

笑顔あふれる生活を願って

ほほえみの丘

平成29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.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



H28/5/12
お花見



H28/6/21
外出



H28/9/14
敬老会



H28/7/8
中庭

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。





新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
新年を皆様と共に迎えますこと心より
お喜び申し上げます。

昨年は、野球で北海道日本ハムファイターズが日本一に、サッカーではコンサドーレ札幌がJ2を優勝してJ1昇格とスポーツでは明るい話題がありました。

中でも、ファイターズの大谷選手の活躍が目立ち「二刀流」という言葉を耳にする機会も増えました。プロ野球選手は高校生の時に4番でエースピッチャーという人が入団するので、これまでいなかったことが不思議に思うところがありますが、それを実現したことに大谷選手の偉大さがあるように思われます。

今までの常識、時にはルールまでも変えてしまう圧倒的な存在感のある選手を生で見られるのもあと1年かもしれません。私も一度は見てみたいと思っています。

私たちの法人には、スーパースターはいませんが、今年もより良い福祉社会の実現に向け、努力してまいります。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

理事長 中駄 芳弘

永年勤続表彰者

勤続20年

札幌光陽会法人本部
宇田 千鶴子

札幌光陽会で本部事務員として働いています宇田と申します。

平成8年から働き始めて昨年の7月で勤務20年を迎えることが出来ました。

これからも札幌光陽会の一員として頑張ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

勤続10年

みどりの丘指定居宅介護事業所
瀬戸 幸司

10年は、あっという間でした。繰り返される介護保険の制度改正に振り回されながらも、何とかやってこられました。

これもひとえに、皆さまのお力添えのおかげです。少しでも皆さまの役に立てるよう、これからも精進してまいります。



勤続10年

特別養護老人ホームみどりの丘

山中 敏恵

みどりの丘に勤務して10年を迎えることができました。ここまで来れたのも、入居者、御家族の皆様、職員のおかげだと感じています。

今後も頑張っていきますので宜しくお願いします。



小野 洋子

パート看護師として、勤務10年を迎えることができました。

若い職員の皆様のパワーをいただき、人生の先輩である入居者の癒しがあって、今日に至ることができ感謝しております。

定年まで勤め上げられるよう頑張ります。



近藤 大亮

「みどりの丘」「ふあいと」で働かせて頂き、10年を迎えることが出来ました。

これもひとえに入居者・利用者・ご家族の皆様、一緒に働いてきた職員の皆様の支えのおかげです。これからも入居者様の笑顔のために頑張ります。



デイサービスは、送迎付きで食事・入浴などのサービスが受けられ、自宅に引きこもりがちな方の交流の場になったり、自宅で介護をする家族の介護負担の軽減にもなる場です。介護が必要な状態になっても出来る限り自宅で自立した日常生活を送れるように、自宅からセンターに通いながら利用するサービスです。今回はみどりの丘デイサービスセンターのプログラムの中にある【体操】をご紹介します。体操と言っても体だけではなくいろいろな種類があるので！

頭と指先の体操

塗り絵・計算問題・パズル・折り紙などを行っています。頭と指先を連動させることは認知症予防にもなります！

お口の体操

昼食前に行い、お口周辺の筋肉を刺激して飲み込みやすくします。飲み込む力も筋力が必要なのでとっても大切な体操です。

ストレッチ体操

午後3時から30分間、9種類のストレッチと3種類の筋トレメニューを行っています。その後、時間が余ればラジオ体操も！



デイサービス体験してみませんか？

011-581-3004

担当：惣田・梨本



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どんなことをしているの？

介護予防・閉じこもり防止のため、「すこやか倶楽部」「転倒防止教室」「ふまねっと」「認知症予防教室」「その他の介護予防」等の効果的なプログラムを取り入れ、実施します。

また、地域の団体等が主催する研修会・会議等で介護予防に関する講話等の講師もしています。地域福祉活動を支援し、地域のボランティア育成のための各種活動もおこなっています。

活動の様子です



お問い合わせはお気軽に！

札幌市豊平区介護予防センター西岡

担当 本間 卓也

電話 **011-581-3000**

平成27年度から「西岡地区地域ケア会議」を開催しています。

この会議は、地域課題の解決に向け、行政と地域の横断的な連携・調整の場となっております。

今後も地域・関係機関の皆さまと協力しながら、西岡のためにがんばってまいります！



リハビリデイサービスふぁいとの1日



どんな施設なの？

利用出来るのは介護保険の介護認定を受けている原則65歳以上の方です。利用定員は30人で、毎日25人前後が利用しています。そしてふぁいとの一番の特徴はまさに「リハビリ」。高齢者向けに作られた機械を使用し、昼食や入浴、休息をはさみながら一日かけてゆっくりと運動をしていく施設です。

来所後は血圧・体温を測定、その日の体調を確認します。何をするにもまずは健康第一！



午前中は早速リハビリを開始。

福祉先進国である北欧で作られた機械を使用します。**レッドコード**は座っておこなう紐のトレーニングです。体幹を鍛えることが出来、転びづらい身体づくりが出来ます。また、紐の力を借りることで自分の力だけよりも身体を大きく動かすことで出来るため、ストレッチ効果の高いトレーニングをおこなえます。

マシントレーニングは機械が4台あり、歩くときに使う筋肉を付ける、ふらつきを防止する筋肉を付ける、立ち座りの時に使う筋肉を付ける、などなど効果が一つ一つ違います。この機械は空気圧で重さを細かく調整出来るので、「私に出来るかな・・・」という女性の方でも大丈夫です。

機械を使った運動の他には、椅子に座りながら出来る手組体操、身体をこれ以上硬くしないようにするトレーニングや、階段昇降の練習、一人一人なりたい自分を目標に掲げて行う生活リハビリをおこなっています。

同時に入浴も実施。ふぁいとのお風呂はヒバの木を使用した個浴槽が特徴！浴槽を跨ぐ動作が必要ですが、これもリハビリの一つです。個浴槽でゆったり脚を伸ばして入れることで利用者には大好評のお風呂です。

時間 8:35	送迎	
9:30	到着	
9:45	バイタルチェック みんなの体操	
9:50	手組体操・マシンリハビリ レッドコード・※各種機械トレーニング 生活リハビリ(要介護者のみ) ふぁいとスクール	
12:15	入浴 嚥下体操 食事 休憩タイム	
13:45	マシンリハビリ レッドコード・※各種機械トレーニング 生活リハビリ(要介護者のみ) ふぁいとスクール	
15:00	カラオケ・麻雀・囲碁・将棋・カルタなど	
15:20	おやつ	
16:20	送迎準備	
16:30	送迎	

昼食の前には嚥下体操をおこないます。ムセや誤嚥を防ぐために必要な運動です。早口言葉をしたり、時には歌を歌ったり。これをやらないとお昼ご飯が出てこない所以大家真剣です！

昼食は厨房職員手作りでご用意しています。栄養士が立てた献立に沿っているため、カロリー計算もばっちり。週に1回は「セレクト昼食」が用意され、「今日はうどんにしますか？そばにしますか？」などなど、自分で選ぶことが出来ます。午後にはおやつも出ます！

午後一番のトレーニングは棒を使った**棒体操**。ストレッチや筋力を鍛える運動を織り交ぜた15分ほどの体操ですが、これが意外と大変で「疲れるのよね～」の声もちろほら聞こえてきます。

午後はレッドコードを立ったままやるトレーニングも実施。バランスを鍛えるのに抜群の運動ですが、職員でも大変な運動です。

トレーニングのあとはお楽しみのカラオケや、麻雀、カルタ、囲碁に将棋でリハビリの疲れをリフレッシュ！

ふぁいとで一番の人気行事はもちろんカラオケ。歌の本を見ながら「今日はあれを歌おうか、これを歌おうか・・・」皆さん、運動以外にも真剣に取り組まれています。

カルタは女性に人気ですが、男性の参加も多いです。得意な札が読まれると、ふぁいとの中に「ばしーん！」という大きな音が響き、周りからは「おおー！」「取られたー！」の声。白熱した戦いが繰り広げられています。

また、ふぁいとでは塗り絵も人気で、見本と見間違えてしまうくらい完成度の高い作品が沢山飾られています。利用者同士で「この色はどうやって出してるの？」「この色にこの色を重ねるとね・・・」と情報交換しながら、日々塗り絵の技術を磨いています。

囲碁や将棋は利用者同士で先生と生徒になり、教えあっています。「今日は何回勝ったよ」「今日は駄目だった～」と戦績を教えあう姿も。

運動以外のこのような活動も、頭を使ったり、指先のトレーニング、声を出すトレーニングになっているので大事な活動の一つです。



子どもたちの健やかな成長、豊かな笑顔は、大人全員の願いと希望です。
保育園は、たくさんの大人と子ども達がふれあう場としての役割もあると思
います。

子どもとのふれあいの他、「職員と父母の皆さん」「父母の皆さん同志」が
繋がり、思いをひとつに温かく子ども達を見守っていただけたら・・・と願います。



有志のお父さんでよさこいチーム**大黒柱**を結成しました。

数日の練習に汗水流し、運動会当日はとっても格好いい力強いよさこいを披露して下さいました。その雄姿に子どもたちも「おとうさんにつづけ！」とよさこいを頑張っています。

参加できなかったお父さんも、日々のお子さんの送迎等お子さんとのふれあいがたくさん見られます。

お父さん達の温かい想い♥があふれています。



毎年父母の皆さんをお招きして、食育講習会を開催しています。

今年は、中華店のシェフをお招きし、ぎょうざ作りに挑戦しました。ぎょうざの皮作りから本格的に始め、おいしいぎょうざができました。

お母さん、そして職員も参加させて頂きながら、笑いあいの楽しいひと時でした。

「お家でも子どもと作ってみますね！」
とのお言葉もあり、お子さんとの繋がりにも一役できたようで、大変有意義な講演会となりました。



他にも・・・

年に1回**クラス懇談会**を行っています。保育士と保護者の皆さんでお子さんの事・子育てのお悩み等の情報交換の場となり、繋がりが深まる場となって頂きたいと思います。



平均年齢 87.5歳 更なる健康を

昨年度は施設で、事例検討を行い、口腔ケアについて4つのグループに分かれそれぞれで研究をしました。

その結果、口の中を清潔にし、口腔内の環境を改善する事で認知症の進行予防や、日常生活の活性化に繋がる結果が見られました。

それに伴い、既存の洗面所を改修し、外出後の手洗いやうがい、食後のマウスウォッシュがしやすい環境にしました。



感染ゼロへ



昨シーズンは残念ながら、施設内でインフルエンザの罹患者が出てしまいました。11月初旬より、近隣の学校でも学級閉鎖などになっていたこともあり、それを予想し今シーズンは早くから業務用加湿器の導入を検討し、11月から稼働しております。

今までは家庭用と業務用など様々試してきましたが、思ったほど加湿されず、CORONAのナノフィルの導入となりました。

加湿面積も138㎡、最大加湿量89ℓ/日、給水やフィルター洗浄の際の殺菌水の排水も自動で行われるよう給排水も完備しました。

日々加湿器の補給をしていた職員の労力も軽減出来ています。



右側は給茶機
左側がナノフィル



特別養護老人ホームとは、社会福祉法人や地方自治体が運営する公的な施設で、60名の入居者が生活しております。日常生活において、食事・入浴・排泄等の介護が必要な方の生活の場としての 長期入所施設です。入居条件は原則65歳以上、要介護3～5で、「寝たきり」や「認知症」などによって自宅での生活が困難な

方や、在宅介護を受けることが難しい方のための施設です。先着順ではなく、緊急性が高い方からとなります。

また、当施設では看取り介護をおこなっており、入居者本人と家族の望みをできるだけ叶え、安らかな最期を迎えることができるように、全職員が本人のことを考えて援助をおこなっております。

その他に短期入所生活介護（ショートステイ）もおこなっております。短期入所生活介護とは、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持回復だけでなく、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。短期的に（数日～1週間程度）施設で生活し、日常生活の介助などを受けながら施設での生活を送ることのことができます。



特別養護老人ホーム

みどりの丘

施設見学も行っております。
お気軽にお電話ください。

011-581-3001

ヘルプステーションふあいとより



訪問ヘルパー、募集！！

経験豊富な仲間が、仕事を丁寧に教えます！

困ったことは、先輩がサポートします。

時給は、資格に応じ1,140～1,200円、各種手当、交通費も支給いたします！

委細、下記までお問い合わせください。

一緒に働きましょう！！

【問い合わせ先】

担当 佐川

電話 011-827-5050

ホームページがリニューアルいたしました。

バナーをクリックすることにより簡単に次のページを閲覧できます。又、携帯電話やスマートフォンからもサイズに合ったホームページを閲覧することが出来ます。

随時更新していきますので、今後とも札幌光陽会ホームページをご愛顧頂けますよう、よろしくお願いいたします。



社会福祉法人札幌光陽会ホームページ

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

右のバーコードリーダーから読み取り、モバイルサイトに直接アクセスできます。



感謝

ボランティア紹介

4月1日～19月30日まで順不同

特別養護老人ホームみどりの丘

「余暇活動支援」

日本赤十字奉仕団

池田 初枝様

阿部 エミ子様

大野 正子様

川原 雅子様

岸本 光子様

神宮司 洋子様

高橋 栄子様

田口 弘子様

長利 美泰子様

灰野 良子様

古川 廣子様

治田 道子様

菅 諒子様

治田 真弓様

「日常支援」

佐藤 恵子様

「車椅子整備」

齋木 昭古様

「工作クラブ」

青木 千恵様

林 悦子様

山田 澄子様

須田 彰子様

「園芸療法」

ぐりぐりの会の皆様

高橋 タカ子様

西岡分団の皆様

曾我 光子様

遠藤 洋子様

鎌田 恵子様

木澤 紀子様

齊藤 玲子様

新屋 ヒサコ様

高橋 静子様

中村 順子様

野村 ヒロコ様

広瀬 悦子様

森 たき子様

郡司 百合子様

沼田 榮子様

岡野 牧子様

細川 登美子様

「歌と絵本の朗読」

榎本 文代様

山本 三保子様

堀内 文子様

「みどりの丘デイサービスセンター」

「車椅子整備・日常支援」

小山 理恵子様

齋木 照古様

杉本 一子様

工藤 百合子様

「手工芸」

山田 桂子様

「書道」

田中 真由美様

「リハビリデイサービスふあいと」

「日常支援」

仲川 勉様

堀川 卓様

桑原 幸枝様

鳴海 愛子様

山本 義行様

「喜寿のお祝い」

みどりの丘デイサービスセンター

鴨河 宏和様

佐々木 律子様

ケアハウスグリーンライフ光陽

佐藤 ユミ子様

リハビリデイサービスふあいと

佐藤 正義様

田口 慶夫様

「米寿のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

平原 智子様

大澤 恵美子様

廣田 己智子様

みどりの丘デイサービスセンター

池津 美恵子様

大西 タカ子様

奥山 恵美様

門脇 アキ子様

武市 晃様

長谷山 喜美子様

湯浅 幹雄様

横田 ふみ様

ケアハウスグリーンライフ光陽

千葉 正義様

小林 昌子様

リハビリデイサービスふあいと

高橋 達様

「白寿のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

佐藤 スイ様

「満100歳のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

原田 興悦様

津久井 チヨ様

みどりの丘デイサービスセンター

一柳 はる様

「満101歳のお祝い」

姉崎 俊夫様

「満102歳のお祝い」

みどりの丘デイサービスセンター

佐々木 繁子様

「満103歳のお祝い」

特別養護老人ホームみどりの丘

福井 ハチヨ様

ケアハウスグリーンライフ光陽

畠谷 ふじ様

編集後記

ほほえみの丘32号をご覧いただき、ありがとうございます。昨年は地震や台風など、自然災害の多い一年でした。

一方で、日ハムは10年ぶりに日本一に輝くなど、道民にとってうれしいこともありました。今年は、連続しての日本一と、災害のない一年になることを願っています。

札幌光陽会に関わる全ての皆さまにとってより良き一年となりますように。(瀬戸)

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