

# 峰のひかり

発行人

社会福祉法人 七峰会

理事長 大平 和夫

〒036-8356  
青森県弘前市大字下白銀町21番地8  
電話 (0172) 33-8861  
FAX (0172) 33-8862

## 地域の健康づくり

### 思い出の歌でイキイキ体操教室

弘前市北部地域包括支援センター

センター長 対馬 洋樹

弘前市北部地域包括支援センターでは、地域に暮らす高齢者の介護予防と健康増進に向けた取り組みの一環として、高杉公民館との共催により、年6回の予定で『思い出の歌でイキイキ体操教室』を開催しています。

この体操教室では、ご高齢の方でも無理なく体を動かしながら介護予防に向けた体操ができるよう、馴染みのある懐かしい歌に合わせて、楽しくゆったりとしたペースで体を動かすことができる体操を企画しました。

第1回目の開催と

なつた5月28日(金)

の体操教室には7名の地域住民の方の参加がありました。参加された皆さんは、馴染みのある懐かしい曲を口ずさみながら楽しく体操に取り組んでいました。今後も地域に暮らす高齢者の皆さんが住み慣れた土地で元気に暮らし続けられるよう、地域の関係者や関係機関と連携しながら、地域に向けた発信を続けて参ります。



### 地域の方の健康づくり

山郷館サポートセンターくろいし

指導員 松本 大

地域活動支援センターI型では毎月最終土曜日に『小黒整骨院』の先生を講師にお招きし、「健康体操教室」を開催しています。

コロナ禍ではありますが、体操を行う際には、広い空間で十分な距離を取り、感染予防対策に努めています。

体操の内容は、スクワットや腕立て伏せ、柔軟等のストレッチ及び四つん這い状態から片方の手足を上げる体幹トレーニングなど、利用者さんと職員が一緒に無理せず、楽しい雰囲気で行っています。



今年も、地域の方々の交流も目的に、開催場所を西部地区センターへ移したことから、広報くろいしで参加の呼び掛けも行っています。

# コロナ禍での工夫 運動会

特別養護老人ホームサンアップルホーム

主任介護職員 成田 佳織

サンアップルホームでは毎年5月にうまいものまつりと称し、ご家族を交えた会食会を開催しています。しかし長引く新型コロナウイルスの影響で開催を断念し、代わりとなる行事として、運動会を開催しました。車椅子リレーやボール渡し、紅白の玉入れ、職員によるハンドクラップの披露などで盛り上がりました。最後には皆で互いの健闘を称え合い、ジュースで乾杯をしました。



利用者さんの中には、いつもよりも大きく手足を動かし、いきいきとした様子や活気のある姿が見られる方もいらつしやり、笑顔の溢れる1日となりました。数々の制限がある中で施設の中で生活する利用者さんが張り合いや楽しみをもって生活できるように、そして未だ続くコロナ禍を共に乗り越えられるよう、これからも様々な取り組みを行っていきます。

## 楽しみは3年後

障害者支援施設青葉寮

サービス管理責任者 岡崎 亮

青葉寮では令和2年に3本の『シャインマスカット』の苗木を植樹しました。南黒地方福祉事務組合から七峰会に移行し、3年目となる今年『ぼろたん』という品種の栗の苗木を4本植樹しました。

「桃栗3年柿8年」というように『ぼろたん』が実を付ける3年後には、満面の笑みで収穫する利用者様の姿が想像されます。収穫後には青



葉寮初の栗を楽しみ、収穫量をみながら販売・加工をしていきたいと思っています。

## コロナ禍に変わる 生活リハビリ

障害者支援施設山郷館

生活支援員 今井 志保

私たちが日々生活する中で、ベッドやイス、ソファなどの家具へ身体を移す場面は意外と多いものです。当施設では、そういった生活場面を利用して、リハビリを行っています。

例えば、ベッドから車椅子に移乗する際、職員が全て介助するのではなく、利用者さ



んが数秒立位保持してから行います。いずれ訪れる外出・外泊時の動作を想定しながら、実践的な動作と捉え、感染対策と並行してコロナ禍を過ごしています。

# シリーズ「かだる」

拓光園共同生活援助事業所アバンセ

生活支援員 菊池 雅博

今回瑞宝双光章を頂き、私の周りのすべての方に感謝申し上げます。35年勤められた中で当時の上司が、障害を持った方の最高のリハビリは「旅行」であるとの信念のもと、そのお手伝いをする人間が必要でありそのお手伝いをさせてもらった際に、障害を持っていても地域の中で積極的に生活している方々を直に目撃できたことはそ



の後に仕事を続けられた大きな支えになっていると感じています。また障害を持った方も地域の行事に参加し楽しめるといふこと。私の町会でも参加している「弘前ねぶた祭り」、その合同運行で一緒に綱を引っ張り、拓光園にも我々「紺屋町ネプタ同好会」を呼んで下さり、利用者さんと同好会メンバーが拓光園の前庭を練り歩いたことも懐かしい思い出となっています。

先輩職員や同僚、後輩の職員として何より障害を持ちながらも懸命に生きている皆様に深く感謝いたします。

## 減塩メニュー紹介

拓心館グループ エイフル 栄養士 福士八重子

### 鮭の舞茸クリームソース

#### 作り方

- 1 玉葱は1cmスライスする。舞茸は手でほぐす。スナップえんどうは枝の所を取り除きさつと塩ゆでする。
- 2 生鮭は塩コショウを振る。
- 3 米油を入れたフライパンで鮭の皮を下にし、玉葱をまわりに入れて中火で5分焼く。
- 4 裏返してまわりの玉葱も混ぜ、脇に舞茸を置きさらに3分蓋をして焼く。
- 5 焼いた鮭をいったん取り出す。
- 6 生クリームとおからパウダー、オイスターソースを加えて少し煮詰める。
- 7 煮詰めたフライパンに鮭を戻し、ソースをからめる。
- 8 最後にスナップえんどうを入れて、皿に盛り付けをする。



一人当たりのエネルギー 470kcal、塩分 1.58g



#### 材料

生鮭	1切れ (90g)
舞茸	30g
玉葱	40g
スナップえんどう	4本
塩コショウ	少々
生クリーム	50cc
おからパウダー	3g
オイスターソース	3.5g
米油	小さじ1

## 利用者さん紹介

障害者支援施設もみじ学園

生活支援員 津川 夏海

彼女の名前は安田美穂様です。

もみじ学園に入所して4年が経ちました。

怒りんぼなところもありますが元氣いっぱい笑顔が似合う女性です。特技は裁縫。もみじ学園で使用している雑巾縫いは任せて下さい。昨年からコロナ禍においては、マスク作りもたくさんしました。そして現在は、自分の顔をモチーフにしたイラストのエコバッグを作ってみました。2作目はクッションカバーを作り、学園生活の自由行動をとっても楽しんでいきます。

このイラストの下書きは支援員が描いてくれたものを刺繍糸で縫いました。皆さんがほっこり出来る話題を学園からお届けします。



# 納豆パッケージを想う

障害者支援施設 旭光園

サービスマネジメント 船水 玲

日頃より、旭光園「福福 納豆」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

現在、大粒・小粒・ひきわり納豆の3種類を製造・販売しておりますが、先にご案内しましたように、ひきわり納豆の新発売に合わせてパッケージを一新いたしました。

白地をベースに「福福」の文字を大きな毛筆書体で記し、余計なものはないことがお分かりいただけるようにして、素材も水に強く、破れにくくなっております。

大手メーカーでは、パッケージを変えたことで売り上げが伸びたというのを聞きますがおかげさまで「福福 納豆」の販売数も好調であります。また、年に一度、受験シーズンに向けて「絵馬」のシールを貼り、「ねばり勝ち」の文字を入れて販売したところ、ある地方紙が取り上げて広く紹介してくださいました。さらに、地産地消を体現するため、年に二度、平川市学校給食センターに納豆の寄贈を行っており、この際

にもご飯茶碗が擬人化した「なっちゃん」というキャラクターに「みんな たべてね」と吹き出しを入れたことが、子供たちに大好評でした。興味を持っていただいたり、季節感やエールを送るものだったり、パッケージやシールは私たち送る手の気持ちを伝える大きなツールであると考えます。



# 七峰会有縁物故者供養法要

法人本部事務局

令和3年5月8日、晴れ渡る青空のもと、『津軽山革秀寺』において第41回七峰会有縁物故者供養法要を執り行いました。今年も昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から法人理事長及び総合施設長など11名のみ出席し、平山導師様の読経の中、施主大平理事長に続き、法要出席者全員による焼香の後、淨心天華碑に移動して物故者735名（今次27名）のご冥福をお祈りしました。

各施設グループのホームページでも情報発信中！

**編集後記** 徐々にではありますが、新型コロナウイルスのワクチン接種がすすんでいます。一日も早く、外出や行事が出来る日を心待ちにしております。

委託事業	障がい者支援	高齢者介護	相談
<p>青森県指定 津軽障害者就業・生活支援センター ☎45224</p> <p>弘前市委託事業 弘前市障害者生活支援センター ☎21000</p> <p>弘前市委託事業 弘前市北部地域包括支援センター ☎90400</p> <p>山形県地域高齢者支援センターくればん ☎90400</p> <p>山形県委託事業 山形県サポーターセンターくればん ☎50108</p>	<p>主に知的・精神</p> <p>旭光園グループ 旭光園共同生活援助事業所アバンセ ☎26331</p> <p>拓光園グループ 拓光園生活支援センター ☎26331</p> <p>拓心館グループ 障がい者総合支援センター拓心館 ☎45200</p> <p>津軽生活支援センター ☎45200</p> <p>就労サポートひろさき ☎57700</p> <p>自立訓練事業「通勤寮拓心館」 ☎45200</p> <p>児童発達支援センターはまこ ☎57800</p> <p>エイブル ☎90600</p> <p>青葉もみじグループ 障害者支援施設設備事業 ☎88331</p> <p>障害者入所施設もみじ学園 ☎88331</p> <p>障害者支援施設設備もみじ学園 ☎88331</p>	<p>主に身体・精神</p> <p>旭光園グループ 旭光園生活支援施設旭光園 ☎51505</p> <p>拓光園グループ 山郷館豊平ササビセンターどれみ ☎02653</p> <p>山郷館アイサービスセンター弘前 ☎73000</p> <p>山郷館訪問介護センター ☎73357</p> <p>山郷館アイサービスセンターくればん ☎90400</p> <p>山郷館黒石グループ 障害者支援施設山郷館くろいし ☎30770</p> <p>山郷館総合支援センター豊平 ☎50114</p> <p>山郷館くろいし共同生活援助 ☎52338</p> <p>児童発達支援センター花りんこ ☎93445</p>	<p>サンアップル 居宅介護支援センター ☎21131</p> <p>七峰会総合福祉 相談支援センターヒリフ ☎57400</p> <p>旭光園相談支援事業所 ☎51555</p> <p>山郷館サポートセンターくればん ☎50108</p> <p>サンアップルホームグループ 特別養護老人ホームサンアップルホーム ☎21111</p> <p>サンアップルホームケアセンター ☎21311</p> <p>サンアップルヘルパーセンター ☎37558</p> <p>認知症グループホームアツパル ☎27700</p> <p>認知症グループホームわかば ☎11176</p> <p>デイサービスセンターわかば ☎11605</p> <p>看護棟多機能ホームササビ 設備公開 ☎53330</p> <p>住宅型有料老人ホーム「わかば」 ☎18888</p>