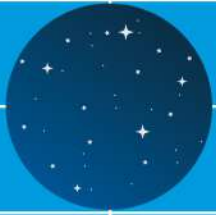
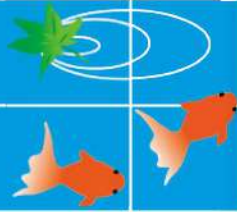


南成園だより

—夏号— 第52号 平成27年8月発行





「なか良く、より添い」ひとつの輪になって！

障害者支援施設 南成園 施設長 五十嵐 周造

今年度は、三年に一度の報酬単価の改定が行われ、国では、財政事情を背景にして、介護保険を含めて、社会保障費の適正化と抑制の姿勢が維持され、障害の分野においては、全体として報酬のプラスされた事業とマイナスされた事業と差し引きゼロという内容であります。施設・グループホームともに非常に厳しい環境下のもとでの運営を余儀なくされております。

また、国における審議会においては、社会福祉法人制度の見直しや事業運営面、財務運営のあり方などの議論・審議が進められているところであり、今後の動向が注視されるところであります。

このような中、南成園におきましては、いろいろな工夫を凝らしながら一定の人材（職員）の充足・確保がされてきているところでありますが、まだまだ職員自身、体制面などの諸課題も多くあり、職員が共に一つとなつての利用者支援、施設運営に向けての取り組みが求められているところであると深く感じているところであります。南成園保護者会の皆様や役員の皆様のご支援とご協力を切にお願いを申し上げます。

二月には、南成園で初めての冬のレクリエーション「ばんけい雪遊びツアー」（招待行事）に取り組むことができ、「十数年ぶりの雪遊びだ」と、利用者の皆さんが一日中、童心に帰って楽しく過ごしている姿が印象的でした。

本年度も、はやいもので四半期が過ぎ去りましたが、例年よりも開花の早かった「花見外出」や天候に恵まれて温かい気温の中での「第三回南成園夏祭り（七月八日）」の開催、「作業班・寮の組ごとの買い物・食事外出」など。また、グループホームでは「6つのホーム」が一堂に集まつての「温泉ツアー」での交流などが取り組まれています。夏から秋に向けては、豊平川・盤渓での花火大会、恒例の南成園の旅行行事などと皆さんが楽しみにしながら話題とされている昨今でもあります。利用者の皆さんが日常の生活で、たくさんのお楽しみと憩いの場が持たされるように職員一丸となつての取り組み、支援を重ねてまいりたいと思ひます。

また、毎週のように南成園に訪れて作業のお手伝いや利用者との出会いを持っていただいております保護者の皆様には、感謝を申し上げますとともに、職員が、より連携を深め、それぞれが目指す利用者との一歩を大切にしてまいりたいと思ひます。南成園便りⅡ夏号の発刊にあたりましてのご挨拶とさせていただきます。

いろいろな場で「四つの配り」配り・心配り・心配り・心配り・心配り」で、一人ひとりの職員がたくさんの成果を得ることを願ひながら！

平成27年7月吉日

～夏号 目次～

施設長挨拶	2	庫・新成人紹介～成人式より・販売会報告・GWの過ごし方・高校野球応援・民謡ボランティア	
栄養士だより	12	ご厚志に心から感謝申し上げます	17
医務だより	13	平成26年度 決算報告	18
南成園ニュース	14	ご協力お願いします！・編集後記	20
新入職員紹介・勉強会開催・ダンボール			

行事 (ぎょうじ)

平成 26 年 12 月 1 日から平成 27 年 6 月 30 日までの園内行事や行事外出について、報告させていただきます。

Contents

- 12 月 7 日 —— 南沢町内会 年の瀬恒例もちつき大会外出
- 12 月 17 日 —— クリスマス会 & 12 月誕生会
- 12 月 19 日 —— 園内餅つき大会
- 12 月 20 日 —— メ繩講習会外出
- 1 月 5 日 —— 冬季外出
- 2 月 6・9 日 —— さっぽろ雪まつり外出
- 2 月 8 日 —— 雪まつり YOSAKOI ソーラン見学外出
- 2 月 15 日 —— コンサート外出
- 2 月 19 日 —— ばんけい雪遊びツアー外出
- 2 月 21 日 —— あらかるあーと見学外出
- 4 月 19 日 —— 大日本プロレス観戦外出
- 5 月 11・12 日 —— 花見外出
- 5 月 31 日 —— すずらんピック (フライングディスク大会) 外出
- 6 月 3 日 —— 療育班出
- 6 月 7 日 —— すずらんピック (ボウリング大会) 外出
- 6 月 13 日 —— 野球観戦外出
- 6 月 15・16 日 —— 札幌夏まつり外出
- 6 月 21 日 —— サッカー観戦外出
- 6 月 28 日 —— パークリンク大会外出
- 6 月 30 日 —— プロレス観戦外出



希望外出！ 南沢町内会 年の瀬恒例もちつき大会 平成 26 年 12 月 7 日実施

利用者さん7名と南沢福祉会館へ『南沢町内会 年の瀬恒例もちつき大会』へ行ってきました。

会場は、町内の方で賑わっていて、大盛況でした。町内会役員の方々がついた餅を「雑煮・きなこ・おしろこ・納豆おろし」の4種類に調理して来場者に提供していました。

皆さん、思い思いに好きなメニューをお腹いっぱい食べていました。

3時間の外出予定でしたが、1時間半もするともう食べられない程にお腹いっぱいになり、帰園しました。

来年も是非参加していきたいと思いました。



園内行事！ クリスマス会 & 12月誕生会 平成 26 年 12 月 17 日実施

園内恒例行事の『クリスマス会』と『12月誕生会』を行いました。

午前は、利用者参加ゲームのクラス対抗玉入れを行いました。楽しそうにゲーム参加していました。

午後は、映画鑑賞会とカラオケ大会です。アニメ映画を見て「満足した」と話していたのが、印象的でした。映画鑑賞会後は、皆さんの大好きなカラオケ大会です。好きな曲を一生懸命に歌い、それに合わせてみんなで声を出して歌い大変盛り上がりしました。

クリスマス会終了後は、12月誕生会を行いました。食事は、バイキング形式で皆さんいつもより嬉しそうな表情で、美味しそうに食べていました。今年最後の誕生会となりましたが、来年も皆さんが楽しみにしてもらえたい行事を企画していきたいと思います。



園内行事! 園内餅つき大会

平成 26 年 12 月 19 日実施

園内餅つきを、2階玄関のポーチで行いました。当日は、天気恵まれ、気持ちの良い中で行いましたが、天気が良くても12月には変わらず、餅つきを行う人も、見学をしている人も防寒着を着ていないと風邪を引いてしまう様な気温でした。『昼食』用と、玄関前に飾る『鏡餅』用の2種類分を利用者さんと職員で協力しながら餅つきをしました。出来たお餅はお昼にみんなで食べましたが、喉に詰まらせる事なく、綺麗に食べ切っていました。来年も、皆で力を合わせてついたお餅を食べる為に、元気に過ごしていきます。

**招待行事!** 〆縄講習会外出

平成 26 年 12 月 20 日実施

今年も、南沢町内会様から、しめ縄講習会のご案内を頂き、南沢福祉会館にしめ縄作りに行ってきました。玄関用5個、公用車用6個分を作るので、数も多いのですが、年に一度の事なので、手慣れていない事もあり、中々上手く作る事が出来ないもので、今年も、講師の方や、町内会の方達のご協力の下、何とか完成させる事が出来ました。来年もみんなに幸せが来ますように!

園内行事! 冬季外出

平成 27 年 1 月 5 日実施

新年最初の行事『冬季外出』です。年末年始の帰省外泊をせずに、南成園で過ごした方々を参加対象に外出を行いました。主に買い物や外食を目的とした外出です。近隣のショッピングモールに行き、思い思いの買い物や外食を時間の許す限り行って来ました。ドーナツを複数個食べる方やデコレートされたアイスを食べる方等、楽しく過ごした一日でした。

買い物は、じっくりと考えて選ぶ方もいれば、あらかじめ買う物を決めておき、サッと買ってしまう方も様々でした。近隣への外出でしたが、ゆったりと過ごし皆さん喜んで頂けた外出でした。

園内行事! さっぽろ雪まつり外出

平成 27 年 2 月 6・9 日実施

(6日) バスと地下鉄を乗り継ぎすすきの駅まで移動して、すすきの氷像を見学しました。昼食は、みなさんの希望で狸小路のホテルでランチバイキングを楽しみました。一番乗りで、まだ他のお客さんが来ていなかったのが、貸し切りのようでした。何度もお替りをし、お腹一杯食べていました。食後の運動を兼ねて、ホテルから大通の雪まつり会場へは歩き、途中で買物をしました。雪まつり会場で雪像を見た後、テレビ塔の下でコーヒーを飲んだり、から揚げやポテトを食べたりしました。とても天気の良い日で楽しい一日を過ごす事が出来たと思います。

(9日) 当日の天気は晴れていましたが、冬の天気で“晴れ”と言う事は、とても寒い日でした。園の車で大通に面している東京ドームホテルまで行き、車を停めてから8丁目広場に向かいました。公園内は、風が強く吹いていて、身に染みる様な寒さの中で雪像見学や売店等で食べ物を買っておいしく食べて過ごしました。昼食は、暖かいホテルの中で和食御膳でした。食後は、ホテル内の売店や喫茶コーナーで売っていたケーキを買って来て食べていました。とても寒い中の雪まつり見学でしたが、楽しい一日を過ごす事が出来ました。

Photo



希望外出！ 雪まつり YOSAKOI ソーラン見学外出

平成 27 年 2 月 8 日実施

YOSAKOI ソーラン見学外出の為、利用者さん 6 名とニトリ文化ホールへ外出しました。少し早く会場に着いたので、コンビニで飲み物やおやつを買いました。16 時に YOSAKOI ソーランが始まりました。始まると手拍子や掛け声をして盛り上がり楽しそうに見学していました。YOSAKOI ソーランが終了後に、皆さんの希望でラーメン店へ行き、ラーメンやギョーザ等を美味しく食べて帰園しました。皆さん疲れた様子ではありましたが、「楽しかったし、感動した」と職員に話していました。「また機会があったら行きたい」と、楽しい外出となったようでした。

**招待行事！ コンサート外出**

平成 27 年 2 月 15 日実施

『日本・ウクライナ国際交流公演 安田文子&キエフデュオコンサート』に行ってきました。毎年、クラシックを始めピアノの演奏を見に行く機会があり、南成園でも楽しみにしている利用者さんがいます。今年は STV ホールにて、ピアノ・ヴァイオリン・チェロの合奏でした。曲もモーツァルトの『ピアノ三重奏曲第 5 番ハ長調 K548』やショパンの『ノクターン』の名曲に至るまで全 10 曲ほどの演奏を聞きました。美しいピアノの音、低音で心に響くチェロのメロディー、高音で天にまで届くようなヴァイオリンの音色、とても素晴らしかったです。ピアニストの安田文子氏は札幌市出身と言う事もあり、今後も応援していきたいと利用者さんの声もありました。

招待行事！ ばんけい雪遊びツアー外出

平成 27 年 2 月 19 日実施

札幌市社会福祉協議会・太陽グループ様より案内があり、『雪遊びツアー』に参加しました。利用者さん 14 名、太陽グループスタッフ様 5 名、市民ボランティア様 3 名でばんけいスキー場で一緒に遊んできました。つい数日前まで、強風で外には出られない天気が続いていましたが、日頃の行いが良い為か(？)、当日は快晴・無風で屋外で遊ぶには絶好の日でした。

午前中は、スキー場内に設定されたコースで“ボブスレー”と“チューブ”でゲレンデを滑り楽しみました。昼食は、カレーライスを食べました。皆さんカレーライスは大好きなので、「おいしい〜！」と絶賛でした。午後からは、ばんけいスキー場スタッフ様考案の“雪上カルタ取り大会”です。必死にカルタに向かい走り、真剣に取り組んでいました。すぐに疲れて雪の上に座り込んでしまう人、いつまでも坂を上ってチューブ滑りを行っている人、カルタ取りになった途端目の色が変わった人と色々でした。初めての行事でしたが、皆さん良い表情でスキー場での一日を過ごしていました。また、来年も行きたいですね！



希望外出！ あらかるあーと見学外出

平成 27 年 2 月 21 日実施

利用者さん 5 名で『あらかるあーと見学』外出へ行ってきました。展示会場の大通公園地下にあるオーロラスクエアに到着し、展示作品を見て回りました。自分の作品も展示してあったことで、とても嬉しそうなお表情を見せていました。他にも作品は数多く展示されていたので、参考にしようと皆さん一生懸命に見ている姿が印象的でした。見学を終えてから、全員で昼食を食べてから帰園しました。帰りの車内では、『あらかるあーと』で出展していた作品について、楽しそうに職員へ話していました。「楽しかった、ありがとう」と言われ、嬉しく思いました。

**希望外出！ 大日本プロレス観戦外出**

平成 27 年 4 月 19 日実施

プロレスの観戦は、毎年の恒例行事の一つで、プロレスファンが集う行事でもあります。いざプロレスが始まると皆興奮して「すごい！かっこいい！」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、6月の公演で最後のように、皆さんとても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。

**園内行事！ 花見外出**

平成 27 年 5 月 11・12 日実施

今年のお花見は、例年よりも暖かく開花が早かった事もあり、街中では桜が咲いている場所が無く、豊平峡まで行きました。10時30分に園を出発しましたが、あいにくの曇り空で気温も低く、皆さんしっかりと着込んでの出発です。豊平峡では、班ごとに散策しダム湖を見たり、まるで私達を待っていてくれたかの様に、まだ咲いていた桜を見て楽しんでいました。とても寒かった豊平峡は早々に後にして、次は皆さんが心待ちにしていたホテルミリオーネでのランチバイキングへと向かいました。ラーメン・カレー・パスタ・ピザなど、種類も豊富で皆さん何度も足を運んで、しっかりデザートまで沢山食べていました。ストップがかかる人もいたような..(笑) その後も広間で横になる人、おやつを食べ続ける人など、時間がたっぷりあった為、ゆったりと過ごすことが出来ました。まさに花よりだんごの花見外出でした。





希望外出！ すずらんピック2015 (フライングディスク) 外出

平成 27 年 5 月 31 日実施

利用者さん 8 名と東区のスポーツ交流施設「つどーむ」での『すずらんピックフライングディスク競技』に参加してきました。朝 8 時に南成園を出発し、途中でお弁当やおやつを購入し予定通り会場に到着しました。競技では、係員の指示に従い、みなさん楽しそうに競技を行なっていました。

午前の部は、正確さを競う「アキュラシー」に挑戦し、組別で 3 位が 1 名、4 位が 3 名と好成績でメダルを獲得しました。他の人も入賞し、メダルをかけてもらうときは、うれしそうにとっても良い笑顔でした。お昼に、お弁当やおやつを食べました。おやつを交換し合っていて、とても微笑ましい光景でした。

午後の部は、飛距離を競う「ディスタンス」でしたが、緊張していた様で成績が振るわず残念でした。



招待外出！ 野球観戦外出

平成 27 年 6 月 13 日実施

15 時 00 分から札幌ドームで行われた『北海道日本ハム 対 横浜ディ・エヌ・エー』野球観戦招待に利用者 8 名が参加しました。この日は観戦者にユニフォームが配布され、全員で日本ハムのユニフォームを着て応援しました。試合は、2 回の裏に日本ハムの中田翔選手が 20 号ホームランを放ち 2 点を先制し、観戦していた利用者も大喜びで歓声を上げていました。試合の途中でお弁当やおやつを食べたりジュースを飲んだりして楽しく野球を観戦し、あっという間に時間も過ぎ、利用者みんなで日本ハムを応援した甲斐もあり、結果は 3 対 2 で日本ハムが勝利しました。本当に楽しい一日で良い思い出を作る事が出来ました。

希望外出！療育班外出

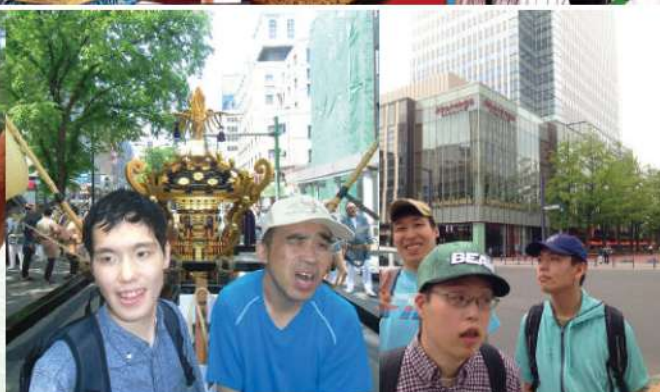
平成 27 年 6 月 3 日実施

『療育班外出』で円山動物園へ行って来ました。天気は曇りでしたが、暑くも寒くも無く丁度良い気候でした。動物園に着くと順路に合わせて動物の見学をスタート!! 動物園では見学だけではなく、動物の臭いも感じたり、ふれあい広場では実際に動物に触る事も出来ました。普段見られない笑顔も沢山見られました。昼食は動物園内の食堂を利用しました。皆、好きなメニューを決めて食べていました。そして、帰りにはコーチャンフォーへ寄り療育班作業品の買い物をして、ミスタードーナツへ寄りスイーツを堪能して帰園しました。一日歩き回り疲れましたが、良い運動となり食事やおやつも楽しむ事が出来ました。



園内行事！札幌夏祭り外出

平成 27 年 6 月 15・16 日実施



皆さんが楽しみにしていた『さっぽろ夏祭り外出』に出掛けてきました。マイクロバスで移動する方達と公共機関で移動する方達とに分かれて 9 時 30 分頃に園を出発！皆、向かう車中から笑顔で何を食べるかなど話しており、楽しみな様子でした。中島公園で合流し、いざ班に分かれて行動！それぞれ、出店を見て回り、クレープや東京ケーキ、トロピカルジュース等を堪能。沢山の出店にどれにするか悩んだり、わくわくしたりと、お祭りを楽しんだ後は、昼食を食べています。お祭りでも食べていたが、各々残す事無く昼食も完食！時間もあったので、ラフィアで買い物もしてきました。可愛い靴下やハンカチを選び購入していました。その後、再び中島公園に向かう最中、お神輿や馬、笛を吹いている人などの行列があったので見えています。手を振ったり、拍手したりと堪能していました。

帰園後は、少し疲れた様子でしたが「楽しかった」と話しており、1 日中笑顔が絶えませんでした。

希望外出！ すずらんピック (ボウリング大会) 外出

平成 27 年 6 月 7 日実施

琴似サンコーボウルにて『すずらんピック・ボウリング競技』が開催され、南成園より男女 11 名の利用者さんが参加しました。大勢の競技者の中で緊張しながらもストライクやスペアーを出して笑顔で帰ってくる表情などは園内では見られない姿でした。上手に投げられずガターを出しても何度もレーンに向かう姿を見ると職員も心から応援したくなり、思わず一緒に手を添えて投げて、職員と利用者さんとの一体感を感じました。昼食時はサンコーボウルに行く途中で買った弁当やおやつ・飲み物などをみんな一緒に座り、おやつを分け合って楽しく幸せなひと時を過ごしました。参加者の皆さんは、一生懸命頑張り、明るい笑顔で無事帰園しました。



希望外出！ パークリンク大会外出

平成 27 年 6 月 28 日実施

南沢町内会様からのお誘いを受けて、パークリンク大会に参加しました。パークリンクとは・・・、『1 チーム 8 名で 1 人 5 球ずつ、パークゴルフの道具を使用し、約 10m 先にある円の中にボールをいかに近づけて打つか、全員打った後に合計点数を競う』競技です。南沢町内会の方々が優しく指導して下さいたこともあり、奇跡的な打球が出たシーンもありました。準決勝まで勝ち進みました。準決勝は、同点となり“じゃんけん勝負”となりました。惜しくも負けてしまい、準決勝敗退となってしまいました。小雨が降る中でしたが、ご近所でもある町内会の皆様と交流を図ることも出来て、楽しい外出となりました。



招待外出！ サッカー観戦外出

平成 27 年 6 月 21 日実施

利用者さん 6 名と、札幌ドームへサッカー観戦に行ってきました。コンサドーレ札幌の旗を持って、応援歌や掛け声を真似ながら、観戦していました。得点を決めたシーンでは皆で喜んでいました。ジュースや間食も食べて、「おいしい」と話してくれたり、笑顔が見れて嬉しく思いました。結果は引き分けになってしまったのですが、次回の観戦では勝てるようにまた皆で一緒に応援しに行ければと思います。

招待外出！ プロレス観戦外出

平成 27 年 6 月 30 日実施

札幌市保健福祉局障がい福祉課より、大日本プロレス観戦の案内があり、申し込みを行ったところ、観戦出来る事となり、会場であるテイセンボウルへ行きプロレス観戦を行いました。

今回の大日本プロレスの興行を持って、テイセンボウルが閉鎖される事もあり、例年に比べ人の数が多く、熱気あふれる興行となっていました。

利用者さんは、レスラーが繰り出す一つ一つの技に驚き興奮され楽しみながらも真剣に観戦していました。時間の関係上最後まで観戦する事は出来ませんでした。また機会があったら、もう一度観戦しに行きたいと思いました。

栄養士だより (えいようしだより)**日本人の食事摂取基準 2015 年版より**

日本人の食事摂取基準は国民の健康の維持・増進や生活習慣病の予防を目的に何をどの位食べるとよいのか、エネルギーや各栄養素の摂取量を厚生労働省が示したものです。

その食事による栄養摂取量の基準となる「食事摂取基準」が 2015 年 4 月から改正になり、高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の発症予防や重症化予防も視野に入れて策定されました。また、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として、BMI (ボディ・マス・インデックス) の範囲が示されました。BMI とは体格を表す指標となるもので、やせや肥満を判定しますが、その範囲は年齢によって異なることが明らかとなり今回示されましたので参考にして下さい。

★ボディ・マス・インデックス (BMI) の範囲

年齢 (歳)	目標とするボディ・マス・インデックス (BMI)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

★あなたの BMI はどの位か計算してみましょう！

BMI の 求 め 方	BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
	あなたの BMI = () (kg) ÷ () 身長 (m) ÷ () 身長 (m)
	(例) 身長 170cm 体重 70kg、50歳の人の場合
	BMI = 70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 (適正範囲)

★望ましい体重の求め方 (最も疾病にかかりにくい BMI は 22 です)

望ましい体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
あなたの望ましい体重 = () (m) × () (m) × 22
(例) 身長 170cm 体重 70kg、50歳の人の場合
望ましい体重 = 1.7 × 1.7 × 22 = 63.58 ≒ 63.6

★あなたの体重がどの位になると、やせや肥満になるのでしょうか？計算してみましょう！

50歳の適正な範囲は20.0~24.9なので、20.0未満はやせ、25以上は肥満です。

(例) 身長170cm 体重70kg、50歳の人の場合

やせの体重=身長(m)×身長(m)×19.9

(例) やせの体重=1.7×1.7×19.9≒57.5

肥満の体重=身長(m)×身長(m)×25

(例) 肥満の体重=1.7×1.7×25≒72.3

(例)の男性は最も望ましい体重は63.6kg、57.5kg以下になるとやせ過ぎ、72.3kgを超えると太り過ぎの赤信号です。毎日の食事が多いか少ないか、食べ過ぎていないか、体重の増減で加減する習慣を身につけたいものですね。(栄養士：渡部)

医務室だより (いむしつだより)

こんにちは、看護師の兒玉です。

突然ですが、『腸内フローラ』をご存知でしょうか。

腸内フローラとは、いわゆる腸内細菌が腸内で畑のように広がっている状態のことをいいます。この腸内フローラは今、ダイエットや美容に脚光を浴びているのです。以下は乳酸菌で老舗のヤクルトさんが、腸内フローラについてまとめているものです。

腸内フローラとは・・・

ヒトの腸管内では多種・多様な細菌が絶えず増殖を続けています。これらは腸内細菌と呼ばれ、個々の菌が集まって複雑な微生物生態系を構築しています。この微生物群集を「腸内フローラ」または「腸内細菌叢」と呼んでいます。フローラ(Flora)は分類学の用語で植物群集を指しますが、かつては細菌が植物の中に分類されていたためです。また、ギリシア神話の花の女神をも意味しています。腸内細菌の数はおよそ100兆個、その種類は一人あたり数百種にのぼり、その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なっています。

この腸内フローラは、ヒトに対して様々な生理作用を有しています。有用な作用として、病原菌の定着阻害、免疫系の活性化、ビタミンの産生などが挙げられ、有害な作用として、腐敗産物や発がん物質の産生、各種腸疾患へ関与が挙げられます。

このように、腸内フローラはヒトの健康と密接な関係があります。ヒトに有用な働きをする菌を優勢に、ヒトに有害な働きをする菌を劣勢に保つことが、私たちの健康管理の上で大切であると言えるでしょう。<引用：ヤクルト中央研究所 http://institute.yakult.co.jp/japanese/dictionary/word_5.php>

少々、難しく表現されていますが、簡単にいえばヤクルトさん曰く、腸内フローラとは腸内細菌が腸のなかにひろがっている状態を指し、この腸内細菌は健康維持に影響を及ぼすということです。そして、腸内フローラの状態はダイエットや美容だけでなく健康管理にも関係しているということです。

腸内フローラの驚異的なパワー

腸内細菌と聞いてすぐに思い浮かぶのが「善玉菌」や「悪玉菌」ではないでしょうか。

善玉菌とは、文字通り体に良い細菌のことで母乳や乳酸菌に多く含まれています。一方、悪玉菌とは、これまた文字通り体に悪い細菌のことで腸内を傷つけ、悪臭を放つものです。

これらの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌の比率によって、お腹の健康だけではなく、体全体の健康にもつながっていることが最近の研究で明らかになりました。さらに「美容」と「ダイエット」にも影響を及ぼしているといえます。

腸の中の腸内細菌の割合が、善玉菌が多い腸内フローラの状態であれば『肌のシワを減らす若返り薬』を作ってくれたり、肥満も予防し体質改善もする働きがあるという研究結果もでています。

他にも、大腸ガンや糖尿病などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患の治療にも希望を与えているそうです。この腸内フローラは今後、ますます注目度が高まってくるものです。すでに欧米では、国家レベルで研究が進められているというから、注目しないわけにはいきませんよね。

腸内フローラ…。日本ではまだまだ聞きなれない言葉ですが、今後は生活習慣病の予防や治療だけでなく、健康維持やダイエット、美容にも影響をおぼしてくれる予感がしています。(看護師：兒玉)



南成園ニュース (なんせいえんにゅーす)

祝・成人式 ー平成 27 年 1 月 12 日 (月・祝)ー

大雪の降る悪天候の中、安宅創さんが成人式に参加されました。会場は、大勢の新成人の方々に騒然としていましたが、本人は静かに会場へと足を運んでいました。会場のロビーでお母様と合流し成人式会場へ向かいました。係の方に席を案内して頂き、中央の最前列の席に座りました。約 15 分程でしたが、式典での祝辞などを静かに拝聴し会場を後にしました。記念撮影もしっかりと立ちポーズで撮影出来ました。撮影後にお父様も駆け付け、成人した本人と対面する事が出来ました。持参したカメラでご家族の写真を撮らせてもらいました。徐々に場に疲れて来たのか、多少落ち着かない様子が見えた為、南成園へと家路につきました。ご両親と共に過ごし安宅さんにとっては忙しくもあり、楽しい一日であったのではないかと思います。

成人おめでとうございます。



新入所生紹介



札幌養護学校もなみ学園分校卒業
平成 27 年 4 月 1 日入所
作業班：工芸班 (古紙班)
どうぞ、よろしくお願ひいたします。

3 月誕生会 民謡ボランティア ー平成 27 年 3 月 18 日 (水)ー

3 月の誕生会で北区新琴似の澤田祐筆一門 澤田祐筆先生が来園し、民謡を披露して頂きました。生の演奏と歌声を近くで聴き、迫力のある歌声に圧倒されながらも、皆さん手拍子をしたり、一緒に歌ったり楽しく過ごしました。楽しいひと時をありがとうございました。



職員研修 ～自閉症講座～

札幌市・自閉症発達障害支援センター「おがる」の西尾さんを講師に招き、南の沢福祉会館をお借りし、北海道強度行動障害支援者フォローアップ研修を行いました。

自閉症の基本的知識に始まり、強度行動障害の基礎知識、事



例を交えてのグループワーク等を行い、改めて自閉症や強度行動障害に関する基礎知識の再認識をする事が出来ました。

休日の過ごし方

♪ 春の選抜大会 東海第四高等学校応援

3月29日(日)、高校野球春の選抜大会で準優勝しました、東海大四高等学校の応援をしました。テレビでの観戦でしたが、食い入るように観て、歓声が上がっていました。ご近所の高校ということもあり、いつも以上に盛り上がっていました。準優勝おめでとうございます！

♪ GW 編 (もなみ公園散策・洗車)

今年のゴールデンウィークはとても良い天気になり、初夏を思わせるような気温になりました。園内にいました利用者さんと一緒にもなみ公園へ行ったり、花見外出で使用する公用車の洗車をしました。きれいになって気持ちが良いと皆さんニコニコしながら行っていました。

南沢よろず市販売会 ー平成 27 年 4 月 25 日(土)ー

南沢町内会から案内をいただき『南沢よろず市』に出店し、園で製作した品々の販売を行なって来ました。

この販売会は、南沢地区を盛り上げ、親睦を深めることを目的としています。南沢福祉会館に南沢地区の方々が工芸品や装飾品、収集品等を出店されていました。

園から近いこともあって、販売に利用者さんも参加し、職員と共に販売を行いました。販売会に行くことは初めてであった為、緊張していましたが、貴重な体験が出来たかと思えます。

午後から 散歩がてら、販売会場の様子を数名の利用者さんが見学に行きました。

町内の方々と親睦を深める販売会が出来たかと思えます。

ダンボール庫新設

長年使用してきましたダンボール庫が老朽化の為、屋根からの浸水で中のダンボールが濡れてしまうことが多くなったことから新設いたしました。



旧ダンボール庫



新ダンボール庫



工芸班新工具紹介

工芸班・木工班に新しい電動工具が入りました。卓上スライド式丸ノコギリです。これを使用することで正確な角度の斜め切りが可能になります。ドアストッパーや鳥小屋の製作に活躍しております。ご要望がございましたら製作の相談に乗りますので御気軽に声をかけていただければ幸いです。

♪ その他にもこんな電動工具があります。



卓上丸のこぎり



卓上ボール盤 (穴開けに使用)



糸のこぎり (曲線のカットに使用)



かな・ドリル・ドライバー・丸のこぎり

新入職員紹介

入職日：平成 27 年 5 月 18 日

今はまだ実習期間ですので先輩支援員の方々の利用者様が受け取りやすい伝え方、時に家族・友人のように接する姿を見て日々勉強させて頂いております。利用者の皆様に安心して笑顔で過ごして頂ける様に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

入職日：平成 27 年 7 月 13 日

前職は病院の方で 10 年弱老人介護の方をしておりました。障害者施設は、初めてですが一生懸命頑張る所でございますので、宜しく

入職日：平成 27 年 6 月 1 日

専門学校 2 年の長男、高校 2 年の次男、中学 1 年の長女と母の 5 人家族。フレンチブルドックを飼っています。小学 3 年生の時から養護学校の先生になるのが夢でしたが、専門学校卒業後、認知症老人介護の道に進みました。スキルアップの為に、そして自分の夢実現の為に 1 日も早く一人前になれる様に頑張ります。宜しくお願いします。

入職日：平成 26 年 12 月 16 日

施設勤務は初めてで、最初はとても緊張しました。今では、利用者さん達の笑顔に励まされ、楽しく働かせていただいています。人の名前を覚えるのが苦手な私ですが、これからも“いつもニコニコ笑顔と元気”で頑張ります。不慣れな点、至らない点、多々ありますが、よろしくお願い致します(^_-)☆

入職日：平成 27 年 6 月 23 日

障がい者施設での勤務は初めてでわからない事ばかりですが、一日でも早く利用者様の名前、業務内容を覚えて一人前になれるように頑張ります。利用者様にも覚えて頂けるような関わり合いをしていけたらと思います。宜しくお願い致します。

施設長	1 名	栄養士	1 名
支援課長	1 名	看護師	1 名
支援係長	3 名	支援員	26 名
事務員	2 名	パート職	1 名
南成園職員 計 36 名			
(平成 27 年 7 月現在)			

寄贈ありがとうございます

・ポテトタウン南沢様

ご不要になった木材を提供をしていただきました。寄贈いただいた木材は、木工班にて利用者さんが釘やビスを取り除き、きれいにした後に製品になりました。



・石郷常男様

ご近所様より、木材の提供がありました。寄贈いただいた木材は今後製品となる予定です。



・山内 進様

ご近所様よりソファの提供がありました。男子寮デイルームにて現在使用しております。



・佐藤廣憲様

大相撲カレンダー・番付け表をいただきました。玄関ホールに掲示し、毎日利用者さんが目にしています。相撲ファンの間では大人気となっています。

ご厚志に心から感謝申し上げます。

(平成 26 年 12 月 1 日～平成 27 年 6 月 末日現在)

寄付者御芳名

・増山 峯雄様 ・浜口 道子様 ・川崎 文子様

寄贈者御芳名

・内山 仁一様 ・柴田 三男様 ・田村 禮子様 ・塚本又四郎様
 ・森山 早苗様 ・工藤 良造様 ・松田 俊勝様 ・川崎 文子様
 ・古井 義美様 ・吉田 茂様 ・中村三恵子様 ・佐藤 正男様
 ・大友 純子様 ・楠陰ナミ子様 ・北清美代子様 ・茂泉 光春様
 ・遠藤 敏彦様 ・古賀 恭子様 ・馬場 秀夫様 ・西野 昭司様
 ・石田 高好様 ・柴田 薫心様 ・安岡美矢子様 ・石郷 常男様
 ・山内 進様 ・南成園保護者の会様



招待者御芳名

・(株)太陽グループ様
 ・札幌市社会福祉協議会様 (ばんけい雪遊びツアー招待)
 ・札幌市保健福祉局障がい福祉課様 (大日本プロレス招待)



(順不同)

決算報告 (けっさんほうこく)

平成26年度 決算報告

貸借対照表 (総括)

平成27年3月31日現在

(単位:円)

勘定科目		法人合計	一般会計	特別会計
資産 の 部	流動資産	377,721,290	359,706,724	18,014,566
	現金預金	306,971,333	295,687,473	11,283,860
	未収金	68,806,901	62,076,195	6,730,706
	立替金	76,006	76,006	0
	前払金	19,440	19,440	0
	仮払金	1,847,610	1,847,610	0
	固定資産	313,313,145	241,545,851	71,767,294
	基本財産	554,644,093	491,241,093	63,403,000
	建物	467,864,307	404,461,307	63,403,000
	土地	41,833,270	41,833,270	0
	構築物	44,946,516	44,946,516	0
	その他の固定資産	109,572,953	82,906,002	26,666,951
	建物	1,904,895	1,302,225	602,670
	機械及び装置	11,911,918	9,880,918	2,031,000
	車両運搬具	39,037,779	23,839,400	15,198,379
	器具及び備品	20,103,330	17,621,541	2,481,789
	権利	4,292,748	3,817,098	475,650
	人件費積立預金	0	0	0
	修繕積立預金	2,888,463	0	2,888,463
	備品等購入積立預金	1,500,120	1,500,120	0
その他の固定資産	27,933,700	24,944,700	2,989,000	
減価償却累計額	△ 350,903,901	△ 332,601,244	△ 18,302,657	
資産の部合計	691,034,435	601,252,575	89,781,860	

勘定科目		法人合計	一般会計	特別会計
負債 の 部	流動負債	24,759,239	21,944,297	2,814,942
	未払金	9,955,804	8,420,862	1,534,942
	預り金	495,435	495,435	0
	前受金	0	0	0
	賞与引当金	14,308,000	13,028,000	1,280,000
	固定負債	28,712,870	25,723,870	2,989,000
	退職給与引当金	28,712,870	25,723,870	2,989,000
	負債の部合計	53,472,109	47,668,167	5,803,942
純資産 の 部	基本金	24,900	24,900	0
	基本金	24,900	24,900	0
	国庫補助金等特別積立金	70,322,119	11,420,269	58,901,850
	その他の積立金	4,388,583	1,500,120	2,888,463
	人件費積立金	0	0	0
	修繕費積立金	2,888,463	0	2,888,463
	備品等購入積立金	1,500,120	1,500,120	0
	次期繰越活動収支差額	562,826,724	540,639,119	22,187,605
	(内当期活動収支差額)	△ 4,280,547	13,088,943	△ 17,369,490
	純資産の部合計	637,562,326	553,584,408	83,977,918
負債及び純資産の部合計	691,034,435	601,252,575	89,781,860	

資金収支計算書(総括)

(自)平成26年4月1日

(至)27年3月31日

(単位:円)

勘定科目		法人合計	一般会計	特別会計
経常(福祉事業) 活動による収	経常収入計(1)	462,903,713	421,490,150	41,413,563
	経常支出計(2)	447,274,236	390,825,487	56,448,749
	経常活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	15,629,477	30,664,663	△ 15,035,186
授産事業活動 による収支	授産事業収入計(4)	5,329,803		5,329,803
	授産活動支出計(5)	5,026,109		5,026,109
	授産活動資金収支差額(6)=(4)-(5)	303,694		303,694
施設整備等 による収支	施設整備等収入計(7)	5,100,000	5,100,000	0
	施設整備等支出計(8)	85,890,202	85,615,450	274,752
	施設整備等資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 80,790,202	△ 80,515,450	△ 274,752
財務活動 による収支	財務収入計(10)	25,900,000	25,900,000	0
	財務支出計(11)	279,386	0	279,386
	財務活動資金収支差額(12)=(10)-(11)	25,620,614	25,900,000	△ 279,386
当期資金収支差額合計(13)=(3)+(6)+(9)+(12)		△ 39,236,417	△ 23,950,787	△ 15,285,630
前期末支払資金残高(14)		406,506,468	374,741,214	31,765,254
当期末支払資金残高(15)=(13)+(14)		367,270,051	350,790,427	16,479,624

事業活動収支計算書(総括)

(自)平成26年4月1日

(至)27年3月31日

(単位:円)

勘定科目		法人合計	一般会計	特別会計
事業(福祉事業)活動収支の部	自立支援費等収入	387,921,296	347,179,024	40,742,272
	利用料収入	25,344,502	25,344,502	0
	補助事業等収入	3,006	3,006	0
	経常経費補助金収入	639,360	319,680	319,680
	寄附金収入	243,693	176,693	67,000
	雑収入	8,428,318	8,150,170	278,148
	引当金戻入	10,530,000	9,460,000	1,070,000
	国庫補助金等特別積立金取崩額	6,210,080	249,731	5,960,349
	福祉事業活動収入計(1)	439,320,255	390,882,806	48,437,449
	人件費	262,757,227	239,542,029	23,215,198
	事務費支出	55,534,328	48,576,647	6,957,681
	事業費支出	83,285,626	77,492,696	5,792,930
	減価償却費	22,645,797	14,257,450	8,388,347
	引当金繰入	20,005,055	18,242,115	176,2940
福祉事業活動支出計(2)	444,228,033	398,110,937	46,117,096	
福祉事業活動収支差額(3)=(1)-(2)	△ 4,907,778	△ 7,228,131	2,320,353	
事業活動外 収支の部	事業活動外収入計(4)	40,323,538	40,317,075	6,463
	事業活動外支出計(5)	40,000,000	20,000,000	20,000,000
	事業活動外収支差額(6)=(4)-(5)	323,538	20,317,075	△ 19,993,537
授産事業活動 による収支	授産事業収入計(7)	5,329,803		5,329,803
	授産活動支出計(8)	5,026,109		5,026,109
	授産活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	303,694		303,694
特別収支の部	特別収入計(10)	75,073,000	11,670,000	63,403,000
	特別支出計(11)	75,073,001	11,670,001	63,403,000
	特別収支差額(12)=(10)-(11)	△ 1	△ 1	0
当期活動収支差額(13)=(3)+(6)+(9)+(12)		△ 4,280,547	13,088,943	△ 17,369,490
前期末繰越活動収支差額(14)		541,486,657	501,650,176	39,836,481
当期末繰越活動収支差額(15)=(13)+(14)		537,206,110	514,739,119	22,466,991
その他積立金取崩額(16)		25,900,000	25,900,000	0
その他積立金積立額(17)		279,386	0	279,386
次期繰越活動収支差額(18)=(15)+(16)-(17)		562,826,724	540,639,119	22,187,605

ご協力お願いします！

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、ご寄贈いただくと幸いです。
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"> ・バスタオル ・フェイスタオル →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"> ・1リットル以上の牛乳紙パック →古紙班で、封筒やはがき製作に使用 担当：松原・武藤・木戸・麻田支援員	<ul style="list-style-type: none"> ・木材（廃材可）や不要となった家具 ・建築会社・製材会社の知り合いがい 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

今年度の主な行事予定（8月以降）

8月7日 ばんけい花火大会
8月中旬 夏季外出、園内花火大会
9月7日 フライングディスク大会

9月23～25日 南成園旅行
12月上旬 クリスマス会

編集後記

暑い季節となりました。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52号』は、平成26年12月から平成27年6月までの冬～夏にかけての内容となっております。
年末年始、非常に寒かった冬、例年以上に暖かった春の様子や利用者さんの元気な様子が伝われば幸いに思います。
今年も皆様のご協力の下、作業や行事を進めることができています。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、職員一同感謝致しております。
今回、表紙のみを刷新いたしました。今後共、紙面の内容の充実を図り、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（支援員 松川・麻田）～

平成 27 年 8 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

