかってくるかもしれません。

基本的な対策をご紹介しますので、不審な電話を受けないよう、もし犯人から連絡があっても冷静に対処し、被害防止に役立ててください。

また、ご自身だけでなく、周りの人にもぜひお伝えください。



最新の手口を知り対策を!!

対策1 詐欺電話を未然に防ぐ

特殊詐欺の手段として、固定電話が使われることは、今も昔も変わりません。

防犯機能付き電話や特殊詐欺電話対策装置は、着信音（呼び出し音）が鳴る前に、会話内容録音の警告メッセージを流します。犯人は自分の声が録音されることや、手口を知られることを嫌がり電話を切るため、犯人と会話する機会が減ります。

県警察や市町村では防犯機能付き電話や対策装置購入の補助・無償の貸与を実施しています。ぜひ導入してください。



詳しくはこちらから▲



特殊詐欺電話対策装置(右)▲

国際電話を遮断!

犯人の多くは国際電話番号を使用して詐欺の電話をかけてきます。海外との電話が不要な人は、国際電話の発信・着信を無償で休止できます

国際電話不取扱受付センター ☎ 0120-210-364

オペレーター案内：月～金曜日 午前9時～午後5時 ※自動音声案内は24時間

対策2 家族で話し合いを

詐欺の手口では、電話で警察や自治体職員、銀行関係者などをかたる他、家族に成り済ますことも多くあります。

家族と一緒に暮らしている人に限らず、離れて暮らしている場合でも、日頃からお互いの近況を共有しましょう。

家族内の電話におけるルールとして「お金の話をしない」「最初に名乗る」「合言葉を伝える」などを決めておくことも有効です。



不安を感じたらご相談ください

警察相談専用窓口 ☎ #9110

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日および上記時間外は、当直または自動音声で対応

消費者ホットライン ☎ 188

お住まいの地域の相談窓口を案内します
※相談可能な曜日や時間は相談窓口によって異なります

対策3 SNSで投資に誘われたら確認を

株などの金融商品を扱う場合、金融庁への登録が必要です。金融庁のホームページでは、登録業者の名称や電話番号が確認できます。投資に誘われたらまず金融庁の登録を確認してください。犯人が登録業者の名称をかたっていることもあるので、金融庁に登録されている電話番号にかけてみるのも1つの方法です。

SNSで面識のない人から投資に誘われたら、まず詐欺を疑ってください。

対策4 インターネットでの出会いに注意

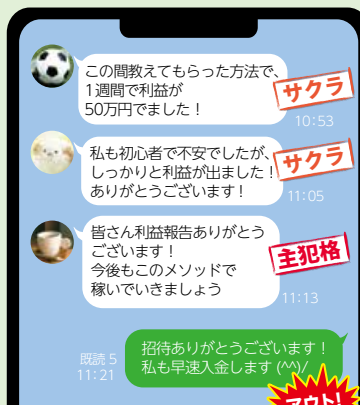
最近の画像生成AIの技術発達により、とても精巧に人物画像を生成することができるようになっています。

あなたがSNSでやりとりしているその人物は、実在しないかもしれません。インターネット上で知り合った相手には気をつけましょう。

LINEを悪用した詐欺に注意

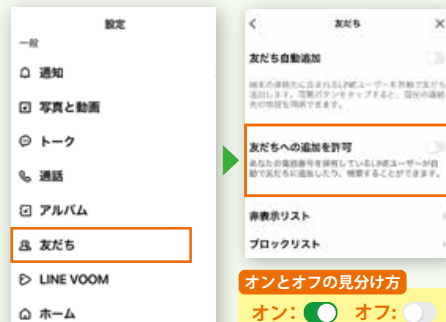
直接やりとりできるLINEなどのメッセージアプリを悪用した詐欺が多く存在します。複数人が参加するトーク画面で多数のサクラを用意し「利益が出た」というようなメッセージを送り、ターゲットが入金するのを待ち構えています。

電話番号から勝手に「友だち」追加され、犯人がメッセージを送信してくることがあります。面識がない人からのメッセージには注意しましょう。
電話番号からの友だち登録を許可しない設定に変更しておくことも有効な対策です。



▲トーク画面の例

手順 ホーム - 設定 - 友だち - 友だちへの追加を許可→オフにする



群馬県警察本部 生活安全部生活安全企画課 犯罪抑止対策室

〒371-8580 群馬県前橋市大手町一丁目1番1号

TEL: 027-243-0110 URL: <http://www.police.pref.gunma.jp>

振り込め詐欺被害防止ホットライン TEL: 027-224-5454 (24時間対応)



軽費老人ホーム

ケアハウス元総社

行事紹介



いちご狩り

3/10・11

昨年大好評だった「いちご狩り」に今年も行ってきました!!

場所は今回もサンヒルズの目の前にあるHarunohi (ハルノヒ) さんです♪

「やよいひめ」を中心とした6種類のいちごが楽しめるってあって、みなさん「いっぱい食べるぞ~!!」と気合が入っておいりました(^o^)

ハルノヒのいちごは、とても甘くておいしいと大好評で、帰りの車の中では「私はこんなに食べたよ♪」「練乳をつけなくてもすごく甘かったね♪」と楽しくお話しされていました!!

来年もまた開催しますのでお楽しみに(^_^)



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



いちご狩り

3/26



松井ファーム様へいちご狩りに行ってきました!!

沢山の品種があり「お腹がぱんぱん!!」と皆様お腹いっぱい召し上がられていました。帰りにはご家族様へのお土産も購入され「良い気分転換になり楽しかったよ!」と皆様おっしゃっていました。

当施設にて、前橋デジタルサポーターの方をお招きして、入居者様や地域の方を対象にスマホ教室を開催しました!!

基礎知識の説明に始まり、スマホ決済や詐欺メール対策、個別相談にも対応していただき「分からなかった事が聞けて良かった~♪」「勉強になりました!!」と大好評でした(^o^)

スマホ教室

3/27





通所介護事業所

デイサービスセンター元総社

行事紹介



桜餅作り

3/6



春を先取りして、皆様と一緒に「関東風桜餅」を作りました♪
綺麗に作れた方や失敗してしまう方もいましたが、皆様笑顔で桜餅作りを楽しまれておりました(^o^)



訪問介護事業所

ホームヘルプステーション元総社

研修紹介



全体研修



当事業所では月に1回ヘルパー全員が集まり研修を行っています。3月は、消防士の上原様を講師にお招きして、救命処置（心肺蘇生法・AED使用法）について学びました。



実際に心肺蘇生法を行いました。思ったより力が必要でした。心臓と呼吸が止まってしまったからの救命の可能性は、時間とともに低下します。

救急車の到着まで短時間でも、居合わせた方による心肺蘇生法で救命の可能性は約2倍も高くなり、AEDによる電気ショックまで行くと更に救命率は高くなるとのことでした。

ヘルパーもいつ何時そういった事態に遭遇するとも限りませんので正しい対処法を身に付けて、もしもの時に備えておきます!!

ご利用者様宅の小さな春のご紹介

少しづつ暖かくなり春のお花が咲き始めました♪
綺麗なお花と、それをご紹介くださる利用者様の笑顔にとっても癒されています。これからもヘルパーステーション元総社をよろしくお願いします(^o^)





介護付有料老人ホーム

サンヒルズ総社

行事紹介



お花見

4/4~7

今年も4月4日から7日にかけてお花見に行ってきました♪
前半はあいにくの雨で、車窓からのお花見となりましたが
敷島公園のしだれ桜と前橋公園のソメイヨシノを眺めながら
会話がはずみ「綺麗ね！ドライブでもとても楽しかったわ!!」
と喜んでいただきました♪

後半は、春らしい天気恵まれ近隣の山王公園を散策しながら、
満開のソメイヨシノを眺め春爛漫を感じていただくことが
できました(^o^)

「桜が綺麗に咲いてるね！連れて来てもらって幸せだよ!!」
「こんなにいい公園が近くにあるんだね♪」と皆様とても
嬉しそうなお様子でした。

桜の木の下で笑顔で記念撮影も行えて、とても楽しむことが
できました。 また来年もお楽しみに(^_^)





サンライフ問屋町

行事紹介



お雛祭り

2/14 ~ 3/3



5階ホールに、7段飾りやつるし雛、手作りのものなどたくさんのお雛様がお披露目されました♪
皆様、お雛様を懐かしそうに見つめながら思い出ばなしに花を咲かせていました!!
3月の暖かな光を浴びながら時間がたつのも忘れてしまうほど楽しめました(^o^)



お花見

4/3 ~ 9

問屋町公園の桜が満開との便りが届いたのでお天気の良い日にお菓子とジュースを持ってお散歩に行きました♪

桜の他にも黄色や白紫などカラフルな花が咲きみだれ、淡いピンクの桜を際立たせてくれていました!!

満開の桜の下でのおしゃべり&ティータイムで「春だね~♪」「綺麗に咲いてるね~♪」と皆様春の訪れを笑顔で満喫されていました(^o^)





特別養護老人ホーム

サンライフアネックス

行事・研修紹介



節分

2/3



今年の節分も、ひかり学童クラブの子供たちと一緒に豆まきをしました♪ 皆様「鬼はそと！福はうち!!」と大きな声で楽しまれていました♪ 久しぶりの子供たちとの対面に、入居者様の笑顔がたくさん溢れていました(^O^)



防犯訓練

3/25



訓練に先立ち「防犯訓練マニュアル」の読み合わせと、防犯器具「さすまた」の取扱方法の動画を視聴しました。その後、職員に不審者役をしてもらい訓練を行いました。今後も定期的に訓練を重ねて、入居者様の安心安全な生活を守っていきます!!



お花見

4/7~10

あいにくの悪天候が続き、大幅に日程を変更しましたが、今年も総社神社と明神東公園へお花見に出かけることができました♪

多数のご家族様にもご参加いただいたので、普段以上に入居者様のたくさんの笑顔が溢れて、とても楽しいひと時を過ごせました(^O^)





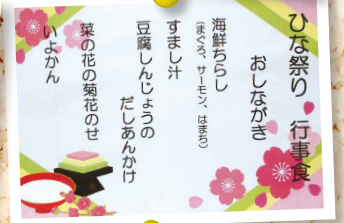
特別養護老人ホーム

サンライフ 南町

行事紹介



ひな祭り



3月に素敵な七段飾りの雛人形を飾りつけました♪ それを眺めながら入居様は「家にもあったけど飾るのが大変だったよ!!」と昔を思い出されたり「綺麗だね〜♪」とほほえまれたりと思い思いに楽しまれていらっしゃいました(^O^)

3月3日の昼食では、お雛様の豪華な衣装を思わせる「海鮮ちらし寿司」をお出しし皆様大満足なご様子でした。おやつにもお雛様の和菓子と甘酒を提供し、桃の節句を楽しみました!!

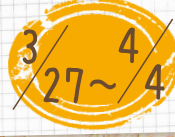


そば打ち実演

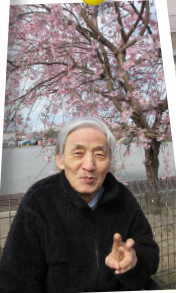


日清医療食品様による「そば打ちの実演」を行いました。ご家族様もお誘いして、たくさんの方が参加されました♪ そばについてのクイズや「こねる・切る」を体験して、楽しい時間を過ごしました!! 入居様の中には、昔うどんやそばをこねて作っていた方が多くおられて、昔を懐かしんでいました。手打ちそばは、普段食べているお蕎麦と違い歯切れや香りがよくとても美味しかったです(^O^)

お花見



お散歩日和の日に近所の「生川ふれあい公園」に出かけてきました♪ 公園には八重桜やゆきやなぎ、モクレンなど色々な花が咲き誇り暖かい日差しを浴びながら春を感じられました!!





学童保育所

ひかり学童クラブ

行事紹介



アネックスの入居者様と一緒に、節分のレクリエーションを行いました!! 1ヵ月前から鬼のお面を作っていたので準備万端です♪ 個性豊かな鬼のお面を身につけた子供たちは〇×クイズとダンスを披露しました♪ 鬼に扮した職員より頑張ったご褒美でお菓子を貰って、みんな大喜びでした(^O^) 悪い鬼を追い払ったのでみんなに良い福が訪れますように☆彡

節分

2/3



買い物レクリエーション

3/27・28・31



3日間に分けて、近隣のお店へ買い物に行ってきました!! 「あといくら残っているかな〜?」と計算をしながら、好きなお菓子やアイスを買って、皆でおやつにいただきました♪ みんなと一緒にのお買い物は楽しかったね(^O^)



歓迎会・お花見

4月

ご入学とご進級おめでとうございます!!
今年度は18名の新1年生が入所して、元気いっぱい賑やかな声がホールや中庭に響いています(^O^)
歓迎会ではクラブの案内を上級生がしてくれたりダンスやピアノ、コマ回しなどの特技を披露してカッコいいお兄さんお姉さんの姿を見せられました♪ 近隣の公園へお花見にも出かけてみんな仲良しになることができました。
これからもよろしくね(^_^)



栄養レシピ

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

管理栄養士 大嶋 悠斗



桜蒸しパン



今回の栄養レシピは、三月のおやつでお出した春にピッタリな桜蒸しパンです。

食紅を使うことでほんのりとピンク色に色付き、桜の塩漬けを合わせることで、一口食べると桜の風味が広がります。春を感じる見た目やお味に皆様大満足でした。

食紅や桜の塩漬けがない場合はチョコやレーズンなどを入れてもおいしくできあがります。またホットケーキミックスでも代用できます。蒸すのが大変という方は、耐熱コップに生地を入れ、電子レンジを使えば簡単にできます。

お好みの具材を入れて、ぜひご家庭でもご賞味ください。



桜蒸しパン (1人分 73kcal)

《作り方》

- ① 蒸しパンミックスに水を入れ混ぜる。
- ② 食紅を少量入れ混ぜる。
- ③ カップに生地を流し入れ桜の塩漬けを乗せる。
- ④ 蒸し器で蒸す。

材料 (4人分)	蒸しパンミックス	80g
	水	60g (大さじ4)
	食紅	少量
	桜の花塩漬け	4枚
	カップ (アルミや紙製等)	4枚



佐藤さんの短歌には、主婦の何気ない日常が詠われており、ご家族への愛情や思いやりに溢れた歌の数々は読み手の私たちにほっこりした幸せを運んでくれます。



歌集「天を指す」

投稿コーナー



歌集の題となった一首
「天を指す直ぐ立つ沙羅の木さやさと少年の部屋に緑をこぼす」は、孫のために植えた沙羅の木と孫の成長を重ね前足を願う祖母の愛情が伝わってきます。
「聴いている君の方が緊張し娘のライブの歌声おほろ」は長女様を想う佐藤様の母心がひしひしと伝わってくる一首で、可愛らしくもありとても素晴らしいですね。
「生かされて今日もありしと感謝するどんな人が生かしてくる」の一首にもあるとおり、これからも長生きして人生を楽しんでいただけるよう職員一同全力でサポートさせていただきます!!
サンライフ問屋町のサロンに、ご寄贈いただいた歌集「天を指す」が置かれていますので、お立寄りの際は是非ご覧ください。ご投稿ありがとうございます。

今回は、サンライフ問屋町にお住いの佐藤様よりご自身の歌集「天を指す」をご紹介いただきました。

佐藤様は、50代の時に近所のご友人たちと短歌を始められました。「短歌は文章や会話では伝えられない感動を伝えられる」とその魅力に心惹かれ90歳を超えた今も「水甕」に毎月投稿するほど創作に励まれています。



佐藤 千鶴子 様 (96歳)

特別養護老人ホーム
サンライフ問屋町



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	〒371-0805 群馬県前橋市南町2-67-5
■ 特別養護老人ホーム サンライフ南町	TEL : 027-212-2555 FAX : 027-212-2330	
■ 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



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