

社会福祉法人  
**広島常光福祉会**  
 発行人 理事長 柿木田 勇  
 〒732-0029  
 広島市東区福田5丁目1165-3  
 TEL (082) 999-6318  
 広島常光福祉会 検索

# ふくふく通信

第169号



旧年中は当法人の運営にご理解ご協力賜り、誠にありがとうございました。

昨年は終戦70年目という節目の年であり、安民法案の改正やマイナンバー制度の開始など、国としての大きな変化の年となりました。

当法人も、社会福祉法人の永青会との合併、初の保育事業への参入、中区広大跡地に建設中の「ラポール東千田」の開設に向けた、新たな挑戦の年となり、地域の皆様にも多大なご協力・ご意見を頂戴することができ、とても光栄に感じております。

今年の干支の申は「伸びず」という意味があり、「草木が十分に伸びきり、実が成熟して固く硬いにおおわれていく時期」とされています。

当法人も新たな施設の開設に伴い、高齢者、若者、子どもが繋がる「コミュニティ」をめざし、当法人の理念でもある地域に根ざした総合福祉サービスシステムを構築し、地域の皆様と共に伸びていく社会福祉法人となっていきたいと考えております。

ふくふく通信も我々の活動を皆様にご存知いただきたく思い発行しております。これからも皆様と手を取り合い地域と共に伸びる社会福祉法人として邁進してまいります。今年も広島常光福祉会の各事業所・職員一同をどうぞよろしくお願いたします。

社会福祉法人広島常光福祉会  
 理事長 柿木田 勇

## サンヒルズ広島 デイサービスセンター



平成24年春にオープンして四年目を迎えるサンヒルズ広島は、文字とおり陽光降り注ぐ小高い住宅街の一角にあります。  
 定員20名のデイサービスは、和気あいあいとした雰囲気、皆さん毎日楽しく活動されています。  
 遊びを通じて脳の活性化を図るためのカジノやパチンコをはじめ、グラウンドゴルフや書道・給手紙・パン教室。さらには季節感を醸し出す行事等を毎月企画し、多くの方に参加していただいています。



また、施設内専用通貨「ふく」の活用は計算力低下防止にも役立ち、日々の金銭感覚も磨かれています。

笑顔と歓声の交錯するエネルギー溢る場面、和やかな語りの中でゆったりと流れていく時間。デイサービスには素敵な時間と空間が存在しています。

「もう帰る時間…何か寂しいね」「〇曜日お待ち遠しいね」

送迎時のそんなつぶやきに元気を貰い、やりがいを感じながら私たちも頑張っています。

見学者や日体験利用(無料)等、いつでもお気軽にお問い合わせください。

サンヒルズ広島

介護福祉士 石原

## 「どうしよう!？」そんな時は、 介護保険にショートステイというサービスがあります!

その他、些細な事でも気になる事があれば、ぜひお気軽に、相談員、金本・渡邊までご相談ご連絡ください。

TEL082-289-8688



### ショートステイとは

介護者の方が、何らかの理由で自宅での介護が困難な時に、要介護者が施設に一時に入所し、日常生活上のお世話を受けられるサービスです。

ここでは介護老人福祉施設サンヒルズ広島でのショートステイの一部をご紹介します。

- 要支援・要介護認定を受けた方が、1泊からご利用になれます。
- 365日送迎サービス(有料)があります。
- 全室個室(洗面台、ベッド、エアコン、タンス付)で、周りを気にせず、ゆっくり過ごせます。
- できる限り自宅に近い生活が継続できるように、サポートさせていただきます。

もちつき大会



広島原簿管理ホーム 矢野おりづる 介福福祉社 山本

12月20日、今年もカーブ選手を招待し、恒例のもちつき大会を盛大に行いました。今年のおゲストは、次世代のカーブを担う松浦耕大選手と多田大輔選手で、両選手が入場すると大きな拍手と歓声が起りました。

利用者様の、「よいしょ」の掛け声に合わせて3日のお餅がつき上がりました。一緒にもちつきをされた利用者様は選手の大きさと力強さに圧倒された様子で「さすがじゃのお」と言。つきたてのお餅は利用者様とボランティアさんで一口大に丸め、ぜんざいにしておいしくいただきました。

カーブ選手の迫力を目の当たりにされた利用者様。感激され、涙ぐむ方もいらっしゃいました。カーブ選手と食べたぜんざいはまた格別で楽しいひと時となりました。

～運動で寒さを吹き飛ばそう～

ご家庭で簡単に出来る運動

手・足の運動

手足のグーパーや、手首・足首を上下に動かす運動を10〜20回行います。指先から血液の循環を促すことが出来ます。

頭上げお尻上げの運動

仰向けで、ゆっくりと頭を上げたり、膝を立てお尻を上げる運動をそれぞれ10回ずつ行います。身体の中心の筋肉を使い、血液の循環を促すことが出来ます。

足踏み運動

足踏みを20〜40回行います。座っても立ってもどちらでも構いません。また、階段や玄関の段差部分で、1段の段差を「昇る・降りる」を繰り返して行なう段差昇降も非常に効果的です。



老人保健施設 スカイバード 理学療法士 中原

ちょっとした運動をするだけでも、指先や体の芯などを温めることが出来ます。無理のない範囲で行ない、寒さを吹き飛ばしましょう。

寒い日が続きますが、布団やたついで「ロロロ」たり、過度な重ね着をしないでくださいね。寒い冬にはぜひ運動で体の芯から温めましょう。ご家庭でも簡単に出来る運動をご紹介します。

車いすが「ふくだの里」に贈呈されました



(財)中国地方郵便局長協会様より「ふくだの里」に車いす3台が寄贈され、その贈呈式が11月5日、法人本部で行われました。

式典では、真新しい自走式車いすを前に、同協会を代表して広島福田郵便局の夢野久美子局長から「日ごろの仕事に役立つご助としてください」とのお言葉をいただきました。

柿木田理事長から「感謝状」が贈られた後、全員で記念撮影し、贈呈式を締めくくりました。

ふくふく message



げんき中山 管理者 亀井

グループホームげんき中山で管理者をしています亀井です。げんき中山は、戸坂中学校向かい中山清風台の高台にあり、市内の夜景や宇品の火花がこどもきれいに見えます。

施設内には菜園があり、畑作業が大変好きな方も多くおられ、土作りや肥料の効かせ方、苗の植え付け、水やりなど熱心に教えて頂いています。自宅で家庭菜園をしていますが、ここで教えてもらった事がよくも役立って毎年自宅でもおいしい野菜が出来るようになりました。

休日には、日頃の運動不足解消・自分自身の健康増進のために、子供達と一緒に野球をしたりして少しでも体を動かす、気分転換しながら楽しく過ごしています。

これからも入居者の皆様が明るく楽しく元気に過ごして頂ける様に出来る事を、少しずつサポートしながら頑張りたいと思います。



黒豆ときなこのカップケーキ

材料(4個分)

薄力粉	50g	砂糖	80g
A きなこ	40g	卵	2個
ベーキングパウダー	3g	牛乳	10mL
無塩バター	100g	黒豆	70g

作り方

- 1 Aは合わせてふるっておく。
- 2 室温にもどしたバターをクリーム状になるまで混ぜる。
- 3 ②に砂糖を少しずつ加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- 4 卵と牛乳を混ぜたものを、3〜4回に分けて③に加えながら混ぜる。
- 5 ④にAの粉類を加え、ゴムベラに持ち替えて、つやが出るまで混ぜる。
- 6 黒豆を加えて軽く混ぜたら、カップに入れる。
- 7 170℃に温めたオーブンで約30分焼く。



一ロメモ

おせちの黒豆や、きなこが余っていませんか？黒豆やきなこには、イソフラボンや食物繊維が多く含まれ、骨粗鬆症の予防や、便秘解消に効果があります。カップケーキにアレンジして、おいしく消費しましょう。

サンヒルズ広島 管理栄養士 砂田