



第 63 号

2024 年 3 月発行

南成園だより



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

HPアドレス：<https://toyojyukai.com>

新) 指定特定相談支援事業所 相談室 未来来る

メールアドレス：miracle@toyojyukai.com

生活介護事業所 だんだん

〒005-0812 札幌市南区川沿12条3丁目6番5号

TEL 011-522-6365

共同生活援助事業 グループホームラベンダーの丘

〒005-0821 札幌市南区南沢1条3丁目14番22号

TEL 011-522-6113

豊寿会関連事業所

多機能型事業所 晩生内(おそぎない)ワークセンター

〒061-0600 樺戸郡浦臼町字晩生内227番44号

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

南成園だより 目次

- 1P : 理事長、施設長 挨拶
- 2P : 南成園管理者、GH,だんだん管理者 挨拶
- 3P : 未来来る開所、コーヒーのお話
- 4P : 医務だより
- 5P~7P : 南成園、だんだん、GH 新人職員の紹介
- 8P : 消防訓練
- 9P : フライングディスク、Tボール
- 10P : 花見、サーカス
- 11P : 外出行事、プール外出
- 12P : クリスマス会、雪まつり外出
- 13P : 園内花火大会、食事外出
- 14P~17P : 誕生会
- 18P : ご寄付、ご寄贈御礼、編集後記他

理事長、施設長よりご挨拶

南成園だよりをご覧の皆様には、法人が運営する福祉サービス事業等に対する、ご信頼をいただいておりますこと、法人を代表して心よりお礼を申し上げます。

社会福祉法人は、地域の皆様、ご家族、関係者の皆様、新しくご縁のできる方々との絆を大切にすることを第一に、入所施設やグループホーム、通所事業などを運営しております。

そこでは、ご利用の皆様の生活を楽しく、価値ある日々として創り出していきますよう、日々の努力を積み重ねております。地域社会の中で社会福祉法人として行っている福祉サービスが、ご利用者の皆様や地域の皆様のお役に立てるようになることを法人の基本的な考えとしております。

このため、今年は、南成園の増改築を行い、利用者様の居住環境の改善を図ることを目標として努力してまいります。地域にある社会福祉法人として、その責務を全うするため職員一丸となり、精一杯工夫し、努力してまいりますので、引き続き、豊寿会へのご支援を、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



袁島重朗 理事長



小林一司 施設長

2024年の「南成園だより」をご覧のご家族様、関係者の皆様、日頃より当法人が運営する福祉事業をご利用いただき、厚くお礼を申し上げますとともに、新年のごあいさつを申し上げます。今年は、寒さが厳しかったり、暖かい日が続き、積雪がなくなったり、その後は例年どおりの積雪になったりと、せわしない冬季間でありました。

また、お正月早々に石川県能登地方での大地震と津波の災害が起こり、大勢の方々が犠牲となられ、いまなお多くの皆さんが避難生活を送っております。福祉関係施設の損壊なども多くあったようで、改めて日常から災害への備えの大切さを考えました。

今年度末を目標として、南成園の4人部屋を2人とする改修を行い、利用者の皆様の居住環境の改善を行うこととしています。南成園の居住環境の改善にご期待ください。

新型コロナウイルス感染症は徐々にではありますが、落ち着きを見せています。一方でインフルエンザは流行し猛威を振るっています。皆様もご健康に留意されますようご祈念申し上げます。

今年も、職員一丸となり、利用者の皆様の安心と安全を確保できますよう、南成園の運営に努めてまいりますので、引き続き、ご支援、ご協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

管理者よりご挨拶



筒井雅幸 管理者

コロナやインフルエンザなどの感染症に追われた1年でした。令和5年5月からコロナは5類となりましたが、感染は増減を繰り返し、9月には利用者の半数ほどが感染するクラスターが発生しました。幸い重症化することなく、短期間で終息ができました。

昨年暮れからはインフルエンザの大流行で、利用者さんや保護者の皆さんには外泊や面会などの制限を続けることとなり、大変ご不便をお掛けしたことと思います。

しかし、感染症ははまだ治まっておらず、今後も皆さんのご協力をお願いすることもあると思います。

一昨年のクラスター発生時に、感染拡大の一因が4人部屋での布団生活にあることを保健所から指摘され、居住環境改善のために様々な検討を行ってきましたが、令和6年度中に増改築を行って2人部屋でのベッド生活の実現を図るべく準備を進めております。

約1年間の工事になり、その間利用者さんや保護者の皆さんにはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。

今後も利用者さんのより良い生活環境作りを進めてまいります。

平素より当事業所の運営につきまして、格別のご配慮とご協力、ご理解、ご支援を賜り誠にありがとうございます。おかげさまで大きな事故もなく、ご利用者さまと職員が協力し合いながら日々活動することが出来ております。

昨年、コロナウイルスが5類に移行しました。ご利用者さまには不自由な活動を送らざるを得ない状況になっておりましたが、徐々にではありますが以前の活動に戻れるように精進していきたいと思っております。グループホーム ラベンダーの丘・生活介護 だんだんは、ご利用者さまお一人お一人と真摯に向き合うことのできる職員が揃った事業所であると思っております。



大島弘嗣 管理者

今後もより質の高いサービスを目指すとともに、ご利用者さまに楽しくご利用していただける「心温まる事業所」にしていきたいと考えております。ご利用者さま・ご家族の皆さまに満足していただけるよう、また地域に根付いた開かれた事業所として地域福祉にも貢献できるよう、職員が一丸となって進んでいきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。



指定特定相談支援事業所『相談室 未来来る』 開所にもなうご挨拶

令和5年4月1日、当法人の事業として、相談室が開所しました。
管理者と相談支援専門員の2名体制で、南区を基本エリアとした、

基本相談のほか、精神、身体、知的障がいを持つ方や、発達障害、依存症、難病患者の方々の、豊かな暮らしをサポートするため、福祉サービスの検索、提案、照会及び、受給者証申請に伴う書類作成などを行っております。

受給者証の申請は、本人やご家族が行う(セルフプラン)こともできますが、親亡き後や、福祉サービス先との連絡調整などを確実に継続することを目的に、国では相談室の利用を推奨しております。

このような中で、南区内には各種障がい手帳を所有する方が計約10,500人いると言われていています。南区内の相談支援専門員は約20名ですので単純に計算しますと、一人当たり約500件をカバーしなければならないこととなります。その他手帳を所持しない発達障害などの方を含めると、今後需要は、益々右肩上がりになると推測されます。当所では、一年目から四苦八苦しなごらの日々ですが、委託相談支援事業所からの協力も得ながら対応しております。

不慣れな点が多々ありますが、制度のことや、アセスメントの技法など、いろいろ学びながら、南区内の相談支援事業所と連携を図り、福祉の充実を図ってまいります。

今後もよろしくお願い申し上げます。

相談支援専門員 小豆畑 賢一



コーヒーのお話

コーヒーに含まれているカフェインは、「幸せホルモン」といわれるドーパミンやセロトニンの分泌量を増やすともいわれています。またコーヒーには抗酸化作用のある「クロロゲン酸(ポリフェノールの一種)」が含まれていて、これも血管を若く保ってくれる作用が期待できます。ただし、カフェインに敏感な人で、飲むと動悸や体の違和感を感じる場合には、無理に飲まないようにしましょう。

コーヒーは、睡眠を妨げない範囲・体質に合わせて適量を摂ることを心がければストレスの解消にもつながり心身の健康を保つ優れたものといえます。コーヒー以外でも紅茶や緑茶もおすすです。

南成園では、飲料としては15時のおやつに、コーヒー・カフェオレのパック商品や鍋だし、コーヒー、夕のおやつにはコーヒーゼリーやモカババロアなどのコーヒーを使用したメニューも提供しております。(カフェインに敏感な方は、牛乳などに代替えています。)

バランスのとれた食事を毎食しっかりとるのはもちろんのことですが、コーヒーも生活の中でとり入れホッと一息できる時間も大事にして行きたいですね。



南成園 管理栄養士 佐々木

看護師 竹田 真珠（たけだ まさみ）

昨年12月より、医務室で勤務させていただいております。入居者の方々の健康維持と体調不良の早期に対応できるように、関わっていただけたいと思っています。また、職員の方々の健康相談も微力ながら行ってきたいと思っていますので、いつでもお声がけください。よろしくお願いします。

医務室だより

少しずつ雪解けが始まり、暦の上では春を迎えました。ポカポカとした日差しや春のにおいに誘われて、外出したいと思いませんか？冬の間は家の中で過ごす時間が多くなりがちで、運動不足の方が多いのでは？今回、健康増進の為に話するのはウォーキングについてです。何となく身体には良いらしいと思う方が、ほとんどではないでしょうか？実際、私も始めるまではこんな気持ちでした。

どんな効果があるのか？

- 2,000歩 ⇒ 寝たきり予防
- 4,000歩 ⇒ うつ病予防
- 5,000歩 ⇒ 認知症予防、心疾患、脳血管疾患の予防
- 7,000歩 ⇒ がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折の予防
- 7,500歩 ⇒ 筋肉量や体力低下を抑える
- 8,000歩 ⇒ 生活習慣病、75歳以上の方はメタボリックシンドロームの予防
- 9,000歩 ⇒ 血圧や血糖値が高くなるのを予防
- 10,000歩 ⇒ 75歳未満のメタボリックシンドロームの予防
- 12,000歩 ⇒ 肥満予防



歩く時間は30分程度、20分ぐらいから脂肪を燃焼させ、それ未満なら脂肪やコレステロールを減らす効果は少ないです。週3~4回が最適で、1日置きのウォーキングが好ましいです。

準備運動（軽いストレッチ）



1. かかとを地面につけたまま、ふくらはぎを伸ばす
2. バランスを取りながら片足のつま先を後方に持ち上げ、太ももの前側を伸ばす
3. つま先を地面から上げ、太ももの後ろ側を伸ばす
4. 肘を伸ばしている腕を反対の腕で抱えるようにして軽く引きながら、肩を伸ばす
5. 二の腕を反対の手で支えるようにして伸ばす

ウォーキングの姿勢

肩の力を抜き、顎を軽く引きます。視線は真っ直ぐでやや遠くを見るように、頭は揺らさず固定します。

運動効果を高めるコツ

無理のない呼吸を意識し、心地よいと感じるリズムで。ダイエット目的の方は、腹式呼吸を意識すると効果的です。腰の回転を意識すると自然と歩幅が広がり、股関節周囲の筋肉にも適度な負荷がかかり運動効果が高まります。腕は大きく振る。かかとから着地し、足の指に体重を移動し、最後に足の指で蹴り出す。

まとめ

ウォーキングとは、「健康の為」という目的をもって行う歩きの事を言います。必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる最も手軽な運動です。ご自身の為に、30分だけ生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

新人職員の紹介



【寺内英樹支援員】

初めまして、6月より南成園で勤務させて頂いております、寺内です。
前職は病院で看護助手をしておりました。
障害者支援施設は初めてですが皆様のお役に立てる様に頑張りますのでよろしくお願いいたします。



【伊勢さおり支援員】

初めまして。令和5年9月から勤務させて頂いています伊勢と申します。障害者施設等で働くのは初めてなので不慣れな事もありますが、入所者様に逆に励まされ頑張っております。これからも元気いっぱいに入所者様やそのご家族様の笑顔が増えるお手伝い出来るよう努力したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



【松原由機支援員】

お久しぶりです。戻ってきちゃいました。数年間色々な経験をしてきたので、そのことを今後に活かしていきたいと思えます。
少しでも早く、皆さんの力になれるように努力していきますのでよろしくお願いします。

だんだん・GH 新人職員の紹介

昨年の3月に入職し、現在は生活介護だんだんで勤務している看護師の林 菜穂美です。今までの経験を生かし利用者さんの体調管理を支援員さんと連携を図りながら対応していきたいと思えます。よろしくお願い致します。



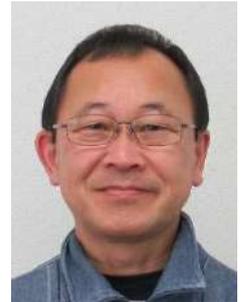
【林看護師】



【GH：田中 正弘支援員】

令和5年7月から勤務させて頂いております田中 正弘と申します。福祉に関する職種は初めての経験となりますが、先輩職員から教えて頂いた事を1つ1つ覚えて、皆様のお役に立てるように頑張っておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和4年3月、永く勤務した病院を定年退職し、医療機器卸会社を経て、令和5年8月から、だんだんに勤務させて頂いております。かねてより興味があった障がい者福祉の仕事に携わる機会を頂いたことに感謝し、利用者様が快適に生活できるよう、微力ながらお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



【だんだん：柿崎支援員】



【GH：小野世話人】

昨年の4月に支援員として入職し、あっという間に1年が経ちました。優しい利用者さんと個性豊かな職員と一緒に、慌ただしくも充実した毎日を過ごさせて頂いております。今年からは世話人として勤務する事になりましたが、これまでと変わらず精一杯がんばりたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

令和5年6月より入職しました松本です。私自身、娘と息子が発達障害で、今まで沢山の方々に支えられて生きて来ました。今度は私が利用者の方々の笑顔に寄り添い、支えられたら幸いです。どうぞ宜しくお願い致します。



【GH：松本支援員】

よろしく願いいたします。

だんだん作業風景

皆さんカメラを向けるとポーズ決めちゃっています！



札幌市防災協会様立会の自衛消防訓練を実施しました



病院や社会福祉施設では消防法で「消火訓練及び避難訓練を年2回以上実施しなければならない」(※南成園では毎月1回実施しています)と規定されており、その内1回の訓練に関しては札幌市防災協会の「自衛消防訓練実地指導」を受ける事となっています。



令和5年9月27日(水)に夜間0時00分に厨房・食堂付近からの出火想定での訓練を実施しました。

- 1.火災を知らせる非常ベルが鳴動。
- 2.警報盤により厨房・食堂エリアからの異常を確認。
- 3.火元を確認後に消火器による初期消火を実施するも初期消火が失敗。
- 4.火元に近い2階女子利用者を非常階段で避難誘導。
- 5.女子利用者の避難誘導終了後に1



階男子利用者を非常口から避難誘導。この様な手順で当日は8分45秒で避難誘導する事が出来ました。利用者さんも職員も真剣に訓練に取り組み目標時間の9分を切る事が出来ました。



終了後に防災協会の検証指導係主任の波多野様より次の様な講評を頂きました。

【講評内容】

火災が起きた際に重要な事は「発見、消火、(通報)、誘導」です。火事を発見した場合は、大きな声で「火事だ」と声を出してください。声を出さだけで生存率が上がるという試算もあります。初期消火で消火器を使用する際ですが、今回は訓練だったので赤色灯の回った目印を使用したので直ぐ近くまで行って消火していましたが、実際の火災の時は5m~6m離れた場所からでも消火が可能なので姿勢を低くして煙を吸い込まない様に初期消火をしてください。今回は厨房内に入る事が出来ませんでした。実際の火災の際はドアを閉めて煙が外に漏れないようにしてください。利用者の人数確認をしっかりと行い逃げ遅れがないようにしてください。1階で人数が合わない場面がありましたが、夜間想定で2人しかいない状況での誘導なので連携をしっかりとって逃げ遅れがないようにして下さい。

この様な施設で年間100件の火災が起きています。原因は放火、漏電、タコ足配線等が多く気を付けて防げる事に注意を払い火災が起きないようにしましょう。との講評を頂きました。今後もいざという時の為に真剣に訓練に取り組んでいきたいと思ひます。





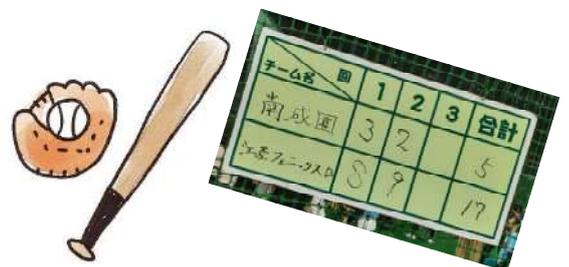
フライングディスク大会

すずらんピックフライングディスク大会に、南成園からは9名の皆さんが参加してきました。始まる前は皆さん緊張の面持ちでドキドキしながら待機していました。ところが、本番が始まると、的に向かって全集中！皆さん練習の成果を発揮して思い切りディスクを投げていました。メダルを受け取った時の皆さんの笑顔がとても印象的でした。頑張った後はガストで外食です。ピザやハンバーグなど大好きなものを注文して大満足の日でした。(中田)



ティーボール大会

11月26日札幌ドームで行われたティーボール大会に男子5名女子5名計10名が南成園を代表して参加してきました。練習したかいもあり得点も取ることが出来自慢げな様子で帰ってきました。来年は優勝かな～(坪田)



お花見外出



ゴールデンウィークを利用して、車のドライブによるお花見外出を今年もしてきました。今回のルートは南成園を出発し、ばんけいスキー場前を経由し円山動物園裏の山麓道を通り、石山通りにでて南成園まで戻って来る形で行いました。4月末頃に桜が咲いていた為、桜の花は丁度いい見頃の時期で綺麗に咲いているのを観てきました。今年のお花見外出の見学ルートはどの辺りを見に行こうか悩んでいる所です。(千葉)

お花見

サーカス外出



木下大サーカス様よりご招待をいただき、8月に観覧に出掛けました。出かけた方々の感想は、楽しかった、迫力があつた等よろこんでいました。残念だったことは、後に予定を組んだ方達が行けなくなったことで、とても残念でした。また観覧できる機会を楽しみに待っています。ありがとうございました。(木下さ)



外出行事でガストに行き、昼食を食べて来ました。利用者にとって久しぶりの行事でもあり、料理を待つ間にはワクワクした様子も見受けられ、「早く来ないかな〜」という心の声が伝わってきました。みなさん嬉しそうに美味しい料理に舌鼓を打っていました。

ガスト♪ ガスト♪



社会福祉総合センターの運動浴室に行ってきました。腰の深さくらいの安全なプールです。日頃の運動不足解消〜！と、張り切って泳いだり、追いかけっこをしたり。皆さん意外と泳ぐのが上手でびっくり。遊びすぎて帰りはちょっと疲れしました。



～クリスマス会～

クリスマス会前より、利用者さんと一緒に飾り作りをして、素敵なクリスマスツリーが出来上がりました。作ってくれたみなさん、ありがとうございます。12月20日(水)クリスマスでは大型紙芝居を鑑賞。グラスを倒さず布を抜く技を、希望者に披露していただき、盛り上がりました。お茶会では、飲み物とお菓子を食べ、楽しい1日でした。



～雪まつり外出～

久しぶりに札幌雪まつりに出かけました。雪像や氷の祭典を見たあと、レストランのバイキングに行き、みなさんおいしそうに食事をしていました。久しぶりに見た雪像は迫力満点でしたが、雪や風が強く寒中での見学になってしまったのが少し残念でした。



園内花火大会



8月に園内花火大会が行われました。手持ち花火の他、射的やストラックアウト等でお祭りの縁日の雰囲気を楽しみました。くじ引きで獲得したお菓子を嬉しそうに自慢したり、シャボン玉に夢中になったり、笑顔の絶えない時間を過ごしました。最後はみんなで打ち上げ花火を鑑賞しました。



食事外出



HAPPY BIRTHDAY









新しく南成園に仲間入りした利用者さん





ご厚志を賜り、誠にありがとうございました

令和5年4月～令和6年2月現在

増山尚俊 様	中畑陽子 様
佐藤健一 様	辻澤文子 様
東 宏彰 様	片岡 久 様
奈良祐次 様	岩川文子 様
大鐘美子 様	西野昭司 様
黒川友稚 様	野村敦子 様
柴田三男 様	渡邊ヨシエ 様
菅原明美 様	北清美代子 様
片山美子 様	楠陰ナミ子 様
中西政道 様	佐藤いくえ 様

(株)すけみつ 様

カンエイ実業(株) 様

(株)ミューテコーポレーション 様

南成園保護者の会 様

(掲載順不同)



お願いします

ご家庭で不要になった「牛乳パック」「タオル」がございましたら、利用者さんの作品制作に役立てたいと思いますので、南成園支援課までご連絡下さい。

編集後記

春…この時期、北海道の多くの方々が、ニュースを見て思うであろう、桜はまだかな？ストレス！南から桜前線が上がって来て、いつも最後にやって来る。初夏を思わせる日や、翌日には冬の寒さ…。この繰り返して北海道にも、待ちに待った桜前線が、やって来ます。もう少しですね！南成園も来年度は、増改築が行われます。今年の南成園だよりの表紙は、そんな南成園の写真を掲載しました。

今後とも、よろしくお願いいたします。

スタッフ一同