

南成

園

だより

平成 26 年 冬号  
2014 第 51 号



なか良く、より添い 利用者も職員も一つの歩みを！



障害者支援施設 南成園 施設長 五十嵐 周 造

広報誌「南成園だより」冬号「作成のひと時に、思いもよらぬ豪雪となり環境班のメンバースノーダンブやスコップを持って、職員はブルを動かしての除排雪作業に外の作業に明け暮れる一日でした。(大変ご苦勞様。今週の「数年に一度の猛吹雪に」の天気予報をどこかに追いかけてと祈りつつ作成に没頭です。)

今年は、八月の広島市や道内宗谷管内礼文町での土砂災害による人的な被害の発生で多くの犠牲者が出たその記憶が生々しい中で、九月十一日未明からの石狩、空知、胆振管内を中心に記録的な集中豪雨により重大な自然災害の発生が高まり、気象庁による「大雨特別警報」が発表。当施設のある南区を皮切りに市内各区に避難勧告が発令され、各区で河川の氾濫、濁流や流出した土砂、道路の冠水などに直面し被害が相次いだ中、園においても夜勤職員を中心に園内での安全な場所への利用者の避難移動、安全確保の取り組みに追われたところでもあります。

保護者の皆様には、安否確認の電話や園に直接訪れ、入所者の姿を確認され、激励を受けるなど、大変ご心配をいただいたところであり、特に、大きな出来事にも関わらずに過ごすことができたことに深く感謝をいたしているところでもあります。

二十五年度の障がい者総合支援法の施行と四月からの在宅(地域)生活を核とした各種の福祉サービスの拡充・変更が行われ、より利用しやすい福祉サービスの仕組みづくりが進められるなど、この間、「地域移行や地域生活を支えること」が障害福祉の分野においてその制度の根幹とした大変な動きが続いてきているところでもあります。保護者の皆様を始め法人役員の皆様に一層のお力を賜りたいものと考えているところでもございます。

南成園とグループホームが一体となり、七月には天候にも恵まれるなか二回目の開催となる「夏祭り」、最大の楽しみとなつている函館方面への「旅行行事」、招待を受けての地域行事への参加や「豊平川・盤渓での花火大会」への外出を行うなど、利用者の皆さんがたくさんの楽しみと憩いの場をと職員一丸となつての取り組みをしてきたところであります。このような中、毎月、定期的に多数の保護者の方々がボランティアとして作業や利用者との関わりを持つていただく機会が増え、また、学生実習の生徒さんが終了後に園を訪れ交流を図つてくれるなど、うれしい出来事も沢山、目に耳にしているところです。

広報誌が届く頃は、年末・年始を迎える時期と思えます。たくさんの方の反省、出来事、取り組みを振り返りながら、職員が一生懸命に話し合い、連携を深め、それぞれが目指す利用者との一歩を大切にしたいと考えておりますので、今後とも、保護者の皆様を始め関係各位のご支援・ご指導を心より申し上げます。南成園だより

冬号の発行にあたりましてのご挨拶といたします。

職場内でも仲間通しでも、支援の場でも  
事業計画の「四つの配り」(気配り・目配り・心配り・手配り)で！

平成二十六年十二月吉日

~冬号 目次~

Contents

- 施設長挨拶 \_\_\_\_\_ 2
- 行 事 \_\_\_\_\_ 3
- 医務だより \_\_\_\_\_ 14
- 栄養士だより \_\_\_\_\_ 15
- 南成園ニュース \_\_\_\_\_ 16
- ご厚志に心から感謝申し上げます \_\_\_\_\_ 19
- ご協力お願いします！・ご案内 \_\_\_\_\_ 20
- 編集後記 \_\_\_\_\_ 20

\*写真掲載については、許可を得ております。

# 行事 (ぎょうじ)

平成 26 年 7 月 12 日から 11 月 31 日までの園内行事や  
行事外出について、担当より報告させていただきます。



行事の報告を  
始めます!!

7 月 21 日  
希望外出 . . . . . p 4

9 月 13 日  
南沢神社秋まつり . . p12

7 月 25 日  
豊平川花火大会見物 . . p 4

10 月 5 日  
フットサル観戦 . . . p12

7 月 28 日  
札幌夏の特別公演 . . p 4

10 月 12 日  
フライングディスク大会 . . p12

8 月 8 日  
南沢盆踊り . . . . . p 5

10 月 13 日  
大日本プロレス観戦 . . p12

8 月 9 日  
ばんけい花火大会 . . p 5

11 月 2 日  
テーパー北の甲子園大会 . . p13

8 月 18 日  
夏季外出 . . . . . p 5

11 月 3 日  
3 組外出 . . . . . p13

8 月 24 日  
南沢地区町内会運動会 . . p 6

11 月 5 日  
環境班外出 . . . . . p13

8 月 27 日  
園内花火大会 . . . . . p 6

11 月 6 日  
～ライオンズクラブ杯～  
ボウリング大会 . . . p14

9 月 13 日  
みんなあーと見学 . . p 6

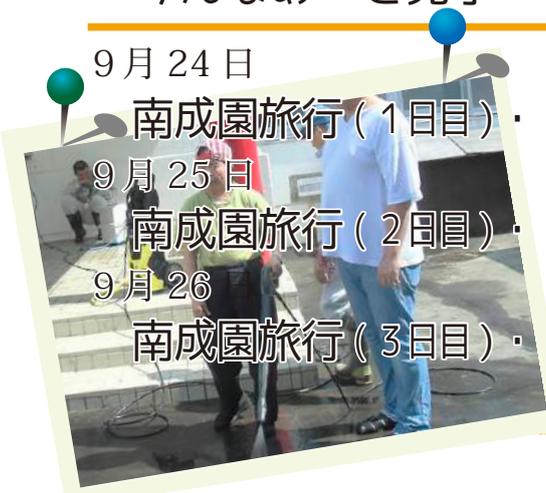
11 月 18 日  
桜丘社・分室外出 . . p14

9 月 24 日  
南成園旅行 (1 日目) . . p 7

11 月 29 日  
芸能の集い . . . . . p14

9 月 25 日  
南成園旅行 (2 日目) . . p 8

9 月 26 日  
南成園旅行 (3 日目) . . p 9



注目記事!!



**希望外出！ 希望外出 (支笏湖 ときのご王国)**

平成 26 年 7 月 21 日実施

TEXT by 小豆畑係長

平成 26 年 7 月 21 日月曜日 (海の日) に、利用者 11 名と引率職員 5 名で、マイクロバスにてドライブに出かけてきました。

日常の中での雑談や、利用者の反省会の自由意見で、「バスに乗りたい」「アイスが食べたい」「きのご王国に行きたい」「おいしいものが食べたい」等々…たくさんの意見が出されていた為、『祝日を利用して、可能な限り実現しよう!』という事で、実施しました。

当日は、晴天で北海道らしい青空が広がっていました。向かうは支笏湖! 綺麗な青空が映る湖面を車窓から眺めた後、大滝村『フォーレスト 276 大滝 (通称「きのご王国」)』に到着し、昼食タイムです。きのご王国自慢のキノコ汁をはじめ、焼き鳥やきのこのてんぷら、きのこラーメンなどに舌鼓。ゆっくり、のんびりお食事をして来ました。途中、羊蹄山も車窓から眺め、『綺麗な景色』と『グルメの旅』は、事故もなく無事に終える事が出来ました。

**園内行事！ 豊平川河川敷花火大会**

平成 26 年 7 月 25 日実施

TEXT by 松川支援員

園内行事で恒例となっている『豊平川河川敷花火大会』に出掛けてきました。バス→地下鉄と乗り継いで中島公園に到着。ブルーシートを広げ、まずは夕食。今年はお肉たっぷりのお弁当でかなりのボリュームでしたが、皆さんあっという間に完食し満足していたようでした。

昨年よりも、中島公園内の一般の花火観覧客が多くなっていました。花火が上がると大きな声で歓声が上がりました。地下鉄構内の混雑を避ける為、少し早く切り上げて帰路に着きました。まだ見たい気持ちを抑えつつ、地下鉄入口へと移動し、地下鉄→バスと乗り継ぎ帰園しました。

今年も天気が良く、大きな花火をたくさん見ることが出来て良かったです。

**招待行事！ 札幌交響楽団 夏の特別公演**

平成 26 年 7 月 28 日実施

TEXT by 千葉支援員

コンサートホール「Kitara (キタラ)」で『札幌交響楽団夏の特別公演』に 2 人の利用者と共に出掛けて来ました。

演奏開始時間は 19 時の予定なので、夕食を食べてから会場へ向かいました。「ハンバーグが食べたい」との希望でしたので、ヴィクトリアステーションでお腹いっぱい食べてから演奏会に向かいました。

「Kitara」には、既に大勢の人がホールに集まっていました。コンサートは、中ホールにて行われる予定でチケットを確認しながら座席を探し、利用者さんと離れる事が無い様に手を繋ぎながら移動しました。座席の場所が分からず、近くに居た職員の方に席の場所を聞き案内してもらい、無事に辿り着く事が出来ました。

初めて聞く交響楽団の演奏は、迫力があり利用者の方たちも集中して音楽を聴いていました。演奏だけではなく、曲間での指揮者の話も面白くとても楽しむ事が出来ました。



**希望外出！南沢盆踊り大会**平成 26 年 8 月 8 日実施  
TEXT by 麻田支援員

当日は、不安定な空模様でしたが雨に影響される事なく『南沢盆踊り』は開催されました。夜の外出と言う事で利用者の皆さんは、職員としっかり手を繋いでゆっくりと盆踊り会場であるエイト公園までの道を歩きました。

会場に着くと、盆踊りに参加！では無く、即露店へ……。焼きそば、たこ焼き、フランクフルトなど、祭りならではの食べ物を食べるのが楽しみであったようです。みんな夕食を食べてきているはずなのに、焼きそばも、焼き鳥も全て完食していました。

お腹がいっぱいになった後には、子供盆踊りを踊る子供達を見て楽しんでいる様子でした。来年は、利用者みんなが踊りにも参加して楽しんでもらえると良いなと思います。

**園内行事！ばんけい花火大会**平成 26 年 8 月 9 日実施  
TEXT by 松川支援員

太陽グループ様のご招待にて、男子利用者さん 8 名、女子利用者さん 14 名、グループホームの皆さん 7 名、職員 8 名で『さっぽろばんけいスキー場の花火大会』に行ってきました。

お天気に恵まれ、美しい夕暮れの中、なだらかな斜面に腰をおろし、ばんけいの風景を楽しむのは心なごむ一時でした。

車椅子利用の方たちは、車椅子用の場所でテーブルを囲んで落ち着いて過ごすことができました。太陽グループ様が用意して下さったお弁当を美味しくいただき、また、露店で売られていたフランクフルトなどを食べて夏のお祭り気分になっていました。ばんけいのお祭りの雰囲気や風景を楽しめたと思います。

やがて、ばんけいの夕暮れが闇につつまれ目の前に花火が打ち上がりました。夏の夜空いっぱい広がる素晴らしい花火を、とても喜んで見ていました。「もっと長く見たかった」、「ジャズ演奏も聞けるとは思わなかったから嬉しかった」という声も聞かれました。

夏の夜を心ゆくまで楽しみ、無事に帰園しました。

**園内行事！夏季外出**平成 26 年 8 月 18 日実施  
TEXT by 武藤支援員

男子利用者 11 名、女子利用者 8 名、職員引率の下、『夏季外出』でイオン札幌藻岩店へ買い物に出掛けました。

各々、好きな物を選び、買った物を職員に色々説明してくれたり本当に楽しそうでした。買い物の後のフードコーナーでは、ドーナツやアイスクリーム、コーヒー、コーラなど好きな物を食べたり飲んだりしていました。

昼食は、スタミナ太郎でバイキングです。焼肉やラーメン、焼きそば、から揚げ、デザートでケーキやアイスクリームなどを美味しそうに食べていました。食べ過ぎが気になりましたが、皆の美味しそうなお顔を見てるとついつい食べさせてしまい、夕食を残す利用者が、何名か出てしまい反省しています。

15 時 20 分に無事に帰園しました。体調不良者も無く楽しい一日を過ごす事が出来たと思います。

**希望外出！ 南沢地区町内連合会 第 16 回運動会**平成 26 年 8 月 24 日実施  
TEXT by 山下(好)支援員

朝は、曇り空で開催が危ぶまれましたが、11名の利用者は元気に参加し、競技出場に意欲満々でした。

何とか無事に開催されて、徒競争、防災リレー、バスケットリレー、借り物競争、綱引き、玉入れ等、各競技が始まりました。競技参加者も、応援する人も一生懸命でした。おやつやジュースも当たり、昼食にはお弁当も出て、お腹の方も満足そうな感じで、皆の笑顔で和む事が出来ました。天気は、一時パラッと雨が降りましたが、大降りになることはなく、無事に閉会式まで終える事が出来て良かったです。

楽しんでいたので、来年も出たいと思った人もいるかもしれませんね。

**園内行事！ 園内花火大会**平成 26 年 8 月 27 日実施  
TEXT by 野田支援員

18時30分より、1階玄関前にて、『園内花火大会』を開催しました。

昨年は、手持ち花火しか用意していなかった為、今年は、吹き出し等の花火も用意しました。

吹き出し花火も手持ち花火も、利用者さんは喜んでいました。

楽しんでいたあまりに、手持ち花火が早く無くなってしまい、気持ちはもう少し花火を用意しておけば良かったと思いました。

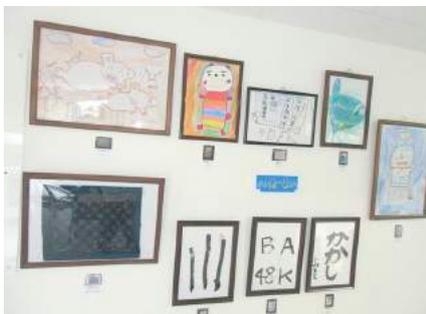
夏の終わり、利用者さんと職員の楽しい夜になりました。

**希望外出！ みんなあーと 2014 (展示部門) 見学**平成 26 年 9 月 13 日実施  
TEXT by 瀧川支援員

利用者 8 名と職員 2 名で、『みんなあーと 2014 展示会』に外出しました。

残念ながら、当施設利用者の作品は選外となってしまいました。しかし、他施設の利用者の様々な作品を見て、次の作品について職員や利用者同士で話し合ったりと有意義な見学となりました。

展示会場で作品を受け取ってから、夕食を食べに行きました。ハンバーグやアイス、ケーキなどをたくさん食べる事が出来て、とても美味しそうな表情や満足した表情が印象的で、19時20分頃に何事もなく帰園しました。



# 南成園旅行!

南成園最大の行事である『南成園旅行』が行われました。  
今年は、函館方面へ2泊3日の行程で行いました。



南成園旅行  
始まるよ!!

## 園内行事! 南成園旅行・1日目

平成 26 年 9 月 24 日 実施  
TEXT by 松原支援員

皆さんが楽しみにしていた南成園旅行が始まりました。

天気予報は、降水確率が高かった為、雨の中の旅行になるかもしれないと誰もが思ったことと思います。

しかし、1日目の天気は、霧雨のような雨が少し降っただけで、特に気にする必要もない程でした。

天気によっては、変更が有りうる記念撮影も無事に五稜郭公園で撮る事が出来ました。

停留先の各パーキングエリア・五稜郭タワーで見学や買い物をしながら移動し、ホテルに到着です。例年であれば、1日目の夕食は宴会となりますが、今年はバイキングでの夕食になりました。会場は混んでいましたが、みんな行儀よくお腹いっぱい好きな食事を食べる事が出来ていました。

宿泊先のホテル啄木亭は、部屋によって広さが異なり、とても広い部屋を見て羨ましがっている方もいました。

明日はいよいよ、昼間は函館市内散策、夜は皆さんが楽しみにしている宴会があります。

～2日目に続く!!～

### Photo



**園内行事!** 南成園旅行・2日目 平成 26 年 9 月 25 日 実施  
TEXT by 岸田 支援員

心配されていた天候は、利用者の方々の旅行への想いに応える様に良く晴れ渡り青空の下、2日目をスタートしました。2日目は、函館市内散策。北島三郎記念館→金森レンガ倉庫群での自由散策→函館山のコースとなっています。

『北島三郎記念館』では、北島三郎の生立ちやレコードの数々、ショーなどを食い入る様に観ていました。皆さん、たくさんの記念撮影や買い物をして楽しんでいました。次に向かう場所は、皆さんが一番楽しみにしていた『金森赤レンガ倉庫群』の自由散策です。足早に海の幸や函館ラーメン、人気のスイーツ等でお腹を満たす班や、のんびりと自分やご家族にお土産を購入する班など様々に行動した後は、曲がりくねった道をバスに揺られ、うとうとしながら辿り着いた『函館山』。函館市街を見渡す大パノラマや天候に恵まれたことで見る事が出来た青森・下北半島を眺め、地球の雄大さを楽しんでいました。

2日目の最後を飾るのは、南成園旅行恒例の『宴会』です!! 今年も2日目の開催となり、疲れていてあまり盛り上がりがないのでは?との心配を一瞬で吹き飛ばされる様な盛り上がりでした。新人職員による利用者参加型のマジックショーに始まり、くじ引き大会、絞めには利用者の方々の元気一杯のカラオケ大会と2日間の疲れを感じさせない大宴会となりました。



～3日目に続く!!

**Photo**



**園内行事!** 南成園旅行・3日目

平成 26 年 9 月 26 日実施  
TEXT by 奈良支援員

今年も首を長くして待っていた南成園旅行ですが、始まると「あっ」という間に過ぎてしまい、もう最終日になってしまったという感じでした。

最終日の3日目は、ホテルを出発し、昼食を摂る為に大沼公園へ行き、札幌へ向かうという行程です。

大沼公園で散策をしたり、名物の大沼だんごを食べたり、買い物をしたりと疲れも見せずみんな元気に楽しんでいました。昼食のラムジンギスカンはとても美味しかったです。

一見、元気な様子も車中ではやはり疲れも見られ、寝ている方もいました。楽しかったのか、良い表情が多く見られていた様に思えました。

今年も3日間とも天候に恵まれました。来年も、晴天の中でみんな一緒に行ける事を願っています。

～無事に帰園し、終了～

**Photo**



**『南成園旅行』写真館**



# 『南成園旅行』写真館



# 『南成園旅行』 写真館



**希望外出！ 南沢神社秋まつり**平成 26 年 9 月 13 日実施  
TEXT by 野田支援員

18 時より、南成園の近所にある南沢福祉会館へ、『南沢神社秋まつり』に外出しています。

会場内では、余興として、バナナのたたき売りの実演や、三味線の演奏がありました。その後カラオケ大会が行われ、利用者さんも参加しました。少し緊張気味ではありましたが、頑張って歌っていました。

特に、バナナのたたき売りの実演は、間近で見るとかなりの迫力があり、面白おかしく、利用者さん達も大笑いしていました。

ジュースやお菓子もご馳走になり、利用者さんは、お祭り気分でごさす事が出来ました。

**招待行事！ フットサル観戦**平成 26 年 10 月 5 日実施  
TEXT by 奈良支援員

今年も、北海道共同募金会より、フットサル日本トップリーグ「F リーグ」公式戦、『エスポラーダ北海道 VS 湘南ベルマーレ』戦のご招待を頂き 10 月 5 日に北海きたえーるへ試合を観に行ってきました！

サッカーと違い、屋内で行われる競技の為、選手と観覧席の距離も近く、試合を間近に観る事が出来る為、選手のボールさばきも良く観る事が出来て、迫力のあるスポーツだと感じました。利用者さんも楽しんで観る事が出来て良かったと思います。4 対 0 で、エスポラーダ北海道が勝った事もあって凄い盛り上がりで、みんなにとっても楽しい一日となりました。

**希望外出！ フライングディスク大会**平成 26 年 10 月 12 日実施  
TEXT by 木下(さ)支援員

利用者さん 7 名と東区つどいむに『第 19 回北海道障害者フライングディスク大会』へ参加して来ました。

9 時からの開会式に出席しましたが、全道各地からたくさんの方が出場していました。

午前、ディスタンス競技（ディスクを飛ばして距離を競う競技）を、午後は、アキュラシー競技（3・5・7 m 先にある直径 1 m の輪を通す正確性を競う競技）を行いました。

他の利用者では 40 m 以上の飛距離を出している方もいましたが、当施設利用者さんは 10 m 程度でした。

昼食後、よさこいを演舞者と一緒に踊って盛り上がりました。

時間があつたので、外に出て午後の競技のアキュラシーの練習をしました。最初は輪にディスクを通すのが大変でしたが、徐々に慣れてきて期待が持てる程になりました。練習の成果があつてかメダルをもらった方もいました。

来年は、今年以上の成績が残せるようにがんばって練習しましょう。

**招待行事！ 大日本プロレス観戦**平成 26 年 10 月 13 日実施  
TEXT by 佐藤支援員

大日本プロレス団体の試合を観覧して来ました。

プロレスの観戦は、毎年の恒例行事の一つで、プロレスファンの集まる行事でもあります。

いざプロレスが始まると皆興奮して「すごい！カッコいい！」の連発！そして、デスマッチの試合で

は、思わず目を塞ぎたくなる場面も多く迫力が満点でした。場外乱闘では、目の前まで来るなどのハプニングもあり、終始興奮状態でありました。試合終了後も来年も！と期待しましたが、10月の公演は今年で最後のように、皆残念がっていました。また機会があれば見たいと言っていました。

### 希望外出！ 第20回「赤い羽根」ティール北の甲子園大会

平成 26 年 11 月 2 日実施  
TEXT by 佐藤支援員

札幌ドームで開催された『第20回「赤い羽根」ティール北の甲子園大会 北海道知事 CUP 開催』に参加して来ました。

毎年参加している大会で、利用者さんも楽しみにしていました。

8時45分の開会式の後、1試合目開始！ 対戦相手は、ユニホームを揃えていて、いかにも強そうなチームでした。1回表の南成園の攻撃、内野ゴロの連発で得点どころかランナーすら出ない状態でありました。しかし、S氏のスタンドインのホームランをきっかけに盛り上げ3点先取!! 裏の攻撃で逆転されるも、2回の攻撃でS氏の2打席連続のホームラン等で再逆転!! 最終的には逆転負けとなりました。(6対9) 惜しい試合となりましたが、とても頑張りました。

2試合目は小学生低学年との試合でしたが、大人げなく本気で戦いました。結果12対9で惨敗でした。来年こそは、1勝を目指して頑張ります。

### 希望外出！ 3組外出

平成 26 年 11 月 3 日実施  
TEXT by 松川支援員

クラスの親睦と冬物衣類の購入の為、『3組外出』へ利用者8名と行ってきました。

イオン発寒店で衣類等の買い物と昼食です。冬物のジャンパーやトレーナー等を購入していました。昼食は、お寿司を食いたい方とお肉を食いたい方の2班に分かれて、イオン内のお店で食べました。

その後、白い恋人パークへ。有料コースである『ファクトリーウォーク』で展示物を見た後、チョコレートトラウンジでパフェを食べたり、コーヒーを飲んだりして過ごしました。

そこでかなりの時間がかかってしまい、体験工房は利用できませんでした。

小雪混じりのあいにくの天気ではありましたが、たくさんの買い物をし、お腹いっぱい美味しい物を食べて嬉しそうでした。



### 希望外出！ 環境班外出

平成 26 年 11 月 5 日実施  
TEXT by 富田支援員

快晴の小春日和の下、環境班利用者10名と職員3名でバスと地下鉄を乗り継ぎ、作業で使用する防寒着や作業着を購入する為に白石区へ出掛けました。アサヒビール園ロイン亭でバイキング形式の昼食です。「バイキング…」環境班の皆が大好きな言葉の一つです。焼肉、寿司、ラーメン、から揚げ、アイスクリーム等々…90分の時間制限前に職員からストップです。

大満足の昼食の後は、ロイン亭の近くの店で防寒着と作業着を購入。「この色がいい」「こっちの作業着がいい」と自分で色を決めたりして、楽しく買い物をしていました。充実した一日を過ごすことが出来て、皆さん大満足でした。



## 招待行事！ 札幌もいわライオンズクラブ杯 ボウリング大会

平成 26 年 11 月 6 日実施  
TEXT by 岸田支援員

『札幌もいわライオンズクラブ杯ボウリング大会』に参加してきました。

車でサンコーボウルへ向かう道中でコンビニに寄り、菓子とジュースを購入してから、会場へ到着後、受付をして使用するボールを選び、練習を行いました。ボウリング大会開始後は、他施設利用者と一喜一憂しながら、楽しんでいました。ボウリング大会終了後、昼食と閉会式に参加する為、ホテルヤマチへ移動して、お弁当を「美味しい！」と言いながら、食べていました。昼食後に、バンド演奏があり、皆さん大変盛り上がり楽しんでいました。



## 希望外出！ 桜丘社・桜丘社分室外出

平成 26 年 11 月 18 日実施  
TEXT by 高田支援員

今日は、数か月前より利用者が心待ちにしていた『桜丘社と分室の外出』です。

皆の表情も普段よりキラキラしている様に見えました。ところが、数日前からの積雪でバスが立ち往生してしまい、駐車場内に入るまでに四苦八苦。出発前からのアクシデントに今日の外出を無事に終える事が出来るのか？と案じましたが、どうにか、バスも体勢を整える事ができ、10分程遅れて出発しました。

天候は良くないものの、今日の行事内容は、定山溪温泉『鶴雅リゾートスパ 森の譚』で“日帰り温泉入浴+ランチバイキング”なので問題ありません。とても評判なホテルで事前予約が必要なほど人気プランとの事でした。到着後、早速人気のランチバイキング開始！

ランチとは思えないほど品揃えが豊富で、見るだけでも楽しめるほどでした。味も飽きの来ない良い味付けで、とてもおいしかったです。)^( 思い思いのメニューを選んで、皆さんも大満足でした。

ランチに舌鼓を打った後は、温泉にゆっくりと浸かり、帰りのバスの中では、皆さんほっこり顔で家路につき、「楽しかったよ～」との声を頂戴しました。



## 招待行事！ 芸能の集い

平成 26 年 11 月 29 日実施  
TEXT by 山下(好)支援員

年に一度の、『芸能の集い』が、南区のアパ&リゾートホテルにて開催され、利用者 13 名・職員 2 名で参加してきました。日頃、稽古されていそうな方々の歌や踊りの披露の場とあって、会場は華やかな雰囲気にもまれて南成園からも、もはや常連といえる 1 名が、ステージ上で歌を 1 曲披露し、花束を頂き大変喜んでいました。歌や踊りよりも団子(?)がよい方もいて、お小遣いでお菓子やジュースを満足そうに頂いていました。歌や踊りとかが分からなくても、やはり、皆さんの穏やかな表情を見るだけでも、職員側としても喜ばしい限りですね。

「いつも、この様な雰囲気でも過ごせたら・・・」と思ってしまうような一時でした。(笑)



## 医務室だより (いむしつだより)

最近、**ロコモティブシンドローム**という言葉を目にしたことはありませんか？

ロコモティブとは「運動の」という意味で、ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態や、要介護のリスクの高い状態を示しています。

通称『ロコモ』と呼ばれるこの病気は、骨や、関節、筋肉、神経などが衰え、それによって「立てない」「歩けない」といったように自立度が下がってしまい、ついには寝たきりになったり、介護が必要となる非常に危険な状態のことをいいます。

『ロコモ』になる原因は、加齢だけではありません。たとえば、運動する習慣のない人は骨や筋肉、関節と言った運動器が衰えやすく、比較的若いうちから症状が出てしまうことがあります。逆に、スポーツのし過ぎもダメージが蓄積されてなりやすく、同様に事故にあった場合もその時の怪我が将来影響することがあるのです。

その他に、やせすぎの人は骨や筋肉が弱りやすいため、また太り過ぎの人は腰や膝、関節に負担がかかるためなりやすいとされます。

——— **それでは『ロコモ』を予防するにはいったいどうすればよいのでしょうか。**

先にあげた原因の他に、なりやすくする要因として偏った食生活、不規則な生活習慣があげられます。対策には正しい食生活・規則的な生活習慣は欠かせません。

もう一つの対策は、やはり運動です。とはいえ、いきなり激しい運動をしてはかえって体を痛めてしまいます。

運動機能の低下は、生活習慣病と同じで、初期は殆ど自覚症状がないのです。立ち上がる際、椅子や机に手を突かないと立てなかったり、階段の上り下りするとき、手摺りがなければ不安な人は、もしかしてロコモティブシンドローム？かもしれません。

～ロコモティブシンドロームチェック～

- |   |                   |
|---|-------------------|
| ①片足立ちで靴下が履けない                             | ⑤ 15 分位続けて歩けない    |
| ②家の中でつまずいたり滑ったりする                         | ⑥階段を上るのに手摺りが必要である |
| ③横断歩道を青信号で渡りきれない                          | ⑦家の中でのやや重い仕事が困難   |
| ④ 2 kg 程度の物を持ち帰るのが困難 ( 1 L の牛乳パック 2 本程度 ) |                   |

この項目の 1 つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの可能性がります。4,5 年後には要介護者となるリスクが高いですよ。

ロコモティブシンドロームの原因として、加齢による筋肉量の減少があげられます。筋肉量は 30 歳代を境目として、1 年で 1 % ずつ減少していきます。そのため、若いうちから筋肉量を減らさない事が必要となります。

(看護師 兒玉和子)



## 栄養士だより (えいようしだより)

### 骨粗しょう症予防の食生活

骨粗しょう症による骨折が原因となり寝たきりの生活を余儀なくされるなど、高齢化に伴う骨粗しょう症の患者は年々増加の傾向にあり、寝たきりの原因の第2位になっています。特に女性は閉経を境に女性ホルモンが減少し骨量が少なくなるため男性よりも人数が多いのが特徴です。

骨粗しょう症の粗は骨が「あらい(粗)」、「しょう(鬆)」は「ス」が入るという意味です。この文字の通り、からだを支える骨の量が減り、スカスカになってもろくなる状態のことをいいます。

骨をつくる材料となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンDなどの栄養素をバランスよく摂取するとともに、骨量を増やす適度の運動、カルシウムの吸収を高める日光浴などを、毎日の生活の中で習慣化し健康寿命を延ばしましょう!!

★カルシウムを多く含む食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆・<b>がんもどき</b>や<b>高野豆腐</b>などの大豆製品</li> <li>・小魚(しらす・わかさぎ等)</li> <li>・小松菜等の緑黄色野菜</li> <li>・牛乳・ヨーグルト・スキムミルクなどの乳製品</li> </ul>
★ビタミンDを多く含む食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>鮭</b>・にしん等の魚介類</li> <li>・うずら卵などの卵類</li> <li>・<b>きくらげ</b>・椎茸</li> </ul>
★ビタミンKを多く含む食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆</li> <li>・モロヘイヤ・ブロッコリ・小松菜・春菊などの緑黄色野菜</li> <li>・ひじき・わかめなどの海藻類</li> </ul>
*吸収を阻害するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェイン(1日3杯以上のコーヒー)</li> <li>・リンを多く含むインスタント食品やハム・ソーセージなどの加工食品</li> </ul>

#### ひとくちメモ【たんぱく質】

●筋肉、骨、血液、ホルモン、皮膚や爪など、私たちのからだは、たんぱく質が主成分になってつくられています。英語でプロテインといますが、これは「からだにとって第1に重要なものである」という意味のギリシャ語に由来しています。

肉・魚・豆腐(大豆)・卵など、好き嫌いせずにバランスよく食べましょう(^o^)/

# 南成園ニュース (なんせいえんにゅーす)

## 祝 米寿！喜寿！

平成 26 年 9 月 8 日 (月)

南沢町内会、南沢地区町内会連合会様より、館林容子さんに米寿のお祝い金が贈呈されました。

おめでとうございます。

平成 26 年 11 月 3 日 (月)

南沢地区社協主催の『ふれあい交流会』に今年、米寿の館林容子さん・喜寿の西野和己さんが招待され参加しました。同年代の方々がお二人に気さくに声を掛けて下さり、笑顔が見られていました。

社協会長の挨拶と町内役員の皆さん手作りの昼食で祝福を受けました。手品や大道芸{ガマの油売り}を観て、抽選会では、ハンドソープセット、シクラメン鉢植えが当たりました。その後、カラオケとなり、歌に手拍子を打って聴いており、「楽しいかい」と声を掛けると、笑顔で「楽しいよ」と話していました。



## 第三者委員紹介

苦情相談にあたる第三者委員として、新たに宮田和保委員が就任いたしました。

～略歴～ 北海道大学経済学部を卒業後、現在は、北海道教育大学教育学部教授として在任中です。

～挨拶～ 大学では色々な仕事をしていて、人権問題もやっております。『人権委員』といって、職員や学生の例えばパワハラ、アカデミックハラスメント（アカハラ）とかの悩みを聞いております。理事長と知り合いになり、第三者委員の役を頼まれました。

自分としては、誠実に役割を果たしていきたいと思っています。

\*委嘱委員\* 和田壬三委員（弁護士）、宮田和保委員（教育大教授）



## 販売会報告

・平成 26 年 7 月 7 日 (月)・8 日 (火) アリオ (東区) 販売会

工芸班 (木工、ロウソク、古紙)、縫工班の利用者さんが一生懸命作った作品を持って、『アリオ販売会』に行ってきました。

色々な人たちが足を止めて見たり触ったりしてくれました。子供の分までまとめて買って行く方や「三年前に購入し、今でも使っているよ」と声を掛けて下さった方がいて、とてもうれしく思いました。

・平成 26 年 9 月 7 日 (日) 育成園 (西区山の手) 販売会

育成園にて、販売会を行いました。毎年 9 月の日曜日開催なので、ご都合が合いましたら育成園販売会の様子をご覧くださいと思います。



## 食堂にご意見箱を設置しました♪

今日の晩ご飯は何か？

外出した時にレストランで食べた「オムライス」は出てくるかなあ？

私の大好きな「ナポリタン」はどうか？

お料理の本を買ったから、おいしいなお料理作ってもらいたい！教えてあげよう！  
納豆に辛いキムチを入れて食べたいな！ 焼きようぎがまた食べたい(^o^)/  
また選択パンが食べたいよ♥・・・など、日頃からメニューへの要望が多く寄せられます。

—食べたいメニューを自由に書いて投函できるように『ご意見箱』を設置—

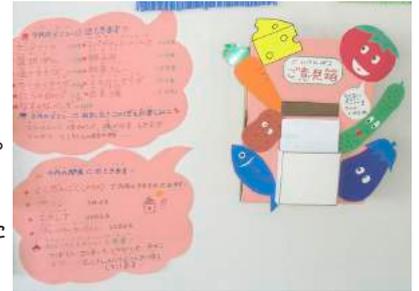
「栗ご飯」や「きのこご飯」など季節のメニューの他に、ドリアやハンバーグ、またはみそ汁の具材、つけもの、デザートなど、沢山のリクエストが寄せられています♪

中には、「じゃがいもごはん」など、聞いたことも食べたこともない様なメニューもあり、遂には、厨房の職員さんにも協力していただきながら「じゃがバターご飯」などの新メニューも登場しました。

「辛子明太マヨパスタ」など、材料や作り方で詳しく書いて下さる利用者さんもあるほどです。食べる事がどれほどの楽しみになっているか驚かされます。

自分の好きなものばかりでなく嫌いなメニューも、他の利用者さんの好きなものだからと好き嫌いせずに残さず食べて下さり、また自分で書いたメニューが献立に登場し喜んで下さる利用者さんに感謝しながら、利用者の皆さんの声に耳を傾けていきたいと思えます。

これからも、どんどんリクエストして下さいね(^o^)/お待ちしております♪



## 第10回職員・保護者親睦会開催

平成 26 年 10 月 26 日 (日) 札幌サンプラザホテルにて、18:00～『第10回職員・保護者会懇親会』が開催されました。

全 35 名の出席となり、職員と保護者で親睦を深め、意見交流をしました。

10 年続いた懇親会でありますので、職員・保護者の連携を強める場として今後とも継続していきたいと思えます。



## 保護者ボランティアありがとうございます

作業や行事等で保護者の方々がボランティアとして活動いただき、ありがとうございます。

心より感謝しております。今後とも、ご協力をお願い致します。



## 救命救急講習会

平成 26 年 10 月 30 日に札幌市防災協会主催による普通救命講習を受けました。講師の先生を招き、2 グループに分けて行いました。

応急手当の基礎知識から救命処置、止血法・A E D の使用方法を学びました。

特に、救命処置による A E D の使用法は、一人では無く周りの人との連携を取りながら行う事を学びました。もしもの時に実践できるようにしたいと思います。

## 環境班 収穫

前号にてお知らせいたしました、園内菜園の収穫を行いました。販売した残りは、作業担当した利用者さんと分けて頂きました。

来年もがんばります。



# ご厚志に心から感謝申し上げます。



(平成 26 年 7 月 1 日～平成 26 年 11 月末日現在)

## 寄付者御芳名

・ 増山 峯雄 様 ・ 高田 正憲 様 ・ 渡辺 恵 様

## 寄贈者御芳名

・ 東 義弘 様 ・ 伊深 弘子 様 ・ 内山 仁一 様  
・ 大友 純子 様 ・ 岡 昇 様 ・ 川崎 秀勝 様  
・ 古賀 恭子 様 ・ 佐藤いくえ 様 ・ 佐藤 廣憲 様  
・ 茂泉 光春 様 ・ 田村 禮子 様 ・ 柴田 三男 様  
・ 千田 弥生 様 ・ 塚本又四郎 様 ・ 中村三恵子 様  
・ 西野 昭司 様 ・ 古井 義美 様 ・ 安岡美矢子 様  
・ 安岡 雅夫 様 ・ 工藤 良造 様 ・ 松田 俊勝 様  
・ 中西 政道 様 ・ 村山 正行 様  
・ 南成園保護者の会 様  
・ デンタルサポート(株) 様 ・ (株)ほくと給食 様  
・ 山崎建設(株) 様 ・ 石田高好様(石田建設代表) 様  
・ 理容うの 様 ・ 佐藤 弘康 様

## 招待者御芳名

・ (株)太陽グループ 様 ・ 大日本プロレス 様  
・ 札幌市保健福祉局 様 (札幌夏の特別公演招待)  
・ 北海道共同募金会 様  
・ 札幌もいわライオンズクラブ 様

## ご協力をお願いします！

利用者さんの日中活動（作業支援）の手工芸作品製作用材料として、下記の物が不足しています。ご家庭で不要な物がありましたら、ご寄贈いただけると幸いです。よろしく願いいたします。※ご不明な点は下記連絡先まで。

縫 工 班	古 紙 班	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスタオル</li> <li>・フェイスタオル</li> </ul> →縫工班で、雑巾製作に使用 担当：木下（さ）支援員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1リットル以上の牛乳紙パック</li> </ul> →古紙班で、封筒やはがき製作に使用 担当：松原・武藤・木戸支援員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・木材（廃材可）や不要となった家具</li> <li>・建築会社・製材会社の知り合いがい</li> </ul> らっしゃいましたらご紹介下さい →工芸班で、木工製品製作に使用 担当：松川・千葉支援員

## アート展ご案内

平成 27 年 2 月 20 日（金）～ 22 日（日）まで、さっぽろ地下街オーロラスクエアにて第 15 回知的障がい福祉協会アート展『あらかるあーと』作品展示会が開催されます。

当施設からも応募します。右図ポスターの中の写真で、当施設利用者の作品（昨年の応募作品）が使用されています。お時間がありましたら、是非ご覧下さい。



## 編集後記

寒い季節となりましたが、皆様においてはいかがお過ごしでしょうか？

今号の南成園だより第 51 号は、夏～秋にかけての内容となっておりますので、寒さを吹き飛ばす内容になっていましたら、幸いです。

今年も皆様のご協力の下、無事に年末を迎えることが出来ました。保護者様を始めとし、周囲の皆様のご協力とサポートのお陰と、職員一同感謝いたしております。

今後共、紙面の内容充実を図り、皆様に愛される南成園だよりを目指してまいりますので、ご意見・ご要望がございましたら、是非とも担当までお寄せください。

今号は、平成 26 年 7 月から平成 26 年 12 月までの内容となっております。

利用者さんの元気な様子が伝われば幸いに思います。

今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

～南成園だより編集担当（松川・富田支援員）～

平成 26 年 12 月発行

○ 発行元 ○

社会福祉法人 豊寿会  
指定障害者 支援施設

南 成 園

005-0827 札幌市南区南沢 1844 番地 35

TEL: 011-572-7071 FAX: 011-572-7073

— 豊寿会関連事業所 —

共同生活援助グループホーム すずらん 他 5 ホーム

札幌市南区南沢、他札幌市内

指定障害福祉サービス事業所 晩生内ワークセンター

061-0600 樺戸郡浦臼町字晩生内 227-44

TEL: 0125-69-2211 FAX: 0125-69-2213