



あんのん

contents

- 3 ~寒~い季節。ガチガチ固くなってしまうカラダをほぐそう~ 帯広信楽苑のリハビリ体操で「いっち、に!|
- 5 私と〇〇シリーズ 私と「書道」 光輪 沼尾 秀雄さん
- 6 写真で見る利用者様の今昔。あの頃君は若かった! 帯広はちす 園 遠藤 奈緒美さん
- 7 ~撮れたて!直送~ ほっとスマイル便 帯広光南病院 佐藤 和希さん/帯広信楽苑 関口 美幸さん 光輪 森慶太さん/帯広慈恩の里 小井戸 哲也さん
- 9 私の好きな献立 帯広慈恩の里 吉岡 靜子さん/帯広慈光学園 松本 千鶴さん
- 10 〈地域貢献活動〉 高齢者いきいきふれあい館 まちなか
- 11 法人ステップ休暇を利用! 長崎・文化と歴史を巡る旅/帯広慈光学園 石田 真咲さん パワースポットと人情ふれあい旅/帯広やわらぎ園 寺島 暢さん
- 13 これで復活! 私のパワースポット ゴスペル編 帯広マイトリー 石塚 聡美さん
- 14 スタッフおすすめのお店、教えちゃいます! 帯広光南病院 上出 日登美さん

表紙の 仲間達

グループホームつばきの皆さんが ちぎり絵で作ってくれました。









みなさんに聞いた〈冬の楽しみ〉

小田智也さん

おおかわはらもりかず 大川原守一さん (42歳)

★家で食べる雑煮

利用者 北明大尚さん

★クリスマス!

利用者 伊藤和久さん (58歳)

★雑煮と クリスマスケーキ

利用者 浅野泰博さん

★什事! 芋より するんだ

利用者 伊藤雅也さん

★帰省時に行く温泉

利用者 竹内聖佳さん (40歳) ★クリスマス プレゼント、 手袋が 欲しいなぁ



★クリスマス ケーキ

利用者たてうちかずゆき

館内和幸さん

菅野日出夫さん

(53歳) ★雪投げ!

利用者 前田正利さん

★JRA有馬記念

利用者 小松光宏さん (52歳)

★クリスマスケーキ とチキン

太田崇裕さん (36歳)

★クリスマスケーキ、 僕も手袋が欲しいです

モデル 青田一郎さん

まずは 基本姿勢

ぐい~んと 背中伸ばしを10回





・サランラップの芯など 長めのものがよし

用意するもの

・なければ、手ぬぐいタオル でも代用可

あなたもや 棒 操

2 ひじの 曲げ伸ばし ×100













()

帯広信楽苑では、毎週月曜と火曜の午前中に リハビリの一環として みなさんで体操を行っています。 歌を歌ったり、ゲームをしたりしながら、

~寒~い季節。ガチガチ固くなってしまうカラダをほぐそう~

帯広信楽苑のリハビリ体操で

「いっち、に!」

無理なく楽しく身体を動かしています。

お盆に乗せた風船を 手渡ししていくゲームです。



带広光南病院 作業療法士

のみやまさき 野宮 正樹さん

こぶしの効いた歌声に魅了 されている利用者さんもい るのだとか!「冗談をいっ たりしながら、笑って楽し く取り組んでもらえるよう に工夫しています」。

手首の返し ×100







腕をねじる ×100





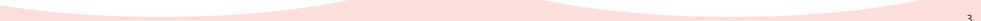








V



私 と「書道」



*** なで ま 沼尾 秀雄さん(94歳) 書家名:清順(せいじゅん)さん ★出生地/根室市 ★大正14年生まれ ★元鉄道マン!



光輪 利用者

写真で見る利用者様の今昔。あの頃君は差かった!

遠藤 奈緒美さん(50歳)帯広はちす園 利用者

遠藤さんは1984(昭和59)年、中学校卒業の翌年 に帯広はちす園開設と同時に入所しました。四季 の移ろいを愛でる豊かな感性や周囲の人への細や かな気遣いのある方です。

当時、日中活動では畑仕事に従事していました。 芽吹きの時期の除草作業では作物の芽なのか雑草 なのか、職員も迷ってしまう状況でも、遠藤さんは 瞬時に見極め、次々と除草を進めていたそうです。

20代のころには施設交流ミニバレー大会に積極 的に参加し、プレー中もチームメイトに声をかけ 続け、常に好成績を収めるチームにあって欠くこ とのできないメンバーとして活躍しました。

現在、体力の衰えもあり農作業やスポーツ大会 への参加は難しくなっていますが、買物や外食、カ ラオケなども大好きです。また、日中活動では作業 をがんばる他利用者を応援する「ケアサポート科」 で、利用者向けのレクリエーションの企画実施や その準備、頑張る利用者の姿を写真に収めて月々 のオリジナルカレンダーに仕立てたりと、50歳と

なった今もやっぱり人への気遣いが上手な遠藤さ んです。今日も遠藤さんの周囲には自然と人が集 まり楽しく過ごしています。

1994(平成6)年25歳のころ。 道東地区の施設交流ミニバレー

ボール大会にて。





利用者さんの笑顔にあふれるオリジナル カレンダー。毎月デザインを変え、創意に あふれたカレンダーです。

れでまた頑張ろうって思って書 が添削してくれるんだよね。そ ていてね。日本書道協会にも入っ やっているうちに好きになっ どんどん夢中になっていっ 課題を書いて送ると先生 から書道に興味をもっ



視力は今でも1.2の良さ! 集中して書いています。



道高架の時も指揮をとっていた だから責任は重大だったよ。

今も見るのは好きですね

でも狂うと電車が脱線しちゃう。

作ってたんだけど、

わずか7ミリ

鉄道の仕事も一緒さ。

線路を

太いのから細いのまで、 書によって筆を変えて 使いこなします。



の気持ちが



綺麗に文字が揃った 般若心経の書。

書にも表れちゃう。だから、

6

多礼海い

多传春

ひと言で言うならね、



=プロフィール=

- **1**年齢
- 2 好きな季節
- 3好きな食べ物
- 4 思い出の場所 ★ひと言コメント

VI. 撮 n たて 直送~



帯広信楽苑 支援介護員 関ロ美幸さん

- 44歳 ②夏「空がきれいだから」 ③ハンバーグ ④大阪「飛行機嫌いの夫が初めて飛行機に乗って くれた旅行」
- ★ダイエットをしようと毎日ジム通い。おかげで 歩くのは早くなりましたが、痩せられない!?



撮れたて旬のとっておきの1枚、お届-どんな顔も素敵です。 笑顔も、何かに夢中になっている顔も、 枚、お届けします

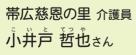




帯広光南病院 介護員 佐藤和希さん

- 128歳
- ②春「いろんな出会いがあるから」
- ③プリン「セブンイレブンの"焼"って かいたやつが最高です!」
- 4 带広光南病院
- ★趣味は、ジムで鍛えることです。 ムッキムキになってもてたいです (笑)。ジムと仕事、どっちともがん ばります。





134歳2冬「アイスホッケーを やっていたので」 3肉!

4 釧路・苫小牧「アイスホッケー で行ったり来たりしていたので」

★自分も楽しんで仕事をする ために、「1日1回は利用者さん を笑わせたい!」と思って日々 を過ごしています。







- 2夏「テンションがあがってくる。ツー リングで道東巡りしたりします」
- ③焼き肉(平和園)
- 4 稚内「去年、最北端を目指しました」 ★(胸を叩いて)ココを大事に仕事して います。





真宗協会 地域貢献活動

高齢者いきいきふれあい館

まちなか



帯広市西2南7 帯広信金第3ビル **3**0155-67-6799

- ●6~10月/10:00~16:00
- ●11~4月/10:00~15:00

活動スペース



◆開催日:週1回

(第1・3週は水曜午前、 第2・4週は金曜午前)

◆参加料:無料



泉 テル子先生

なんと90歳! 帯広 でフラダンスが始 まった時の初期メン バー。「みんなで楽し く踊るのが夢だった の!」と、はつらつと した笑顔。



足腰が 鍛えられます



「まちなか」って? /

帯広市の事業である高齢者いきいきふれあい館「ま ちなか」は高齢者がまちの中心部に出かけ、運動や文 化活動などを通じて、様々な方と交流するための気 軽に立ち寄れるふれあいの場です。

真宗協会は委託を受けた職員による企画運営コー ディネートのほか、「カフェ」スペースではスタッフ を派遣し、帯広至心寮のカフェのレシピを参考にし た健康志向のドリンクを提供するなど地域貢献活動 の一環としてこの事業の支援に取り組んでいます。



[健康ヨガ]

◆開催日:週1回 (毎週金曜午前)

◆参加料:無料





2018年のミセスジャ パン日本代表!「お年 寄りだからと遠慮せず、 ビシバシいきます (笑) みなさんどんどんでき るようになって綺麗に なっていきますよ」





- ・まぐろ・ほたて
- ・サーモン ・甘えび
- ・たまご(生寿司5種類)
- ・中巻き ・すまし汁
- ・茶碗蒸し ・和え物 ・果物





帯広慈光学園 利用者 まっもと ち づる 松本 千鶴さん(35歳)

★好きな食べ物 /たらこスパゲティ ★魚より肉派



私の好きな 献立







帯広慈恩の里 利用者 ましまか しず で 吉岡 靜子さん(80歳)

- ★好きな食べ物 /酢のもの
- ★嫌いな食べ物 /苦いもの、辛いもの



- ・てりやきチキンドッグ
- やさいのクリーム煮
- ・ホットケーキ
- ・レモンティー
- ・バナナムース







寺島 暢さん(4歳) 帯広やわらぎ園 生 生活支援員

パワースポットと 人情ふれあい旅





出雲、倉敷、淡路島、沼島、 奈良の奥地



★沼島…空から見ると勾玉の形をしており、聖なる島と言われています。



★稲佐の浜…神在月の際、日本中

の神様がここへ集まるそうです。

★上立神岩…ハートマークが見え るんです。



★室生寺…奥の院まで登ると、誰 もが息を切らします。

回の目玉は、淡路島の南にポツンとある、沼島で す。歴史上は日本の始まりの島と言われ、知る人 ぞ知る最強パワースポットなのです。高さ30mを超える 上立神岩は間近で見ると大迫力であり、ここから日本の 歴史が始まったんだなぁと、その奥深さを感じました。 倉敷と奈良は、友人、知人の元を訪れ、車で街を案内して 頂いたり、おしゃべりを楽しんできました。 約1週間、多くの人にお世話になった事で、旅を価値あるも

のにしてくれるのは「人」だと、つくづく感じます。また、 御利益もしっかりと頂き、幸せな日々を送っています。 新しい世界に触れる事は、仕事や人生そのものにも幅が 出てくると思います。そのような素晴らしい機会を与え て頂き、感謝でいっぱいです。





吹くと「ぽっぺん!」と可愛い音が 鳴るビードロ。



五島列島で最初に建てられた、 福江島を代表する「堂崎天主堂」。



「長崎孔子廟」のおみくじは 小吉でした。

長崎・文化と

歴史を巡る旅





軍艦島

テップ休暇が頂けると聞いて一番に思い浮かん だのが軍艦島でした。丁度一眼レフを購入した 事もあり、重たい機材を抱えながら長崎へ。ステップ休 暇では一定金額の旅費も出して頂けるので、五島では半 日のタクシー観光を利用し思う存分長崎の歴史や文化に 触れる事が出来ました。念願の軍艦島は快晴!最高の ロケーションで、繁栄当時のまま残されている建物群に 圧倒され、夢中でシャッターを切り続けました。5日間の 長期休暇にも快く送り出してくれた職場の皆さんに感謝 し、本当に良い経験をすることが出来ました。



軍艦島全景。圧倒される迫力。

12 11

スタッフおすすめのお店、 教えちゃいます!



キャラメルナッツタルト…390円

実家が中札内にあるため、もう何十年も通っています。 お礼の品など人に贈るときは必ずクッキー。ほかに「北 の石畳」や「十勝のパノラマ」もおすすめです。買いや すい値段と、幅広い年代の人が食べられる優しい味 が大好き。最近食べた中で一番のヒットは、この『キャ ラメルナッツタルト!』 濃厚なキャラメルソースとざ くっとしたナッツタルトの食感がたまりません!



帯広光南病院 事務員 たまで、たるとなる 上出 日登美さん(50歳)



お菓子の館のあくつ

TEL.0155-64-5438

住 所/帯広市大正本町本通3丁目9番地 営業時間/9:00~18:00

休 み/無休



「お菓子の館のあくつ」です私のおすすめのお店は

これで 復活!

私のパワースポット

教会で歌う讃美歌は最高! 年に1度のコンサートに向けての練習や老人施設に子ども会にと引っ張りだこのゴスペルグループに所属する石塚さん。パワー溢れる歌声に感動!



☆始めた時期: 2014年10月~ ☆なぜ?

> :カトリック幼稚園に通っていた時から讃美歌が好きでした。子育 てがひと段落したタイミングで念

願叶って!

☆所属しているのは

:ゴスペルクワイア シスターズ

☆**好きな歌**: Every Praise (エブリプレイズ)



ノリノリなコンサートでのひとコマ。(上段左端)



メンバーは30人ほど。週1回練習しています。





帯広マイトリー 生活支援員 石塚 聡美さん(45歳)



本部事務所

帯広市空港南町303番地1 TEL 0155-48-4888 FAX 0155-48-4881 URL: http://www.shinsvukyoukai.ip/



医療福祉

無料または低額診療施設 帯広光**南病院**

帯広市空港南町303番地7 TEL 0155-47-4811 / FAX 0155-47-4812



- ●外来診療(内科・リハビリテーション科)
- ●医療療養型病床
- ●訪問リハビリテーション事業所
- ●訪問看護事業所

老人 福祉

養護老人ホーム 帯広信楽苑

帯広市空港南町345番地2 TEL 0155-49-6300 / FAX 0155-49-6301



●特定施設入居者生活介護

老人福祉

特別養護老人ホーム 帯広至心寮

帯広市西5条南30丁目14番地 TEL 0155-24-9572 / FAX 0155-24-5561



- ●短期入所事業所(ショートステイ)
- ●地域包括支援センター○サテライトセンター(東)

老人福祉

デイサービスセンター

帯広至心寮

帯広市西4条南35丁目4-1 TEL 0155-66-7995 / FAX 0155-48-1019



- ●デイサービスセンター
- ●居宅介護支援センター

老人 福祉

帯広至心寮サテライト施設 **光輪**

帯広市西5条南30丁目10番地



- ●地域密着型介護老人福祉施設
- ●小規模多機能型居宅介護事業所

老人福祉

特別養護老人ホーム

帯広慈恩の里

帯広市空港南町303番地1 TEL 0155-49-2800 / FAX 0155-49-2815

TEL 0155-22-5060 / FAX 0155-27-6541



- ●短期入所事業所(ショートステイ)
- ●デイサービスセンター

障害者 福祉

障害者支援施設

帯広慈光学園

帯広市大正町東1線102番地 TEL 0155-64-5106 / FAX 0155-64-5136



- ●施設入所支援
- ●牛活介護事業
- ●短期入所事業(ショートステイ)
- ●地域生活支援事業 (日中一時支援事業 移動支援事業)

障害者 福祉 障害者支援施設

帯広はちす園

帯広市大正町東1線102番地1 TEL 0155-64-5044 / FAX 0155-64-5261



- ●施設入所支援●生活介護事業
- ●短期入所事業(ショートステイ)
- ●地域生活支援事業(日中一時支援事業 移動支援事業)
- ●多機能型障害者就労支援事業
- (就労移行支援 就労継続支援B型)
- ●相談支援事業

障害者 福祉

障害者GH

帯広マイトリー

帯広市大正町443番地26 TEL 0155-64-4020 / FAX 0155-64-4900



共同生活援助(介護サービス包括型)○かしわ○みずき○かえで○ぽぷら○さくら○さつき○つばき○けやき○りあん

障害者 福祉 障害者生活介護事業所

帯広やわらぎ園

帯広市大正本町267番地1 TEL 0155-63-2055 / FAX 0155-63-2056



●生活介護事業