

笑顔あふれる生活を願って

# ほほえみの丘

平成23年1月1日発行  
社会福祉法人札幌光陽会  
電話011-585-4322  
<http://s-kouyoukai.or.jp/>  
札幌市豊平区西岡5条12丁目18番7号  
発行責任者 田村 正一



## 札幌光陽会 基本理念

1. 地域の需要に応じた事業展開を行い、地域に根ざした経営を行うことを目的とする。
2. 利用者の立場に立った福祉サービスを提供し、利用者の満足感と笑顔を喜びとする。
3. ノーマライゼーションの普及・実践を行い、個人の尊厳を守り高める事を使命とする。

# 理事長よりご挨拶

立時から数えて四代目になり。平成二十二年八月に開催されました役員・評議員会において、理事長就任名をいただきました。当法人では、昭和五十三年の創立時に荷が重いポストでございましたが、ご指名をお受けした以上は思いを新たにし、努めを果たして参りたいと考えております。

法人役員・評議員を始め、利用者・地域の皆様、関係各位にこれまで支えられて仕事をできたことに心より感謝申し上げ、又これまで以上のご理解・ご協力をどうかよろしくお願ひ申し上げます。さて、今後行う事項として、西岡高台保育園の増改築事業があります。すでに承知のとおり、平成二十二年七月に建物を着工し、順調に工事が進んでいる状況です。今年の二月末に引渡しを受けて、備品搬入、旧園舎の取り壊しを行い、新年度は新園舎でスタートです。

又長期的展望に立った事項として、約十年前に策定しました「二十一世紀プラン」を見直し、新たな中長期計画を作成し、安定した法人経営とサービス継続を図るべ

く努力してまいりたいと考え、行動していく所存です。

今後時代がどのように変化しようと、当法人の基本理念であります。

本当に荷が重いポストでございましたが、ご指名をお受けした以上は思いを新たにし、努めを果たして参りたいと考えております。

一、地域の需要に応じた事業展開を行い、地域に根ざした経営を行うことを目的とする。

二、利用者の立場に立った福祉サービスを提供し、利用者の満足感と笑顔を喜びとする。

三、ノーマライゼイションの普及・実践を行い、個人の尊厳を守り高めるこことを使命とする。

理事長 中駄 芳弘



## 永年勤続表彰者

### 法人本部

渡辺 さゆり



これからも頑張って一段一段階段を上がっていくきます。

### 西岡高台保育園 みどりの丘デイサービスセンター

犬伏 紀子 佐川 たか子



沢山の方に感謝しています。ありがとうございました。



あっという間の10年でした。これからもよろしくお願いします。

### 西岡高台保育園

二階堂 篤子

#### 「感謝の毎日」

二十年前、赤い三角屋根の保育園の片隅（現こあら組）に在った「学童はらっぱ」クラブに補助として入ってから現在に至っています。毎日元気な「はだしっ子、笑顔のステキな先生たちのエネルギーをいっぱい貰って、楽しく仕事をしています。

春日 康宏



10年頑張った自分におめでとう！



10年いたら  
太りました。  
**勤続10年**



**勤続20年**

# 「いつまでも元気」を応援する リハビリティサービスふあいと



これらの運動は椅子に座つていても寝ながらでも出来る簡単な体操です。ので皆さんの家でさお試しになつてはいかがでしようか?

③「足のつま先上げ、かかと上げ」両足のつま先を同時に各二十回上げ下げします。次に同じようにかかとも上げ下げします。

②「膝伸ばし」膝を片方ずつ曲げたり伸ばしたりします。各二十回ずつ行います。

①「腿上げ」足の太もみを片足ずつ上下に上げ下げします。各二十回ずつ行います。

**簡単に出来る毎日の体操**

ふあいとでは様々な日常生活に役立つ体操を行っています。その一つ、下肢の筋力を衰えさせない、椅子に座つたままで出来る「軽いにぎい体操」を紹介します。



## ケアハウス グリーンライフ光陽

### 光陽祭

今年で4回目を迎えた光陽祭。入居者さんの作品展示をはじめ、三幸学園の学生によるハンドマッサージや、メイクアップ、月寒小学校の生徒による合唱、縁友会の皆様との歌の交流、安来節民謡会の皆様による演芸と さまざまな催し物で過しました3日間でした。



宮崎県口蹄疫被害義援金に寄付いたしました

4月20日の宮崎県における口蹄疫発生以来、口蹄疫防疫活動により影響を受けた畜産農家及び地域経済の復興を支援するため当施設においても募金を募りましたところ、約3万円近くの義援金が集まりました。

義援金の一部は、宮崎県が設置する「口蹄疫復興基金」に対して拠出し、今後の畜産農家の復興の支援に役立てさせていただく事です。

皆様、ご協力ありがとうございました。



## 栄養士の知恵袋



和脂肪酸は肥満の原因にはならず血中のコレステロールを減少させて動脈硬化を予防する働きがあるのです。皆さんも「さば」や「さんま」を食べて血液をサラ

心の食事へと変わつきましたが、今はちょっとした和食ブーム。特に青魚はヘルシーフードとして世界からも注目をあつめています。青魚の脂肪に含まれるEPA、(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が大きく影響しています。魚や植物に含まれている不飽和脂肪酸は肥満の原因にはならず血中のコレステロールを減少させて動脈硬化を予防する働きがあるのです。皆さんも「さば」や「さんま」を食べて血液をサラ

「体に良い青魚」

戦後、日本は肉中

心の食事へと変わつきましたが、今はちょっとした和食ブーム。

特に青魚はヘルシーフードとして世界からも注目をあつめています。

青魚の脂肪に含まれるEPA、(エイコサペン

タエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)

(ドコサヘキサエン酸)が大きく影響して

ています。魚や植物に含まれている不飽

和脂肪酸は肥満の原

因にはならず血中の

コレステロールを減

少させて動脈硬化を

予防する働きがある

のです。皆さんも

「さば」や「さんま」を食べて血液をサラ

# 西岡高台保育園



## ふぁいとの交流

保育園では、毎年10月に『ふぁいと』との交流を行っています。

くま組（4歳児クラス）の子どもたちが、利用されているおじいちゃんおばあちゃんの前で、いつも歌っている歌や踊りを披露しました。今回は、子どものたちの歌や踊りに合わせてタンバリンやカスタネット、マラカス等を鳴らしてもらい、一緒に楽しんでいました。「ドレミのうた」や「しあわせなら手をたたこう」などみんなが知っている歌と一緒に歌い、笑顔いっぱいの楽しい交流となりました。

おやつにメロンパンとジュースをいただきました。袋を開けてもらったり、おかわりをしたりしながら、いろいろな話をたくさんし、ふれあいました。

帰りには、おじいちゃんおばあちゃんと職員が作ってくれた「折り紙のコマ」と「もこもこ紙コップ」のおもちゃをいただいた大喜びで保育園に帰ってきたくま組さん。帰ってきてからも、いただいたおもちゃで嬉しそうに遊んでいた子どもたちでした。

たくさんのふれあいの中でお年寄りの方への優しい気持ちや思いやりの心が育っていってくれればと思っています。



皆で一緒に歌いました



「ドレミのうた」をケアハウスで披露！！

## 外食レクリエーション



きりん組（5歳児クラス）は、『ケアハウス グリーンライフ光陽』のおじいちゃんおばあちゃんと外食交流に出かけました。

出発前に、ケアハウスで「ドレミのうた」や「もみじ」などの歌を披露し、バスに乗って出発しました。向かう途中のバスの中ではおじいちゃんおばあちゃんといろいろなお話をしながら楽しい時間を過ごしました。

保育園以外で食事をするということで、心待ちにしていた子どもたち。店内では出てきたメニューに大喜びでした。

普段はあまり一緒に食事をする機会がないので、おじいちゃんおばあちゃんと一緒にバスに乗ったり、食事をしたりする事が嬉しく、とても楽しかったようでした。

今後も、おじいちゃんおばあちゃんとの関わりを大切にしながら、いろいろな交流を楽しんでいきたいと思います。



「折り紙のコマ」と「もこもこ紙コップ」をもらったよ



# みどりの丘デイサービスセンター

感謝状

殿

あなたは平成十二年五月十一日みどりの丘デイサービスセンター利用開始以来年に限り利用を継続され誠にありがとうございます。長い共に通じし武島の幸をもれなく与えて下さったことに心から感謝いたしました。お問い合わせ下さい。

私の利用者後輩とするとしてあります。

よってここに奉申いたします。

中野芳弘

セントラルデイサービスセンター

十年  
春

みどりの丘デイサービスセンターは、昨年で開設十周年を迎える事が出来ました。今年も九月に行われた敬老会で、十年間御利用してくださった利用者の皆様に、感謝の気持を込め、感謝状を贈呈させて頂きました。  
十一年目を迎える皆様のコメントを御紹介致します。

佐藤 美恵子 様

「以前は、歩く事も喉の手術のため声を出す事も出来ませんでした。みどりの丘を利用するようになってからは、歩けるようになり話せるようになりました。職員の皆さんには、とても感謝しています。」

高橋 とし 様

「年齢を重ねていく中で、一番嬉しい出来事です。これからも宜しくお願い致します。」

竹澤 義 様

「長年お世話になります。皆様には大変感謝しております。今後も宜しくお願い致します。」

中川 トシエ 様

「皆様のおかげで、今日の私があります。皆様には大変感謝しております。」

今後とも末永い御利用

宜しくお願い致します。

## 頑張ってる大賞



みどりの丘の男性入居者最高齢、宮武秀雄様（100歳）の1日は、趣味であり日課である書道から始まります。筆を持つ姿は真剣そのもので、シャンと伸びた背中からは、明治・大正・昭和・平成と厳しい時代を生き抜いてきた力強さを感じます。



ニコッと笑うお顔が素敵な宮武様、これからもますますお元気な姿を私たちに見せて下さいね。

## みどりの丘指定居宅介護事業所より

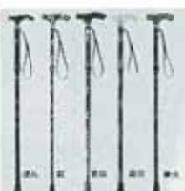
ひと口に杖といっても、実に様々なタイプの杖があります。広く利用されているT字杖はもちろんのこと、より安定性の高い多点杖や松葉杖、ロフストランドクラッチといった、あまり耳慣れないものもあります。介護保険が適用になるものとならないものとがありますが、ケアマネジャーは、一人ひとりに合った杖を提案いたします。

ご希望の際は、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

みどりの丘指定居宅介護事業所

電話 011-581-4000



## 特別養護老人ホームみどりの丘

### 蕎麦打ちされました!



今まで職人さんが打っているのは間近で何度も見ていましたが、実際に自分で打つとなると、これがなかなか難しい！  
「破れちゃった！」のハプニングや、見守る職員に「見てないでアンタやりなさい！」の声が飛んだりと賑やかなひと時となりました。

### ヘルパーステーションふあいとより

一日と寒くなってきており、ヘルパーステーションふあいとでは、冬に向けて風邪・インフルエンザ予防と利用者の体調への配慮を更に細かく行っています。

少しの変化でも見逃さないよう、ご家族や他の事業所の方々とも連携を頻繁に図りながら訪問を行っています。

皆様の安心・安全な在宅生活への一助となれるよう、これからも日々努力をしていきます。

【問い合わせ先】

ヘルパーステーションふあいと

電話 011-827-5050



いつまでもお元気で

# 長寿の会

「喜寿のお祝い」

リハビリティサービスふあいと

○古田 衍治様

○山田 顯様

○吉田 和夫様

「米寿のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

○植村 義夫様

みどりの丘ティサービスセンター

○阿部 美代子様

○川端 愛子様

○東谷 一男様

○三上 五三郎様

○高橋 とし様

○佐藤 ミヤ様

○佐藤 千枝子様

○黒川 トク様

○後藤 千枝子様

ケアハウスグリーンライフ光陽

○嶋津 フキ様

○斎藤 トシ様

リハビリティサービスふあいと

○大倉 吉雄様

○東谷 一男様

○本間 はつい様

「満100歳のお祝い」

ケアハウスグリーンライフ光陽

○小林 シヨ様

○宮武 秀雄様

特別養護老人ホームみどりの丘

○長島 初枝様

「満103歳のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

○長島 初枝様

特別養護老人ホームみどりの丘

第1号



レンガ造りの素敵な外装



落ちついた雰囲気の店内



人気のモンブランケーキ

## おすすめメニュー

ロイスブレンド¥500

水源地通りのコーヒー¥550

ココア¥500

モンブランのケーキセット(ドリンク付)¥780

ハムとサラダのセット(ドリンク付)¥880

場所：札幌市豊平区西岡4条10丁目

TEL(011)855-3939

営業時間/AM9:00~PM9:00

座席数 38席

(内：禁煙ルーム 16席)

駐車場完備

# 感謝

四月一日より九月三十日まで順不同

## 特別養護老人ホームみどりの丘

### 「書道クラブ」

○鶴間 幸様

### 「尺ハクラブ」

○河瀬 隆幸様 ○岡村 幸子様

### 「アコーディオンクラブ」

○立石 功様

### 「工作クラブ」

○曾我 光子様 ○林 悅子様

○広瀬 悅子様 ○山田 澄子様

○古賀 美津枝様

### 「園芸療法」

○高橋 夏力子様 ○北川 麻里子様

○岡野 牧子様 ○桑原 幸枝様

○細川 登美子様

### 「大正琴クラブ」

○関山 一子様 ○長和 悅子様

### 「車椅子整備」

○齋木 昭志様

### 「余暇活動支援」

○池田 初枝様

○高橋 栄子様 ○田島 恭子様

○神宮寺 洋子様 ○中村 順子様

○野村 ヒロコ様 ○火野 良子様

○古川 廣子様 ○佐藤 恵子様

## みどりの丘ディサービスセンター

### 「沖縄民謡」

### 《かりゆしケアーズの皆様》

○今井 直美様 ○上原 尚様

○中村 文良様 ○中村 望様

○宮越 タマ子様 ○森 靖敬様

○矢野 佳奈様

### 「ダンス」

### 《リンダーズの皆様》

○佐々木 明子様 ○岡本 尚美様

○西田 道代様 ○桜井 順子様

### 「ハーモニカサークル響の皆様」

### 「ハーモニカ」

○立石 功様

### 「アコーディオン」

### 「ハーモニカサークル響の皆様」

### 「日常支援」

○市村 信様 ○伊藤 涼様

○川田 弘様 ○木下 松子様

○小林 公男様 ○佐々木 京子様

○杉本 一子様 ○関根 忠敬様

○相馬 隆吉様 ○牧田 弘様

○水無瀬 康子様 ○山田 桂子様

## リハビリティサービスふあいと

### 「日常生活支援」

○杉本 幸子様

## ボランティア紹介

## ケアハウスグリーンライフ光陽

### 「余暇活動支援」

### 《縁友会の皆様》

○中村 文良様 ○中村 望様

○宮越 タマ子様 ○森 靖敬様

○矢野 佳奈様

その他ご協力頂いた沢山の皆様  
本当にありがとうございました

新たな一年がスタートしました。札幌光陽会に  
とっても西岡高台保育園が新たな建物に生まれ変わり  
楽しみな一年となりました。

今回は記念すべき第2

○号ということで思い  
切って内容をリニューアルいたしました。日頃ご  
協力いただいているボランティアさんの活動状  
況、「西岡トラベラーハーモニカサークル響の皆様」  
という地域の情報も掲載してみました。今まで以  
上に利用者、園児、地域の方の様子、そして私た  
ちの活動が皆様に伝わる内容になるよう紙面作り  
を行ないたいと思います。



これからも一年一年歳  
を重ねていきますが、表  
紙の長島さんのように、  
いつでも笑顔でいたれ  
たらと思います。  
皆様にとって良い一年  
になりますように。

(田村)