

南成園だより

冬号

第55号

平成29年1月発行





あけましておめでとうございます！
変わらぬご支援をいただいておりますことに
お礼を申し上げます。

障がい者支援施設 南成園

施設長 五十嵐周造

昨年は、八月の数回にわたる台風の上陸や温帯性低気圧による大雨が道内全域を襲い、河川の氾濫など全道各地で自然災害が頻発し、一次産業や住民の生活への被害は甚大なものとなりました。特に、同じ仕事仲間の上川南部地域の南富良野町幾寅、・・・道の駅めぐりや友人が勤務する施設への出向きなど思い出の地域の被災状況をTV・新聞で見るとつて、施設利用者様の安全確保のため、その後の復旧に向けての現地での苦労は、私たちが想像できないほどの苦労があった（ある）ものと思います。

九月中旬の十勝・帯広方面への旅（園の行事）、窓から見る道々の河川や畑地の被害状況を眼にしたとき、一歩づつ、早い復旧が進むように祈るばかりでした

施設所在地の札幌市内では、十一月初旬と十二月の上旬とも「数十年ぶりの記録」との文字が躍る暴風・豪雪による市電の運行停止や「すごいね」「大変だね」の言葉があいさつ代わりになるような街の状況に市民の皆さんが苦労された年末でもありました。夏から秋にかけては、道内のスポーツ界でのたくさんの出来事が私たちを元気づけてくれたのではないのでしょうか。日本ハムファイターズの日本一奪還、コンサドーレのJ1復帰と高校球児の舞台「甲子園」での「北海高校の準優勝」など等。今年も沢山の元気と勇気をもたらしてくれるように “応援、応援” をいたしましょう

新しい年（酉年）を迎えて、何時も施設への応援、利用者への心遣いをいただいている町内会の新年会に参加いたしました。突然、今年も「ダンボール・リンプル、キャップを持っていきますよ」の声をいただき、お礼の言葉で新年のあいさつが始まりました。地域の皆様や毎週一日を施設のボランティアで訪れてくれていて保護者会の皆様の応援をいただきながら、そして、関係諸団体の皆様の変わらぬご指導・ご支援を大切に、職員一同、より力を合わせて、利用者様の日々を大切に、楽しく、元気に取り組みを進めていきたいと思えます。

南成園便り（冬号）の発刊にあたりまして、本年も、皆様の変わらぬご支援を重ねてお願い申し上げます、ご挨拶といたします

平成二九年一月吉日

本年もよろしく
お願い申し上げます



平成28年7月から平成28年12月3日までの園内行事や外出行事などを報告させていただきます。



- | | |
|--------|--------------|
| 7月18日 | 6組・8組外出 |
| 8月5日 | ばんけい花火大会 |
| 8月12日 | 町内盆踊り大会 |
| 8月16日 | 園内花火大会 |
| 8月18日 | 夏季外出 |
| 8月28日 | 南沢町内会運動会 |
| 9月10日 | 南沢神社秋祭り |
| 9月20日 | 国際親善交流特別演奏会 |
| 9月25日 | フライングディスク大会 |
| 10月29日 | みんなあーと2016見学 |
| 11月2日 | 環境班外出 |
| 11月3日 | 4組外出 |
| 11月6日 | 赤い羽根ティーボール大会 |
| 11月23日 | 1組外出 |
| 11月26日 | 芸能の集い |
| 12月3日 | あらかるあーと展見学 |
| 9月14日 | 南成園旅行(第1班)十勝 |
| ～16日 | |
| 10月6日 | 南成園旅行(第2班)旭川 |
| ～7日 | |





6組・8組外出



平成28年度 55号

(平成28年7月18日実施)

利用者からの希望があり、6組と8組合同の外出に出掛けています。

移動の車中では、楽しそうな笑顔が見られ、何を食いたいかな等話している様子が見られていました。

イオン藻岩店に到着すると、買い物や食事など、それぞれ楽しんでいました。買った物を職員に話してくれており、外出を満足されている様子でした。

帰りの車中では、少し疲れた様子もありましたが、最後まで笑顔で会話をしており、次回の外出の予定を話している方もいました。次回は何処に行こうか、また話し合って外出したいと思います！



ばんけい花火大会



(平成28年8月5日実施)

今年もまた、太陽グループ様からの招待を受け、『ばんけい花火大会』へと行ってまいりました。

皆さん、楽しみな様子でソワソワして落ち着かない方もいました。天気も良く、花火大会には絶好の日和でした。夕方になり、送迎バスが南成園の駐車場内へと入って来ました。利用者の方達は準備万端ですね！それでは、出発です。

20分ほどで会場に到着。バスを降りるとボランティアの方が大勢いらして、移動を手伝ってくれました。案内された場所へと移動し、もう一つの楽しみでもある、お弁当の時間です。美味しかったですねえ～。

花火打ち上げまでの時間で、たくさんの露店が立ち並ぶ、イベントスペースへ行きスイーツなどを購入し楽しんでいます。

いよいよ打ち上げの時間です、大きな大きな花火が何発も上がり、見事なものでした。大きな拍手と「すご～い」「きれいだねえ」と言った大きな声に包まれて、花火を喜んで観てました。

次回も参加できると良いですね。



南成園だより 冬号





町内盆踊り



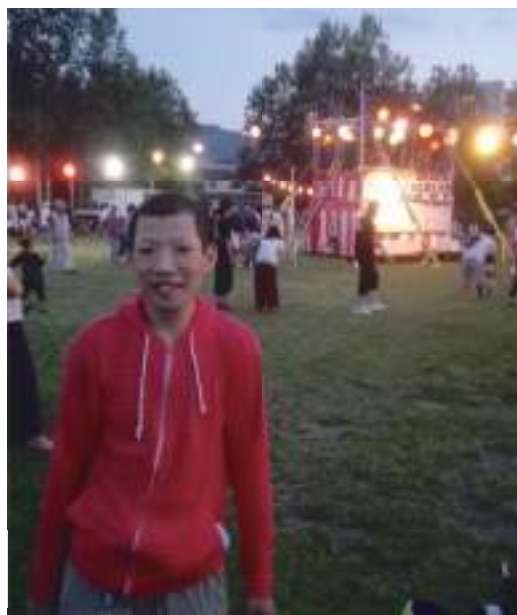
(平成28年8月12日実施)

南沢町内会盆踊り大会に利用者8名と2名の職員引率で、参加しました。

会場の南沢えいと公園まで歩いて行きました。お天気にも恵まれ、会場から聞こえてくる太鼓の音に思わず手拍子しながら到着です。休憩スペースを確保し、盆踊りの輪の中に入りました。

町内会の方に教えてもらいながら踊る人、職員がびっくりする程上手に踊っている人、踊る事よりも食べる事に夢中な人など、皆さん楽しまれていました。

北海道の夏は短いですが、楽しい夏の思い出となったのではないのでしょうか。



園内花火大会



(平成28年8月16日実施)

天気が危うい中、ほとんど雨も降らなかったのが、雨が降っても大丈夫なように、2階の玄関前で園内花火大会を行いました。

みなさん、手馴れているようで、花火を人に向けたり、花火を持って走り回ることなく、意欲的に参加しており、楽しんでいる様子が伺えました。

予告なしに、突然上がった打ち上げ花火の大きな音に、びっくりする人もいました。綺麗な吹き出し花火に、見とれている人もいました。思っていた以上に、多くの利用者が玄関から出てきて、花火をしていました。





夏季外出



(平成28年8月18日実施)

夏休みやお盆に帰省の予定が無い利用者さんから買い物や食事に行きたいとの希望がありイオン藻岩店へ行ってきました。

前日は大雨で心配しましたが、当日は晴天でとても暑くなりなりましたが、店内は涼しくて最高でした。

フードコートでドーナツやアイス、思い思いの食事をして南成園旅行に向けて必要なものを買ったり余暇の時間に使うものなどを買ってこることが出来ました。

開店時間から5時間程居ましたが時間は、あっという間に過ぎてしまいました。

お腹も心も大満足でした！



南沢町内運動会



(平成28年8月28日実施)

南沢小学校で南沢連合町内会の運動会に利用者8名と2名の職員引率で、参加しました。

競技内容は、午前が玉転がし、防災訓練リレー、借り物競争、バスケットリレーに皆さん自分が出来る競技に参加して楽しそうでした。昼食は、ハンバーグなどが入った弁当を食べました。皆さんとても美味しそうに食べており、「美味しかった」と笑顔で話されていました。午後は、綱引きと玉入れに皆で分担して参加しました。綱引きはでは力のある利用者が参加して1勝する事が出来ました。玉入れは、結構難しく苦戦していましたが、参加した利用者は楽しそうでした。

来年以降も参加して普段から運動して、町内会に貢献出来るように頑張っていきましょう。





南沢神社秋祭り



(平成28年9月10日実施)

台風や前線の影響で、雨が降ったり止んだりの不安定な天気も夕方には何とか落ち着き、利用者8名と職員で南沢神社の秋祭りに参加しました。

皆が会館に着いた時には、既に催し物が始まっていましたが、町内会の皆さんが席を空けてくださり、お菓子やジュースを振舞って頂きました。有志のカラオケ大会にも利用者2名が参加し、自慢(?)の喉を披露し、皆さんから大きな拍手を頂いて、2人とも上機嫌で歌い終わりました。カラオケに参加していない利用者も皆、町内会の方々の歌を聞き、楽しんでいる様子でした。表彰式では、惜しくも参加賞でしたが、皆さん笑顔で帰園しました。



フライングディスク大会



(平成28年9月25日実施)

利用者6名と職員2名にて、つどいむで行われたフライングディスク大会に参加して来ました。

大勢の参加者がいる中で、本人達も緊張した等と話されているものの、いつも通りに頑張る事が出来ていた様で、笑顔が見られていました！

昼休憩の際に、石狩朱華弁天のよさこい演舞がありました。自由参加型でしたが、利用者の方達は恥ずかしい様子で、始めのうちは参加する事が出来ませんでした。観ている内に真似し、前に出て参加し踊る様子もありました。

競技の成績は、上位に入る事はできませんでしたが、皆楽しく大会に参加でき、来年も参加したいと帰りの車中で話していました。来年は成績上位を目指せるよう、練習を頑張ろう！





国際親善交流特別演奏会



(平成28年9月20日実施)

国際親善交流特別演奏会へ行ってきました。

ピアノを始め、フルート、合唱等の音楽を愛する利用者さん達と参加しました。今回のコンサートはピアノでした。曲はベートーヴェン、ショパン、ラヴェルそしてリスト作曲の曲でした。特にベートーヴェン作曲の『ピアノ・ソナタ第23番 ヘ短調作品57《情熱》』は皆さんも知っている曲だと思いますが、曲の強弱や優しさや厳しさを感じるような演奏、正に『情熱』を感じる事が出来ました。また、バラードではショパン作曲の『第1番 ト短調作品23』は今、アイススケートで注目を浴びている羽生結弦選手が使用していた事でも有名です。バラードの中でも力強さもあり大変良い曲でした。利用者さんも曲に吸い込まれる様な表情で集中して聞いていました。演奏会もあっという間に終わってしまうような感じがしました。また、機会があれば、癒されに行きたい、と声もありました。



みんなあーと2016見学



(平成28年10月29日実施)



みんなあーと2016展示部門に作品を提出した利用者2名と見学に出掛けて来ました。残念ながら展示作品に選出されませんでした。沢山の展示されている作品を観て「すごいね。」と笑顔で話されていました。

また、ステージ部門も観覧して来ました。ステージ上では踊りや歌・太鼓などを披露しており、拍手して喜んで一緒に歌う姿が見られていました。作品を受け取った後、帰りに夕食をガストで食べて来ました。本日一番の笑顔でした。また絵を描いて出したいと話されていました。次回は展示されると良いですね。



環境班外出



(平成28年11月2日実施)

楽しみに待っていた環境班外出で、利用者9名と職員3名で、アサヒビール園ロイン亭で昼食後、アサヒビール北海道工場の見学に行ってきました。環境班の仲間と笑顔の中、一緒にたくさん美味しい物を食べ、幸せな気持ちでアサヒビールの工場を40分ぐらいかけて楽しく見学された後、飲み物を提供されました。利用者と職員との普段は見られない一面もあり、新たな発見も見られました。いつもと同じように環境班のグループ力・チーム力のような一体感を感じました。

これからも環境班一丸となり、切磋琢磨して力を尽くして成長していきたいと思った一日でした。





4組外出



(平成28年11月3日実施)

利用者7名と職員3名で、出掛けています。イオン藻岩店にて、衣類等、必要な物を買そろえたり、買い物の合間に、甘いものを食べていました。買い物を終え、昼食をバイキングレストランへ行き、焼肉やお寿司、デザート等を思う存分に食べていました。短い時間の外出ではありましたが、欲しい物を買、美味しい物をいっぱい食べ、とても楽しくて、幸せな時間を過ごせたと思います。



ティーボール大会



(平成28年11月6日実施)

11月6日(日) 赤い羽根北海道ティーボール北の甲子園大会が開催されました。場所は札幌ドーム。

参加利用者の皆さんは朝早くの出発にも眠たそうな様子も無く、元気良く出発しました。

南成園は第1試合に出場なので、練習する間も無く開会式後直ぐに試合開始でした。対戦相手は、全員ユニホームを揃えた、如何にも強そうなチーム。皆さん奮闘しましたが、及ばず敗退です。

試合後に聞いてみると、相手は優勝候補チームであったそうです。試合に負けはしましたが、皆さんは明るく応援席に戻り、お弁当を食べ、他のチームの試合を観戦しました。

午後には、小学校の野球チームと、思い出試合。利用者の皆さんは大人気なく本気で試合に臨んでいました。結果、2試合出場しましたが、来年は練習して1勝出来るといいなと皆と話して園に帰りました。



1組外出



(平成28年11月23日実施)

1組の8名の利用者さんより「買物・温泉・食事に行きたい」との希望があり、作業がお休みだった勤労感謝の日に定山溪ホテルミリオーネに出掛けました。

まずは着いて早々の食事タイムです。もちろん南成園の皆さんが大好きなバイキングです。色々な食べ物を楽しんだ後は、温泉に入りました。当日はとても寒い日でしたが、露天風呂は湯煙が立ち込め、湯船に入ると、みんな寒さとのギャップを楽しんでいた様です。

その後はイオン藻岩店に移動して、買い物タイムです。冬物衣類や日用品などの買い物を楽しんでいました。参加した1組の利用者さんは大満足の日だったようです。





芸能の集い



(平成28年11月26日実施)

「第32回芸能の集い」の鑑賞の為、アパホテルへ外出をしました。今回は南成園代表として、ステージに上がることはなかったのですが、会場内の売店で購入した、お菓子やジュース、お弁当を頂きながら、華やかな衣装を身にまとった方達の歌や踊りを楽しんできました。



あらかるあーと展見学

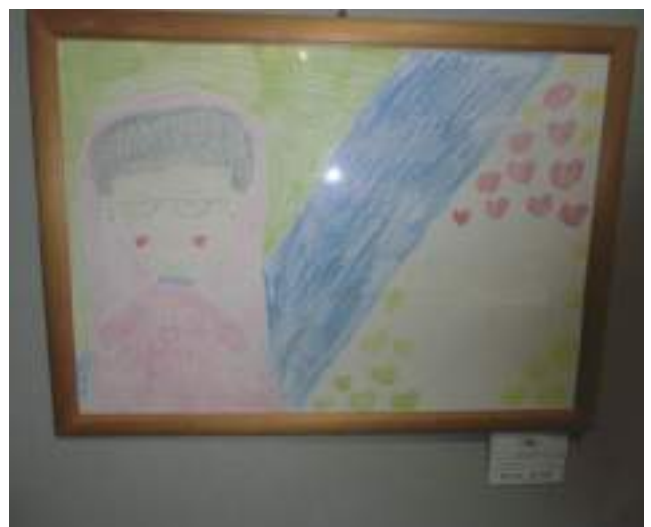


(平成28年12月3日実施)

出展した作品の展示会へ、2名の利用者の方と共に、バスと地下鉄に乗り継ぎ、展示会の会場がある、札幌地下街オーロラタウンへ外出しました。

自分の作品を見つけると、「あった」と喜ばれていました。展示されている、作品の前で記念撮影を行い、その後、来年に向けての、作品制作の参考にする為、ライバル達の作品も見学し、楽しまれていました。

見学後に支援員より、「頑張ったから、ケーキ食べに行こう」と誘うも、「ケーキよりマックのポテトが食べたい」と支援員の意見は受け入れられませんでした。すすきのマクドナルドで、ポテトやナゲット食べ、コーヒーを飲んで、2人共満足そうな様子で南成園に帰りました。



南成園旅行 第1班

平成28年9月14日・15日・16日

1日目

十勝

待ちに待った南成園旅行の日です！みんな朝からわくわくして落ち着かない様子でした。

さあ、バスに乗り込み出発します！バスの中では保護者様から頂いたおやつとジュースを飲んで楽しく過ごしました。トイレ休憩のPAでは皆さん思い思いの食べ物やお土産を見て、とってもいい表情でした。

道中は8月に上陸した台風の影響で、道路復旧工事があちらこちらで見られました。台風が残した爪痕の大きさを目の当たりにして、この時ばかりは車中も静かになってしまいました。

十勝清水ドライブインにてお昼ご飯です。『十勝と言えば！？』の豚丼をおいしく頂きました。

次の目的地は、ベアマウンテンです！その名の通り熊がいるんです！施設の中を自由に動き回る熊は皆さんが、声を上げるほどに迫力満点。かわいい仕草なども見せてくれて、私たちを楽しませてくれました。熊見学の後はお土産です。かわいい熊のぬいぐるみを買っている方もいました。天気は少し曇っていましたが、楽しくたくさん歩いて、みんな少し疲れた様子でした。ベアマウンテンの熊たちにお別れを言って、次に向かうはお待ちかねの宿泊先です。ホテル大平原！ホテルに着いたら皆さんは少しの休憩・・・。

19時から夕食バイキングでした。バイキングの前に大浴場へ行く方達もいて、みんな表情よく楽しんでいる様子でした。いざ、バイキングへ。バイキング会場では皆さん目をキラキラさせて、好きな食べ物を取って食べていました。お寿司に、ステーキ、から揚げにデザート。皆さん本当によく食べており、職員も安心して見守っていました。

夕飯を済ませた後は大きなお風呂が待っていました。十勝では有名なモール温泉と言ってお肌がすべすべになるそうです。女性にしたらなんともうれしいお風呂でした。お風呂も終わり、もっと入りたいという声も聞かれ、本当にいい笑顔。初日は事故、けがなくホテルに着いて一安心。

さあ明日は2日目です。ゆっくり休んで明日へ備えます！！



旅行の2日目に突入です。1日目は少し肌寒かったのですが、2日目は暖かく、過ごしやすい気候でした。

今日の観光は「とかちむら」からです。ばんえい競馬場に隣接していましたが、残念ながら、競馬は開催していませんでした。売店では、お土産は買えましたが、開店前の店もあり、ちょっと残念でした。

昼食は「十勝まきばの家」でカレーを食べました。天気が良く、綺麗な青空の下で食事ができました。

本日の最終目的地は「池田町ワイン城」でした！

ワインの貯蔵庫は薄暗くて、ひんやりしていました。普通のソフトクリームの他に、珍しいブランデーソフトクリームがあり、多くの人が食べていました。新聞を買った利用者さんがいましたが、なんと、前日の新聞が普通に売られていたようで、買ってからびっくりしていました。

15時にはホテルに戻り、宴会までの時間買い物をしたり、温泉に入ったりして過ごし、みなさんが楽しみにしている大宴会ではカラオケも盛り上がっていました。

怪我や事故もなく、行程の時間に余裕があり、充実した1日になったと思います。



南成園旅行最終日の3日目です。2日間泊まった大平原ホテルを出発し、柳月スイートピアガーデンへ行きました。柳月は札幌市内にもお店はありますが、店内には色んなお菓子の試食コーナーがたくさんあり、おいしかったです。2階の工場見学では、大きなバウムクーヘンを作っていました。その後ちょうど、あまり機会の少ないバウムクーヘンの切れ端の販売が始まり、たくさんの保護者の方、職員が並んで、買い物をしていました。買い物をした後は、十勝清水で食事をしました。食事の後は、バスに乗って、予定より早い午後3時30分、南成園に帰ってきました。2泊3日、事故もなく無事に帰ってこれた事を、うれしく思います。この度も、保護者会の皆様より、お菓子やジュースを頂き、大変感謝いたします。ありがとうございました。



南成園旅行 第2班

旭川

平成28年10月6日・7日

1日目

みんなこの日を待っていました！南成園旅行の日です。

この日の為に新しく買った洋服を着て準備はばっちりです。ちょっと曇り空の中出発しました。バスガイドさんとのおしゃべりも楽しみながら、楽しい声がたくさん聞こえています。バスの中では保護者様から頂いたおやつをさっそく美味しそうに食べ、途中で寄った野幌PAでも好きな飲み物やおやつを買い、バスの中で食べていました。

昼食は砂川のハイウェイオアシスで美味しい幕の内弁当でした。そして向かったのは、有名な旭山動物園！

雨が降ったり止んだり、ハッキリとしない天気ではありましたが、シロクマ、ペンギン、アザラシと見たい動物はいっぱいです。

広い旭山動物園を時間内に見て回りきることは難しかったのですが、それぞれ見たい動物を見て、お土産も買って、何より沢山の笑顔を見る事ができました！

ちょっと雨に濡れながらも動物園を楽しんで、この日の最終目的地、層雲峡温泉ホテル大雪に着きました。

ホテルに着いた時間は外はもう暗くなっていましたが、明日の朝は外の景色も見ることが出来るはずです。ホテルでの楽しみは宴会、温泉、お土産だったのではないかと思います。

宴会では豪華なお膳をいただきました。お刺身やズワイガニの酢の物や山菜炊き込みご飯など美味しいものが食べきれないくらい沢山の沢山で、みんなお腹いっぱいになりました。宴会ではもちろんカラオケも楽しみました！

お腹がいっぱいになった後は温泉です。大きな大浴場でのんびり、いつもよりちょっぴり長風呂しながらリラックス。外は雨も降って寒かったので、温泉で温まることができました。

楽しいスケジュールがたくさん詰まったこの旅行。寝るのがもったいないくらいですが、明日も楽しみがたくさん待っています。夜はゆっくり休みました。



旅行2日目も朝からあいにくの天気で、気温も低く、層雲峡では初冠雪を記録しています。

予定していたロープウェイが風速30メートルを超す強風のため、運休となり、急遽、観光地を北の森ガーデン内のクマ牧場へ変更しています。

クマ牧場内では、一人一人にクマのエサが配られ、芸をしながら餌を求めるクマたちに、皆さん大喜びで餌を与えていました。

クマ牧場を満喫後、ボリューム満点の昼食を美味しく召し上がられていました。食事を終えて、バスに戻ると、皆さん疲れたのか、ウトウトと眠そうな様子。トイレ休憩のため、立ち寄った砂川パーキングエリアに着いた頃には、皆さん夢の中でした。

今回の旅行行事では体調を崩される方も無く、また、数年ぶりに旅行行程を二組に分け、一泊二日での行程を実施しました。リフト付きのバスを利用した事もあり、利用者並びに職員にも余裕が出来て楽しい時間を過ごせたと思います。





今回は高齢者の肺炎予防についてお話しします

ご存じですか？肺炎は、日本人の死因第3位だということ。しかも、亡くなる方の約95%が、65歳以上の方なのです。

まだまだ若いと思っていても、年齢とともに、からだの抵抗力（免疫力）は低下しています。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などのちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、急激に症状が進むこともあります。肺炎は、65歳以上の方にとって、けっして軽視できない疾患なのです。ですから、肺炎と、その予防について、きちんと知っていただくことが大切です。

肺炎と聞くと、「風邪をこじらせたらかかる」「冬に多い病気だろう」と思われている方も多いでしょう。しかし、肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。症状としては、発熱、咳や痰、息苦しさや胸の痛みなどがあげられます。肺炎の原因となる細菌やウイルスは人のからだや日常生活の場に存在しています。からだの抵抗力（免疫力）が弱まったときなどに感染を起こしやすく、普段、元気に暮らしている方でも、持病の悪化や、体調不良などをきっかけに、感染する可能性のある病気なのです。肺炎は、症状が重くなると、命に関わる危険性もあります。また、日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。

肺炎球菌など、肺炎の原因となる原因菌は、季節を問わず存在しています。もちろん、風邪や季節性のインフルエンザがきっかけになる場合もありますが、基本的に肺炎は時期に関係なくかかる可能性がある病気です。

肺炎球菌は主に小児の鼻や喉に住み着いていて、咳やくしゃみによって周囲に飛び散り、それを吸い込んだ人へと広がっていきます。からだの抵抗力（免疫力）が低下している人などが、肺炎球菌に感染すると、肺炎球菌感染症になることがあります。肺炎球菌をもっているのは成人ではごく一部で、また肺炎球菌による肺炎は、小児と触れ合う機会が多い成人ほどかかりやすいという報告があります。こうしたことから成人の肺炎球菌感染症は、主に小児に住み着いている肺炎球菌が感染することで起こると考えられているのです。

肺炎の症状は、風邪の症状に似ていることも多く、「発熱・咳・痰・息苦しさ・胸の痛み」などがあります。これらの症状でつらい場合は、できるだけ早めに病院で診察を受けましょう。ただし、すべての方に、これらの症状が出るとは限りません。年齢があがるほど、「熱もない、咳も出ない、なのに倦怠感が続く」「疲労感があり食欲がわかない」など、症状がわかりづらい場合が多いとされています。たとえ、肺炎らしい症状が出ていなくても、また出ていても軽いからといって、そのままにしてはいけません。長引くようであれば、必ず病院を受診してください。また、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種していても、ほかの病原菌などにより肺炎が起きることもありますので、症状がある、もしくは不調を感じる場合には、やはり医療機関を受診してください。なので、大切なのは、肺炎にならないこと。つまり、予防が大切なのです。

平成26年10月より高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種への取り組みがはじまりました。

定期接種の対象者は、年度により決まっていますが、南成園でも制度を利用し予防接種を受け、肺炎の予防につとめることで、65歳以上の方が入院や通院をすることなく元気で暮らせるようお手伝いいたします。（兒玉）





おいしく食べて健康になる(^o^)/

「食後に別腹でおやつを毎日食べていたら4Kgも体重が増えちゃった」「ご飯もお肉もつつい美味しくてお腹いっぱい食べちゃった・・・お腹回りが大きくなってきたぞ」

「有名ラーメン店に行ったらスープもメチャクチャ美味しくて飲み干してしまった！

最近、血圧高めなんだよなあ・・・」などなど、ひとつやふたつ・・・もしかすると全部思い当たる方もいらっしゃるかもしれませんね！健康診断でコレステロールが高い、血圧が高い、太り過ぎですなど「あなたはメタボリックシンドロームです」または「メタボ予備軍です」と指摘された方も少なくないと思います。そしていつの時代も変わらず話題になるダイエット！！古くは紅茶きのこダイエット、酢大豆ダイエット、りんごダイエット、コンニャクダイエットなど多様なダイエットがブームになり、最近では糖質ダイエットも聞かれるようになりました。カロリーゼロ（オフ）のチョコレートやコーラ、糖質オフのビール、糖尿病用1単位80Kcalのアイスクリームなど、エネルギーや脂質を抑えた食品も数多く出回っています。

栄養指導では、身体計測（身長・体重）でBMI(体格指数)を算出し、血液検査結果などの健康情報等を基に年齢、性別、身体活動により目標を定め、食事摂取基準に基づいた必要栄養量を決定し食事を提供します。必要栄養量はエネルギー、蛋白質、脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミンA・D・E・K・B1・B2・B6・B12、C、カルシウム、鉄、ナトリウム(食塩相当量)など細かく決定されます。その決定された栄養量を食品に置き換え食事として提供するのが栄養士の仕事となります。

そしてからだを構成している栄養素のバランスが崩れることで、生活習慣病のリスクが高まってしまうのです。もちろん、食事だけではなく摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを調えるための適度な運動、栄養素の吸収を高めたり阻害する食品や食べ方、今では食べる順番や時間まで影響を与えるといわれています。

栄養とは「生物が外界から必要な物質を取り入れ、それを利用して組織修復、成長、活動などの生活現象を営むこと、すなわち生体が食物を利用する過程でみられる生体と食物の相互作用のすべてを含む。」と定義されています。それはつまりヒトは生命を維持したり、成長したり、運動をしたり、考えたりと毎日様々な活動を営んでいます。そのために、食物を摂取することで適切な成分を取り込み、消化・吸収し代謝を経てエネルギー源を得て、からだの構成成分を作ったり、からだの代謝調節を行なっています。この一連の過程を栄養と言っています。この栄養によって生じる身体の状態を栄養状態といい、その良否は発育発達、健康の保持・増進、疾病の予防や治療、生活の質(QOL)などの健康状態に深く関わっています。

食事摂取基準では健康の維持・増進や生活習慣病の一時予防を目的に各栄養素毎に適正範囲が示されています。次回の給食だよりから数回に渡り、それぞれの栄養素について、具体的な食べ方とともにお伝えしていきたいと思います。（渡部）



南成園



ニュース

新人紹介

札幌市出身・【趣味】バスケットボール観戦、映画鑑賞・【特技】料理(肉じゃが)

以前は福祉とは関係のない食品会社の営業をしていましたが、一念発起して福祉の専門学校に入り、一からの再出発することになりました。専門学校を卒業して、国家資格の取得を目指す中で、実際の現場経験も大切な事だと思う様になり、南成園の職員として働くことになりました。

現場では学ぶ事が多く、大変勉強になります。利用者の安全を第一に考えた行動を心掛け、色々な事に挑戦して行きたいと思っています。

昨年11月より、ご縁がありまして支援員としてお世話になる事となりました。もともと、人と接する事が好きな性格ということもあり、微力ながらも能力を活かし社会に還元できればと常々思っていました。

人は正に十人十色、全ての人に満足して頂ける様な支援は難しい事と思いますが、一人一人の事を良く理解する様に心掛け、利用者の皆様が心地よく過ごせる様な環境を整えるべく努めて参りたいと思っています。

至らぬことであろうかと存じますが、何卒、宜しくお願い申し上げます。

◆◆屋外倉庫新設◆◆

この度、2階玄関横のガレージとプレハブ倉庫が老朽化による損傷が激しい事から撤去する事となりました。

跡地には新たに2棟の倉庫を新設いたしました。



◆◆第54回全国知的障がい福祉関係研修大会◆◆

毎年全国で行なわれる知的障がい福祉関係職員研究大会が開催されました。今回は北海道開催となり、派遣職員として参加してまいりました。

会場は札幌市白石区に所在する札幌コンベンションセンターで行われています。

全国各地から多くの知的障がい福祉の関係職員が参加されておりました。派遣職員として、会場案内や受付など、「おもてなし」の心を持って、参加された職員の方々が、気持ち良く講演を受けられるように努めました。

研修の最終日には、特別講演として旭山動物園園長の坂東元氏や、タレントで構成作家、映画監督の鈴木貴之氏が講師となり、大変有意義な講演になりました。派遣職員として参加させて頂きましたが、貴重な体験を受けられたことに感謝を申し上げます。

(乾 恵司)



◆◆グループホーム ラベンダーの丘◆◆



平成28年9月に共同生活援助事業(介護サービス包括型)として、グループホーム『ラベンダーの丘』が開設致しました。

定員は男子利用者10名、女子利用者10名の計20名。職員配置が管理者1名、支援員4名、世話人7名となっております。この他に既設のグループホーム『たんぽぽ』、『さくら』の2棟を合わせ、現在27名の利用者が生活を送っております。

高齢者や重度者の受け入れにも備え、居住区内外のバリアフリー化を推し進め、安全で快適に暮らして頂ける様、支援を実施して行きます。

今後とも、宜しくお願い致します。

◆◆第12回 南成園職員・保護者懇親会開催◆◆

平成28年10月、保護者の会主催による12回目の懇親会が催されました。

例年にも増しての参加人数となり、盛大なイベントとなりました。南成園及び保護者様から、それぞれの代表者によるお言葉を頂戴し、乾杯の音頭が行われ、懇親会が始まりました。

各テーブルごとに保護者と職員が、普段ではできない会話を交わし、情報交換、近況報告など有意義な時間を過ごす事となりました。中には会話が弾み、2次会へと繰り出す方達もいらっしゃいました。

毎回の事ではございますが、職員に対して、惜しげも無くご助言頂ける保護者の方々には、深く感謝しております。頂いたお言葉を受け、今後の支援がより良く発展する糧として、精進して行きたいとおもいますので、今後とも宜しくお願い致します。

今回の懇親会開催に向けて、ご尽力頂いた保護者の皆様に、職員一同深く感謝申し上げます。ありがとうございます。



ご厚志に心から感謝申し上げます

平成28年7月1日～平成28年12月末日現在

【寄付者御芳名】

- ・ 渡辺 恵 様 ・ 南成園保護者の会様
- ・ 奈良祐次様 ・ 田村禮子様

【寄贈者御芳名】

- ・ 工藤良造様 ・ 西野昭司様 ・ 佐藤浩一様
- ・ 塚本又四郎様 ・ 松田俊勝様 ・ 大友純子様
- ・ 安岡雅夫様 ・ 安岡美矢子様 ・ 中村三恵子様
- ・ 浅石邦子様 ・ 田村禮子様 ・ 佐藤廣憲様
- ・ 藤田順子様 ・ 奈良真澄様 ・ 内山仁一様
- ・ 千葉真治様 ・ 木村絵梨様 ・ 浜口道子様
- ・ 中村君恵様 ・ 池島敏彦様 ・ 柴田三男様
- ・ 北清美代子様 ・ 田村芳子様 ・ 古井義美様
- ・ 南成園保護者の会様 ・ 山崎建設工業株式会社様
- ・ 理容室うの 宇野京子様 ・ 板谷土建株式会社様
- ・ 株式会社 ミューテ 様



利用者の方達の日中活動(作業支援)での手工芸作品の材料として、下記の物が不足しております。ご家庭などでご不要な物がございましたら、ご寄贈頂ければと思います。ご協力のほど、宜しくお願い致します。

縫工班

・バスタオル・ファイスタオル
雑巾制作に使用
担当：木下(さ)、木下(奈)支援員

古紙班

・1リットル以上の牛乳紙パック
封筒やハガキ制作に使用
担当：松原、武藤、麻田支援員

木工班

・木材(廃材可)
木工製品の制作に使用
担当：千葉、酒井支援員



2月上旬	雪まつり見学
5月上旬	花見外出
6月	すずらんピック
6月中旬	さっぽろ夏まつり
6月下旬	パークリンク大会

クラス外出・招待行事ほか



☆☆編集後記☆☆

寒さも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

新年を迎え、昨年までの課題を真摯に受け止め、新たな気持ちで職員一同精進する所存でございます。

昨年は不甲斐にも、2度の感染症の猛威により寮閉鎖に至り、利用者の方々には多大なるご迷惑をおかけしてしまいました。また、全国的にも話題となった、相模原市の悲惨な大事件も、記憶に新しいところでございます。犠牲となった利用者の方々やその遺族の方々の無念な想いには、胸を締め付けられます。悲しい事に事件は、元福祉従事者によるものであったことにも、憤りを感じずにはいられませんでした。全国的なニュースとなり世間での福祉従事者に対する捉えが、どの様なものか想像もつきません。心の闇に飲み込まれてしまった加害者と、この悲惨な事件を他人事として通り過ぎるのではなく、多くの福祉従事者は利用者の安泰を願って行動していると証明して行かなくてはならないと考える、この頃でございます。

とはいえ、悲しい話ばかりではなく、昨年はグループホーム事業の体型移行もあり、新設された2棟のホームで、20名の利用者が新生活を始めております。南成園にも新たな職員が2名加わり、賑やかになる事を期待しております。

常日頃から、保護者様を始めとして、様々な方々からのご理解、ご協力においては深く感謝しております。今後の『南成園だより』をより一層内容の充実した紙面となる様に、努めてまいりたいと考えております。

ご意見、ご要望がございましたら、是非ともご遠慮などなさらずに、担当までお寄せください。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

編集担当:松川、高田

平成29年1月発行

◆◇発行元◆◇

社会福祉法人 豊寿会 指定障がい者支援施設

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 ラベンダーの丘 他3ホーム

○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



