



25号

笑顔あふれる生活を願って

ほほえみの丘

平成25年7月1日発行
社会福祉法人札幌光陽会
電話011-585-4322
<http://s-kouyoukai.jp/>
札幌市豊平区西岡5条12丁目18番7号
発行責任者 瀬戸 幸司



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。



理事長より挨拶

今年の5月は寒く、桜の開花が遅れ、いつになったら春が来るんだらうと心配の聲が挨拶代わりでした。5月末からようやく暖かい日が続いて、春が急にやってきた感じになりました。また昨年のように猛暑の夏になるのでしょうか？

春と言えば、札幌では町内会活動の一環で街路樹の下に花を植えたり、ご自宅の庭に草花をじゃうずに植えられガーデニングを楽しまれている方が多いと感じます。量販店の園芸コーナーが賑わってレジに行列ができるのも、待ち望んだ春到来の風物詩です。

当法人の各施設でも、入居者又は利用者に楽しんでいただければと毎年、花壇・プラントーに花の苗を植えています。

今年は特に力を入れて「緑と花にあふれる札幌光陽会」を目指そうと担当職員が努力しています。皆様に「きれいだね」と思っていただけるよう少しずつですが整備してま

いります。

又、さくらんぼ、梅、栗、葡萄、りんご、くるみ、ブルーベリー等実のなる樹木も多く植えられていますので、果実の収穫の楽しみを味わえます。

保育園に通う子ども達には、花の色彩・香り・植物の生育を観察したり、収穫した野菜や果物を調理したりする食育活動を通じて豊かな感性を身につけて欲しいと願っています。

高齢事業所を利用されている皆様には、草花の持つ華やかさ、生命力、癒しを感じたり、昔の頃の思い出を語っていただいたりと日常生活に潤いのある環境を提供したいと考えています。

理事長 中駄 芳弘



みどりの丘指定居宅介護事業所より

「走りながら考える」と言われて始まった介護保険ですが、改正の度に仕組みがより複雑化しています。そのため、ケアマネジャーが利用の仕方や仕組みを説明する際には、わかりやすい説明が求められていると日々感じております。今後も、専門用語や略称を多用することのないよう、業務に努めて参ります。

【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



第20回 ふれあい祭りのご案内

今年度も当法人をご利用いただいている方々や地域の皆様との交流、ふれあいを深められる事を願い、第20回「ふれあい祭り」を開催致します。

多数の出店やアトラクションなども予定しております。

皆様のたくさんのご参加を、心よりお待ちしております。

日時 平成25年7月27日(土)

午後2時30分開始

場所 みどりの丘正面駐車場等



ヘルプーステーションふあいとより

ヘルプーステーションふあいとでは、利用者の皆様が快適な暮らしを送れるように、「思いに寄り添う。」をモットーに信頼していただけるステーションを目指して、職員一同頑張っております。

サービスが必要な際には是非ご検討ください。

【問い合わせ先】

ヘルプーステーションふあいと

電話 011-827-5050





みんな続け！！ 元気に長生き

このたびはケアハウスで100歳を越えて、今なお、お元気に生活されている御三方に長生きの秘訣をインタビューいたしました。

小林 シヨさん 103歳

自分の母親も99歳まで生きたので遺伝かもしれないですね。

昔は農家だったので休みなく動いて足腰が人より強くなり、今でもゆっくりでもいいので自分でできることをしています。

本間 はつ子さん 102歳

特別な物は食べていませんが、料理が好きで、今でも少しは作っています。人より味にはうるさいかもしれませんね。

自分でできることは何でもして、人をあてにしない。そして何でも好奇心を持つようにしています。

梶谷 ふじさん 100歳

若い時は人一倍足を使い、黙っている事無く一生懸命働きました。

今では家の中の片づけや掃除など、身の回りのことを自分でするように心掛けています。

まさか100まで生きるとは思いませんでしたね。

皆さんの元気の秘訣は「人に頼らず自分で出来る事はする事」のようです。

現在もシルバーカートなどを使って歩かれています。本当に素晴らしいですね。

私たちも人生の先輩にならって元気に頑張っていきたいです。

札幌市豊平区介護予防センター西岡

介護予防センターは高齢者の方が住み慣れた地域で、いつまでも自立した生活をおくるために介護予防に関する相談、支援等をおこなっています。お気軽にご相談ください。

また、介護保険を利用していない方を対象に閉じこもり予防と健康づくりを目的にした、クラブ活動を行っています。

その中で6月より始めた新しいクラブ活動のひとつをご紹介します。

興味のある方はお問い合わせのうえ、気軽にご参加ください。

折り紙倶楽部のご案内

【内 容】簡単な折り紙から、少し難しいものまでを行う予定です。

- くすだま、八角箱、箸入れ、お花・・・
- 切り絵、インテリアモビール
- 季節の折り紙等

【実施日時】毎月第3木曜日の14時～16時。

7月20日（木）、8月はお盆の為、お休みします。

9月19日（木）、10月17日（木）

【参加費】1名150円（バロの運営協力金）

【場 所】西岡コミュニティ&Cafe' babo （バロ）豊平区西岡4条10丁目（ろいず珈琲隣）

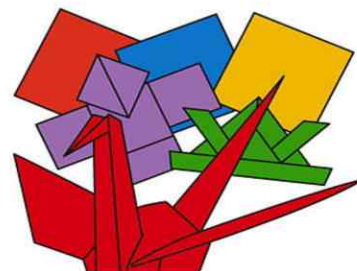
【講 師】未定

【定 員】10名位

【お問い合わせ先】

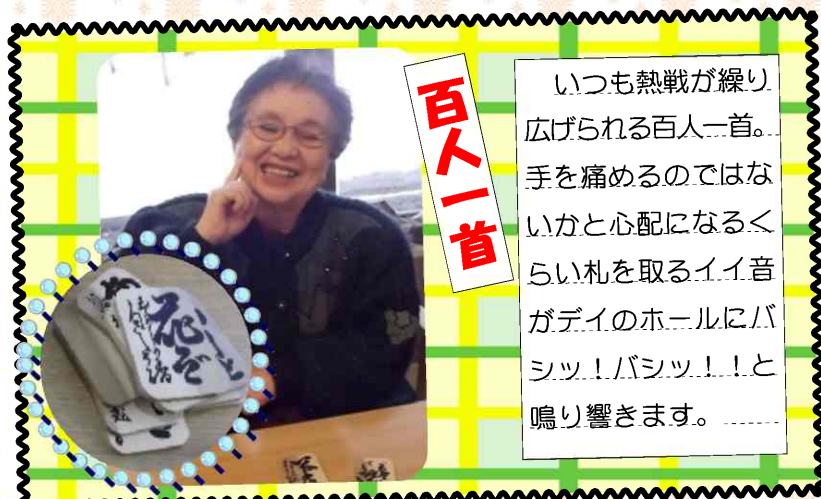
札幌市豊平区介護予防センター西岡 （相談員）本間

電話番号 011-581-3000





趣味活動紹介



百人一首

いつも熱戦が繰り
広げられる百人一首。
手を痛めるのではな
いかと心配になるく
らい札を取るイイ音
がデイのホールにバ
シッ!バシッ!と
鳴り響きます。.....



手工芸

切ったり、貼ったり、
組み立てたりと全
員で協力して作り
ます。デイのホール
や廊下を飾り付け
ています。5月はこ
いのぼり、6月はあ
じさいを作りました。



楽しみが見つかる場所
きっとあなたにも。



調理レク

調理レクで作った
ものは3時のおや
つにみんなで食べ
ます。この日はたこ
焼きならぬ栗焼き
まるで和菓子のよ
うでした!



花見外出

大雪を乗り越え咲き誇る
桜に今年も心奪われました。
ずっと悪かった天候もこの
日は外出日和でした。まさしく
「晴れ女」ですね!.....
福住にある小川公園で桜
見学をし、その後近くのSEI
YUでお買物♪次の外出は
どこへ行きましょうか?.....



セラバンド体操始めました!

ふあいとでは前号でご紹介した『集団体操』に『セラバンド』を使った運動を付け加え、少しバージョンアップした体操を始めました。

セラバンド体操とはやわらかいゴム製のバンドを使い、ゴムの戻ろうとする動きに逆らった運動をすることで効果的に筋力を付ける体操です。

バンドは弱いものから少し強めのもの、男性利用者の中には「もっと強いのが良いな」と更に強めのものを希望する方もいるため、何種類か強さの違うバンドをご用意しています。

ストレッチの要素が入った体操と、筋力を付けるセラバンドの体操を合わせた20分程度の体操ですが、お手本を見せる職員でもなかなか大変だなと感じるほどの運動量です。利用者も職員も、一緒になって汗を流しながら頑張っています。

月2回から3回程度、火曜日のおやつ前に実施していますが、「毎週やってよ〜」の声が上がるほど、体操の効果を実感している利用者もいらっしゃいます。これからも皆さんの「いつまでも元気」をお手伝いできるように、楽しく充実したリハビリを行いたいと思います。

ふあいと



リハビリで毎日が元気

いつも元気に挨拶をしてくれる斧山さん（91歳）をご紹介します。

朝の体操（30分）には毎回参加され、機能訓練（歩行練習・ストレッチなど）は週2回行っています。体操や機能訓練は「生活するのに最高に役立つ」「やめられない」と話されています。身体を動かすことが大好きな方です。そんな斧山さんに質問いたしました。

Q、小さいころから運動は好きですか？

A、「子供のころから男の子と、夏も冬も外で遊んでいました。夏はボート漕ぎ、冬はスキーもやっていました。」

Q、好きな事（趣味）は何ですか？

A、「食事です。好き嫌いはありません。特に、たこ焼き（最近、外出行事で初めて食べて好きになりました）とスパゲッティが好き。その他には園芸が好きです。お部屋でお花や植物を育てています。」

最近は工作（さくらほりきり）クラブにも参加され、新しいことにチャレンジしています。斧山さん、どうもありがとうございました。



園芸療法クラブで
フラワーアレンジメント
を行いました。

用務deトリオ

今年度、札幌光陽会に『用務部』が発足いたしました。

まさに『縁の下の力持ち』と言うべき、頼もしい存在です！！

デイサービスやショートステイ、通院時の送迎はもちろんのこと、各施設の環境整備等に日々励んでいます。

苅谷はリーダー役として、主にデイサービスふあいと・ケアハウスを担当します。

朝日は高台保育園担当です。

岡本は主にみどりの丘担当です。

3人協力して頑張ってもらいますので、これからもどうぞよろしくお願いします。



左から岡本、朝日、苅谷

春のバイキング

ケアハウスグリーンライフ光陽では、毎月1回昼食時に誕生会を行っています。入居者と職員が食堂に集まり、食事をしながら誕生者のお祝いをします。

5月のメニューはバイキングでした。好きなものを自由にとっていただきます。人気の揚げたて天ぷらは旬のアスパラなど5種類が並びました。普段少食気味の方も、自分で選べるメニューだと自然とたくさん食べられるようです。食べることを楽しんで、これからもずっとお元気で過ごしていただきたいと思っています。



感謝

10月1日～3月31日まで順不同

特別養護老人ホームみどりの丘

「アコーディオンクラブ」

○立石 功様

「余暇活動支援」

日本赤十字奉仕団 西岡分団の皆様

○池田 初枝様 ○古川 廣子様

○野村 ヒロコ様 ○齊藤 玲子様

○高橋 栄子様 ○川原 雅子様

○中村 順子様 ○神宮司 洋子様

○木澤 紀子様 ○灰野 良子様

○岸本 光子様 ○遠藤 洋子様

○大野 正子様 ○田口 弘子様

○長利 美奈子様 ○鎌田 恵子様

○森 たき子様

「外出支援」

○佐藤 恵子様

「車椅子整備・日常支援」

○齋木 昭吉様 ○木内 園子様

「工作クラブ」

○青木 千恵様 ○曾我 光子様

○林 悦子様 ○広瀬 悦子様

○山田 澄子様 ○古賀 美津枝様

「大正琴クラブ」

○関山 一子様 ○長和 悦子様

○伊藤 文子様

「園芸クラブ」

○高橋 タカ子様 ○北川 麻利子様

ボランティア紹介

○岡野 牧子様 ○桑原 幸枝様

○細川 登美子様

みどりの丘デイサービスセンター

「日常支援」

○相馬 隆吉様 ○佐々木 京子様

○杉本 一子様 ○清水 友香子様

「麻雀」

○齋木 昭吉様

「手工芸」

○山田 桂子様

「書道」

○田中 眞由美様

「余暇活動支援」

東海大学札幌校舎吹奏楽部の皆様

西岡高台児童会館のこどもたち

「傾聴ボランティア」

ケアハウスグリーンライフ光陽

○青山 美智子様 ○高橋 梓様

「日常支援」

リハビリデイサービスふあいと

○仲川 勉

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

東日本大震災 義援金募金終了のお知らせ

東日本大震災発生直後より被災者救援のための募金を実施してまいりましたが平成24年3月31日
をもちまして終了させて頂きました。これまでの募金総額は466,619円となり、全額を寄付させて頂きました。

ご協力いただきました皆様には心よりお礼を申し上げます。



編集後記

第25号はほえみの丘をご覧いただきまして、ありがとうございます。紙面でも紹介しておりますが、今年度より用務部が発足いたしました。今後、より一層活躍の場が広がっていくことと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

7月27日(土)には毎年恒例の「ふれあい祭り」を開催いたします。今年も皆様のお越しを心よりお待ちしております。(瀬戸)

西岡高台保育園



あひる組 0歳

お散歩スタート

あひる組 1歳



うさぎ組

今年は雪どけが遅く、やっと気持ちのいい季節になってきました。西岡水源池や公園に遠足に行き、最後まで頑張って歩きました。これからも豊かな自然にいっぱい触れながら、散歩を楽しんでいきたいと思います。

りす組



くま組



「桜と鯉のぼり」



「心と手のリハビリにもなってます♪」



特別養護老人ホーム

みどりの丘

<手作業クラブ活動>

特別養護老人ホームみどりの丘では、毎週月曜日に利用者とボランティアと一緒に手作業クラブ（作業療法）を行い、季節に沿った作品を製作しています。

主に2階詰所の上に貼り絵で壁画を作成しています。折り紙を小さくちぎり、模造紙に貼っていきます。春は「桜と鯉のぼり」を作成しました。大きな作品なため、いくつかに分けて作業を行います。作成途中はイメージがなかなかわきませんでした。完成した作品を見たときには、「大きいね」「きれいだね」「すごいね」など笑顔で話されていました。

作業時間は毎回約1時間ですが、ボランティアの方とお話ししながら行うので、リフレッシュできる楽しい時間となっております。

これからも手作業クラブを通して、皆様が楽しんでいけるように提供していきたいと思っています。