

27号

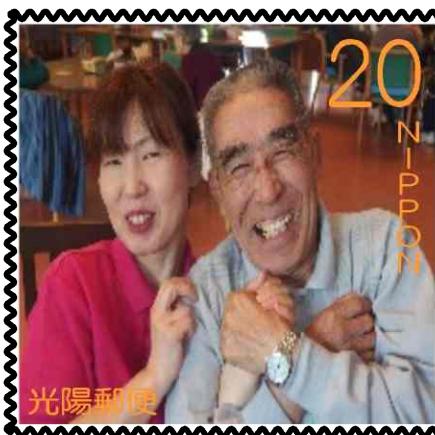
笑顔あふれる生活を願って



ほほえみの丘

平成26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 濱戸 幸司

Life with smile forever



いつまでも笑顔のある人生

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

今年は雪解けが早く暖かい日が続き、春の訪れが早いのかと思っていたら、寒い日が続いたりと衣服の調節等も難しい気候でした。皆様におかれましては、日々の体調の管理に気を付けて過ごされていることとご推察致します。今年の夏は過ごしやすい気候になれば良いですね。

さて、札幌光陽会では、皆様に最適なサービス提供を行う為に、各事業所の職員は入居・利用者の杖となり、時には代弁者として日々努力しながら、ボランティアの皆様にお手伝いをいただいているます。年々その参加数も増えていて誠にありがたいこと感謝しております。

ふとボランティアとは何だろと調べてみると、厚生労働省のある資料では、「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献する行為」を指してボランティア活動と言られており、活動の性格として、「自主性（主体性）」、「社

会性（連帯性）」、「無償性（無給性）」などがあげられます。との記述がありました。続いたりと衣服の調節等も難しい気候でした。皆様におかれましては、日々の体調の管理に気を付けて過ごされていることとご推察致します。今年の夏は過ごしやすい気候になれば良いですね。

会社勤めを終えられ又は家庭の仕事が一段落された方々がいつまでも社会と繋がっていきたい、他の人の役に立ちたがいと思って行動されている方が増えているのは、余生の価値観が大きく変化してきていると思われます。

近所の小学校の登校時間に毎朝街頭に立って、児童の安全を見守っているボランティアの皆様のお姿を拝見し、心中で「ありがとうございます」と手を合わせる気持ちに自然となりますし、いつか自分も同じようになれたらという思いも湧いてきます。

現在、各事業所でお手伝いをいただいている皆様に改めて感謝申し上げますとともに、新たにボランティア活動を行いたいとお考えの方の受け入れ先として当法人が少しでもお役に立てれば幸いであります。これからもよろしくお願ひ致します。

みどりの丘指定居宅介護事業所より

介護支援専門員とケアマネジャーって何が違うんですか？と、聞かれることがたまにあります。

資格としては全く一緒で、介護支援専門員の通称がケアマネジャーと呼ばれています。しかし、日本語というのは何でも略する傾向にあるようで、更に縮めた言い方であるケアマネというのがより一般的な呼び方になっているのが現状です。

【問い合わせ先】

担当瀬戸・水谷・高橋

電話 011-581-4000



ヘルパーステーションふあいとより

ヘルパーは介護の専門家です。介護認定を受けられた方がご自宅で今までと同様の生活を続けられるように、訪問して家族と一緒にご本人を支えます。

今悩んでいる方は、ご相談ください。解決のお手伝いができるかもしれません。ご利用のお問い合わせ及びヘルパーの仕事に興味のある方は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

担当 太田・中村

電話 011-827-5050



第21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21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26年7月26日（土）

午後2時30分開始

場所 みどりの丘正面駐車場等





リハビリサービスふれいの 集団歩行練習



新しい運動もしてみたい！という意欲沢山の利用者に支えられ、ふれいの糸では初の試み、「集団歩行練習」を実施しました！

「段差を上る」「床の物を拾う」「バランスの取りづらい道を歩く」「椅子に座る・立ち上がる」などなど・・・

日常生活で自宅内や、外出時に使う動きが沢山入った運動をこなしながら歩きます。

普段は個人で行う歩行練習ですが、この時は「頑張れ！」と応援の声をかけたりかけられたり、「私だったらあそこはこうしてみようから」と自分の番を想定して作戦を練ってみたり。皆さん真剣に取り組んでくださいました。



4月某日・・・キッチンを改装して椅子を並べてみどりの丘喫茶店が完成しました!!

みなさんからはすぐに「良くなったね～」とご好評頂きました。ゆっくりとお茶したり、新聞を読んだり、お話ししたり、憩いの場になりつつあります。

これから喫茶店でたくさんお話ししましょうね！！

喫茶
はじめました。



保育園の遊びの様子

西岡高台保育園の子ども達は、毎日元気にお散歩をしたり、自転車に乗ったりして遊んでいます。クラスはあひる組・りす組・うさぎ組・くま組・きりん組です。5か月の赤ちゃんから6歳までの子ども達がいます。室内遊びもとっても人気でままごとやコーナー遊びに積み木やクッキングをして楽しんでいます。各クラスの様子を紹介します。



離乳食を食べています

**あひる組
←0歳児**

**あひる組
1歳児→**



頑張って靴下を履いてます



遊具で遊んでいます



仲良くお昼寝中です



粘土遊びをしています



乳児園庭で遊んでいます

きりん組5歳児



竹馬に挑戦中です



自転車にも乗れます



お箸で食べています



畠で収穫したアスパラを炒めています

りす組2歳児



一人で靴を履きます



積み木遊びは大好きです



西岡公園に遠足です

うさぎ組3歳児



新聞詰めゲームをしています



お母さんごっこをしています



ホールで皆で寝ます



今年も皆で藍染をします



積み木のビルを作っています

くま組4歳児



鏡を見て歯磨きをします



虫探しに夢中です



サッカーは皆が得意です

みどりの丘

花のよせ植え



「お花、すてき」

園芸療法にて、2階ベランダに花のよせ植えを行いました。パンジーやマリーゴールドなどを植えました。皆さん、土や花に触ると生き生きしてきます。皆さんお花が好きなんですね。これからは野菜の苗植えもおこなっていきます。



「花植え、楽しい！」

お花見ツアー



「桜はいいねー」

お花見ツアーは、羊ヶ丘展望台から近くの「森林総合研究所」へ行ってきました。桜もきれいに咲いて、「見事だね」「きれい」と大変喜んでいただきました。帰りには「六花亭」でコーヒーとデザートを頂き、楽しいひと時を過ごしました。



「あんみつ、おいしい！」

肩こりやわらげ体操

- ・肩こりをやわらげる体操をご紹介します。
 - ・体操は息を止めず、ゆっくりと各10回ほど行います。
 - ・首筋や肩の筋肉が伸びていることを意識します。
- ※痛みのある時は無理せず、手前で止めてください。

(1) 筋肉を引き伸ばし緊張をやわらげる柔軟体操



①首を前後に曲げる



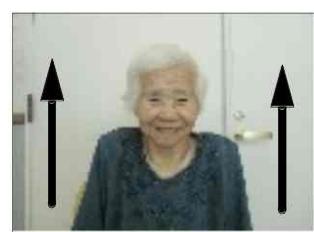
②首を左右に曲げる



③首を左右に向ける



④首を回す



⑤肩をすくめる



⑥肩を回す

(2) 首や肩の筋力を強くする抵抗運動



⑦手を頭の横に当て、この手で抵抗を与え、それにうち勝つように頭を倒す。



⑧こっている肩の反対側の手で肩を押さえつけるようにする。この力にうち勝つように肩を持ち上げるようにする。

- ・皆さんもよければ、簡単に出来る体操ですので、参考にしてみてください。
・特養みどりの丘では上記の体操を交えて、朝の体操をおこなっています。

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

○曾我 光子様

○古川 廣子様

○野村 ヒロコ様

○斎藤 琴子様

○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

○田口 弘子様

○長利 美泰子様

○鎌田 恵子様

○大野 正子様

○阿部 工三子様

○新屋 ヒサコ様

○佐藤 恵子様

○広瀬 悅子様

○長和 悅子様

○伊藤 文子様

ケアハウスグリーンライフ光陽

「園芸クラブ」

○高橋 夕力子様

○岡野 牧子様

○桑原 幸枝様

○細川 登美子様

リハビリデイサービスふあいと
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

「日常生活支援」
○仲川 勉様

みどりの丘デイサービスセンター

「車椅子整備・日常生活支援」

○相馬 隆吉様

○佐々木 京子様

○荒木田 照様

○佐々木 清治様

○小山 理恵子様

○菊川 珠規様

○杉本 一子様

○阿部 高夫様

○齋木 昭吉様

○長利 美泰子様

○森 たき子様

○大野 正子様

○田口 弘子様

○長利 美泰子様

○坂東 邦夫様

○石川 敏夫様

○山田 桂子様

○田中 真由美様

「大正琴サークル」

「手芸」

「書道」

「麻雀・将棋・囲碁」

「車椅子整備・日常生活支援」

「工作クラブ」

「絵手紙講師」

ホームページのお知らせ

札幌光陽会ホームページは、スタッフブログなど日々の様子を伝えるようなものから決算、事業報告、求人情報等、法人全体の情報が満載です。

今後多くの皆様にご利用いただけるよう、内容の充実を図って参りますので、是非ホームページをご覧ください。

スタッフブログ

トップページ > グリーンライフ日記 > スタッフブログ

グリーンライフの日常

桜の花びらの下で



2014-05-19

施設の桜は満開です。

去年までは車で市内の桜を見て回ったのですが、

『今年はぜひ花見をしながら食事がしたい』

ご要望をお応えして行いました。

50人中 なんと 38名の方が外でお食事を。

天気にも恵まれおいしく食を行いました

毎年恒例のふれあい祭りは、
編集会議を行った日は30度越
えの猛暑でしたが、こちらがお
手元に届くころの気候は、予報
通り冷夏になっているのでしょ
うか？

7月26日（土）に開催予定と
なっています。昨年は途中で
雨が降り出すなど、天候に恵ま
れませんでしたが、今年は晴天
となることを願っております。
たくさんのご来場を心よりお待
ちしております。（瀬戸）

編集後記



<http://www.s-kouyoukai.jp>

ボランティア紹介

♪♪お誕生日の方には..♪♪

当施設では毎月誕生会をひらいて、入居者の皆さんにいつもより豪華な昼食を召し上がって頂いております。また、その月の誕生者の方々にはプレゼントをお渡ししているのですが、誕生会の場でお渡しするのではなく、お一人ずつそれぞれのお誕生日に居室へ出向いてプレゼントをお渡ししています。

玄関のベルを押すと、ハイと出てこられ中に入らせて頂きます。続けてハッピーバースデーの歌を歌いプレゼントをお渡しすると、その反応は様々です。驚くと同時に一緒に喜ばれる方、驚きすぎてぽかーんとお口を開けておられる方、ご自分の誕生日を忘れられている方、プレゼントの中身を分けて下さろうとする方など。

プレゼント自体はささやかなものですが、誕生日当日にお部屋にお届けすることで一層喜んで頂けているのではないかと思っています。こんな年にもなって誕生日のお祝いなんて、と遠慮がちにされる方もいらっしゃいますが、いくつになっても自分がこの世に生を享けた日はおめでたいこと、喜ばしいことだと思います。これからも入居者の皆さんが誕生日に笑顔でいられるよう続けていきたいと思います。



札幌市豊平区介護予防センター西岡

ノルディック・ウォーク始めませんか！

札幌市豊平区介護予防センター西岡では、今年の5月より地域の健康づくりグループ「さわやかノルディック・ウォーク倶楽部」の参加者の皆さんと、毎週水曜日の午前10時～12時まで豊平区近郊を約3～6km歩いています。

ノルディック・ウォークは、ご存じの方も多いかもしれません、両手に2本のポールを持って歩くことで上半身の揺れが減り、膝や股関節への負担も軽減するそうです。また、普通のウォーキングに比べ、運動量が20%ほど上昇し、筋肉の約90%を使う有酸素運動だとも言われています。

皆さんも、この機会にノルディック・ウォークを体験してみませんか？ 詳しいことは、下記までご連絡ください。



集合写真でパシャリ



ポール使用で下りも安心



準備運動もしっかり

お問い合わせ
担当 本間 卓也 電話 581-3000
**札幌市豊平区
介護予防センター西岡**