



笑顔あふれる生活を願って



# ほほえみの丘

平成24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 田村 正一



竹の子採れたよ！うれしいな



楽しくリハビリしています！



カラオケの18番はチャンチキおけさ！

**笑顔  
が一番！！**



綺麗に咲いて嬉しいわ



いつもニコニコ忠孝さん！奥様と元気に暮らしています



自分で作ると尚おいしい！



お手製のニット帽！パツチリ  
似合うでしょう



なかよし皆ではいポーズ！



足の運動頑張っています！



いつも仲良し

## 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

「ふまねっと」運動を  
ご存じですか？

日差しが暖かくなり段々と暑さを感じる季節になりました。ここ何年か夏の高温が続きましたので、今年も暑くなるのでは？と心配です。

原発停止の影響で北海道電力は道内の家庭や企業に10年夏比で7%以上の節電を要請しました。節電期間は7月23日～9月14日のお盆期間を除く平日との内容です。

それを受けて上記の期間内で、入居者・利用者の皆様に対しても節電のご協力をお願いする場面が出てくると予想されます。その時には何卒ご協力の程をお願い申し上げます。

話は変わりますが、「ふまねっと」運動をご存じですか？これは北海道教育大学釧路校で開発されたもので「ふまねっと」と言うマス目でできた大きなネットを床に敷き、このネットを踏まないようにゆっくりと

慎重に歩く運動です。運動の効果としては歩行機能の改善や認知機能・記憶力低下予防の効果があり「ふまねっと」を行っているところを見学させていただきましたが、講師の指示を守ろうとして皆さん四苦八苦する姿が周りの笑いを誘い、終始楽しく賑やかに進められ雰囲気の良いと思いました。

豊平区は新まちづくり事業として、西岡地区ではこの「ふまねっと」運動で地域福祉向上活動を行うおうちとしています。

平成24年9月12日（水）午後13時30分より西岡福祉地区センターでふまねっと体験会を行う予定です。

普段の体力・記憶力等が衰えてきたなと感じることがあれば良い機会になると思います。是非参加してみたいかがでしょうか。

## みどりの丘指定居宅介護事業所より

平成24年度の介護報酬改定に伴って、介護保険の様々なことが変更になりました。より複雑な制度になってきているとの印象をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

ケアマネジャーとして丁寧かつ分かりやすい説明に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

【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



## ヘルパーステーションふあittoより

「利用者の皆さまに信頼して頂ける事。」をモットーにヘルパーステーションでは職員一同連携を取りながら快適に暮らす事へのお手伝いをさせていただいております。

介護保険外でのお手伝いも検討させていただきますので何かお困りの事がありましたらご相談下さい。

【問い合わせ先】

ヘルパーステーションふあitto  
電話 011-827-5050



## 第19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19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も予定しておりますので、皆様のたくさんの参加をころよりお待ちしております。

日時 平成24年7月28日（土）  
午後2時30分開始  
場所 みどりの丘正面駐車場等



特別養護老人ホーム

## みどりの丘

## 中庭でお花見

ゴールデンウィーク、五月晴れに恵まれ温かくなり、待ってましたとばかりに中庭までお花見に出ました。

「お花見に行きませんか？」と声をかけると、「行く！」と喜んで来てくれた方。「どこ行くの？」「桜、咲いたの？」と不思議そうに聞かれる方。

みんな、桜の木をバックに、写真撮影を行いました。

カメラを向け声をかけると、ピースサインや笑顔で答えてくれます。ベンチに座ってからは、昔話で会話に華が咲きました。後半、暖かな風が吹いてきて、久しぶりの外の空気と桜の花で、おだやかな気持ちのいいひと時を過ごしました。



「お花見、最高よ！」



「温かくて、いい日ですね♪」



「桜の前で、ハイ、ポーズ」

## 札幌市豊平区介護予防センター西岡

介護予防センターでは、7月から10月までの間、健康作りを目的に月1回無料でウォーキング教室を開催しています。西岡近辺の自然を満喫しながら3kmから5km位のコースをゆっくりと散策します。

時間は10時～12時の現地集合・現地解散を予定しています。

天候等により中止になる場合がありますのでお問い合わせのうえご参加ください。



日付	内容	集合場所／住所
7月5日（木）	ぬまた公園～森林総合研究所	ぬまた公園 西岡3条10丁目5
8月2日（木）	西岡公園（水源池周り）	西岡公園管理事務所 西岡4条14丁目
9月6日（木）	西岡会館～羊ヶ丘展望台	西岡会館 西岡4条5丁目8-21
10月4日（木）	ぬまた公園～場所は未定	ぬまた公園 西岡3条10丁目5

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

## 管理栄養士便り コラーゲンの効果

お肌に良いと今女性にブームとなっているコラーゲンですが、実際お肌に効果があるのでしょうか…。

コラーゲンはたんぱく質の一種で、肌の弾力やハリのもとになっています。また、細胞同士を結びつける役割があり、骨や筋肉にも含まれています。

コラーゲンが豊富な食品は鶏の皮や豚足、ふかひれなどがありますが、人体に必要なたんぱく質が不足しているこれを食べたからと言って、体内でコラーゲンに再生されるとは限りません。そのため良質のたんぱく質をきちんととり、同時に体内で生成するのに必要なビタミンC（野菜や果物）と一緒にとることが大切になります。

何事も、バランスのよい食生活に行き着くということですね！





# 西岡高台保育園



## ふれ愛コーナー出来ました

西岡高台保育園での新園舎生活がスタートしてから早1年が経ちました。

少しずつ園内や園庭での過ごし方にも慣れて、のびのびと遊びを楽しめるようになってきた子どもたちです。

今年度は今まで大切にしてきた“自然にふれる保育”に加え室内環境を整えながら、より子どもたちが快適に落ち着いて生活できる“環境づくり”に取り組んでいます。

春からは地域の方に気軽に利用していただきたいと思います、保育園横のバス停の前に椅子を設置して“ふれ愛コーナー”をつくってみました。

子どもたちと一緒にお花を植えて“素敵な場所”になるといいね、と願いを込めてつくりました。

バスを待つ時間やお散歩の途中など、ホッとした時には是非利用して下さいね。

保育園の掲示版には色々な活動内容やお知らせが書いてありますので是非ご覧ください。

どなたでも利用していただける地域に根ざした保育園になれるよう、今後も職員一同取り組んでいきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



畑に種芋を植えました！おいしいお芋になあれ



給食先生と生ゴミ処理機で肥料作りの体験



できた肥料を畑にまきます！！



ふれ愛コーナーに お花を植えました！

## 生ゴミをリサイクルして野菜づくり



保育園では調理して出た野菜の残りや残飯などを生ゴミ処理機を使って肥料に変え、畑などに再利用する取り組みをしています。

子どもたちは栄養士と一緒に肥料づくりの体験をしました。

そして、その肥料を使って芋の種や野菜の苗を植え、育ててみよう！という体験をしていきます。

再利用できる事を知り、物を大切にする心が育ってくれることを願いながら一緒に取り組んでいます。

お世話をしながら実りの秋には美味しい野菜が収穫され、皆で調理して味わえる事を楽しみにしていきたいと思えます。

生ゴミ処理機で出来た肥料は地域の方にも利用して頂けるように取り組んでいます。

肥料が集まった時には保育園の掲示版にお知らせしていきますのでどうぞご利用下さい。





# 感謝

十月一日～三月三十一日まで順不同  
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  
「Rハクラブ」  
○河瀬 隆幸様 ○廣瀬 和子様  
「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 ○山屋 芳子様  
○古川 廣子様 ○野村 ヒロコ様  
○斉藤 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  
「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  
「書道クラブ」  
○鶴間 幸様 ○二階堂 繁子様  
○池田 由紀子様  
「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  
○岡野 牧子様 ○桑原 幸枝様  
○細川 登美子様  
「日常支援」  
○川田 弘様 ○相馬 隆吉様  
○牧田 弘様 ○佐々木 京子様  
○杉本 一子様  
「カラオケ」  
○小林 公男様  
「書道」  
○大房 溪風様  
「手工芸」  
○山田 桂子様  
「麻雀」  
○齋木 昭吉様  
「介護者の集い」  
○黒田 妙子様  
「ドックショー」  
【札幌ワフズの皆様】  
○川名 かおる様 ○赤石 晴子様  
○天野 幸子様 ○吉見 雅子様  
○山梨 光子様

## みどりの丘デイサービスセンター

ケアハウスグリーンライフ光陽  
「もちつき」  
【株式会社NORTHよねざわ農園の  
皆様】  
「傾聴支援」  
○岩本 千恵子様 ○風間 ちえ子様  
「外出支援」  
○齋木 昭吉様 ○幅田 昂様  
○長坂 和音様 ○山本 知里様  
○山沢 とみ子様

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

このたび「東北地方太平洋沖地震」により、被災されたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

皆様からご協力いただきました募金総額を以下の通りご報告いたします。

募金総額130,647円  
(平成24年4月30日現在)

当法人におきましては、引き続き義援金の受付を行ってまいりますのでご協力をよろしくお願いいたします。

## 編集後記

第23号ほほえみの丘はいかだったでしょうか？ほほえみの丘は「法人の活動を理解していただき、地域に根ざした広報誌を作成する」ことをテーマに取り組んでおります。

第23号では各施設の行事活動や保育園での生ごみを肥料にした取組。みんなの笑顔紹介、そしてボランティア紹介では私たち職員のみならず皆様方の支えもあり光陽会は成り立っているものと再確認いたしました。これからもいろいろな形で私たちの事業活動を知っていただきたいと思います。

7月28日(土)には恒例の「ふれあい祭り」が行われました。皆様の参加をお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。(石崎)



## ケアハウス グリーンライフ光陽



今年度ケアハウスでは新たな取り組みとして音楽療法士による音楽療法を行っております。(約50分)

月2回、その内1回はプロの音楽家を招いて(演奏・ピアノ・ヴァイオリン・声楽など)間近で聞く事が出来、とても素晴らしい歌や演奏に、たくさんの感動や笑顔が見られています。

前は、ヴァイオリニストによる「情熱大陸」の演奏があり拍手喝采でした。今まで参加されていなかった方にも声掛けを行い、多くの方に参加して頂く事が出来るようになりました。

また、一緒に歌う事や楽器の使用、指体操や身体を動かす事で楽しい気持ちになったり、スッキリ☆したり音楽には不思議な力が秘められており、音楽を通して「心・体・頭」がリラックス・リフレッシュし、脳の刺激や活性化にも繋がるようです。

音楽療法士の先生も若くはつらつとした方で、それだけでも皆さんエネルギーをもらえるのではないのでしょうか？これからも楽しんで参加して頂けたらと思っております！！

## 「いつまでも元気」を応援する リハビリデイサービスふあいと



## 夏場のメンテナンス

ふあいとでは暖かい夏場の期間に『屋外歩行訓練』を実施しています。普段の室内の歩行訓練とは違い、凹凸や傾斜のある路面を歩くことで、より下肢の筋力や体力の向上に効果的な運動をすることが出来ます。また、色んな景色を見ながら歩くことで良い気分転換にもなります。歩行コースとしては、みどりの丘中庭を通り、高台公園の外周をまわる約500mのコースが主となっています。天候に左右される種目ですので、毎回行うことはできませんが、利用者からも人気の高いリハビリ種目のひとつです。



「今年は、お花見どこに行くの？」そんな声が聞こえてきたらもう春です。

春と言えば桜。春の行事は恒例のお花見が始まります。冬の間は外出もままならずこの時を楽しみにしていた方も沢山おられたようです。

5月7日から6日間、デイサービスでは旭山記念公園にお花見に行ってきました。

旭山記念公園はみどりの丘から車で約25分。藻岩山、円山に隣接した高台にあり、札幌市内が一望できます。

今年は急に気温が上がりが一気に満開となったため、公園内の桜は散ってしまったものもありましたが、向かう途中の車内からは、満開の桜も見られ「わぁ、キレイだね」と歓声があがりました。高台のため風が冷たかったのですが、6日間とも雨にあたらず展望広場まで登る事ができました。展望広場では「あれは札幌ドームだね！」「テレビ塔はどっち？」と、皆さん景色を楽しまれていました。

公園内にはレストハウスがあり、コーヒーを飲んだり今川焼を食べたり、お土産を買って帰る方もいて、思い思いのひとときを過ごすことができたようです。札幌に来て間もない方は「病院以外で初めて出かけたよ」と喜ばれ、職員もその言葉に嬉しく思いました。

これからも、いろいろな所に出かけましょうね！

