

# 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

## 職員の健康づくり

### 職場の血圧・脈拍測定促進事業での取り組み

山郷館弘前グループ 次長 對馬 洋樹

この度山郷館弘前グループが、青森県が実施する『職場の血圧・脈拍測定促進事業』のモデル事業所として選定され、職員が心身ともに健康で働き続ける職場づくりを目指し、平成30年8月20日から11月19日の三ヶ月間、職員が出勤時に血圧・脈拍・体重の測定と記録に取り組みました。測定結果を記録した用紙は一ヶ月ごとに『協会けんぽ』に返送することで、同事業アドバイザー医師による個人の測定結果に対する健康アドバイス等が記載された『コラボ通信』が送付されてくるというものです。

この事業での取り組みを通じて、職員間で減塩や食生活といった健康に関する話題が増え、職員の健康管理に対する意識向上の良いきっかけとなりました。

平成31年2月1日(金)には県内にある健康づくりを目指す企業を対象に同事業の取組状況に関する報告会がホテルニューキャッスルで開催され、発表者として参加いたしました。

今回の『職場の血圧・脈拍測定促進事業』での取り組みをきっかけに、働く職員が健康で働き続けられる職場づくりを進めていきます。



### 弥生地区親睦卓球大会

特別養護老人ホームサンアップルホーム 主任 工藤 高

去る平成31年1月26日(土)河西体育館において弥生地区親睦卓球大会が行われました。地域の方々や施設等の職員の親睦を深める事を目的として、毎年この時期に行われ、今年は七つの参加チームにより熱戦が繰り広げられました。この親睦大会の歴史は古く、すでに30年以上続く大会となっております。過去には往年の名選手も参加しており、親睦大会としてはレベルの高いものであったようです。

弥生地区の親睦大会は卓球だけではなくありません。夏にはボウリング大会も開催され、施設職員だけではなく地域の方々も多数参加しており、親睦を深

### 減塩メニュー紹介

特別養護老人ホーム サンアップルホーム 管理栄養士 齊藤千恵理



1人当たり  
 エネルギー：245 kcal  
 塩分：0.5g

- 【材料】2人分
- 玉ねぎ 1/4個
  - 人参 1/3本
  - じゃが芋 1/2個
  - ベーコン 2枚
  - キャベツ 100g
  - 水 200ml
  - 牛乳 200ml
  - オリーブオイル 小さじ2
  - コンソメ 2g
  - コショウ 少々

野菜やベーコンのうま味で減塩へ。そして、寒い時期にほっこりと温まれるスープはいかがですか。油を控えている方は、炒める工程を省いても大丈夫です。

- 1 玉ねぎ・人参・じゃがいもは1cmの角切り、ベーコンは1cm幅に切る。キャベツはその他の野菜と大きさを合わせて切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを敷いて、ベーコンを炒め、その後にその他の野菜を炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 4 野菜に火が通ったら、牛乳、コンソメを加えてコショウで味を調え、沸騰しないように煮て味をなじませたら完成。

めています。大会に参加して交流すること、顔馴染みとなることが出来、この大会がコミュニケーションの形成に一役買っています。

現在は卓球大会とボウリング大会が親睦大会のメインとなっていますが、過去には野球、綱引き、ソフトボール、ゲートボール大会等と様々な大会が催されていました。これからも、この大会を通じて、親睦を深める場として大事にして行きます。



# 拓心館でのピアノコンサート



平成30年12月15日(水)に障がい者総合支援センター拓心館の食堂ホールにて利用者やご家族、地域の方々をお招きし、歌唱は山崎祥子先生、伴奏は川村真理子先生によるピアノを囲んだコンサートを開催しました。



コンサートでは利用者の方も多く知っている『赤とんぼ』も歌われていたため、口ずさみながら演奏を楽しむことができました。今回のコンサートをきっかけとして、地域の方と交流する場をさらに増やしていきたいと思えます。

津軽生活支援センター 生活支援員 高木まひろ

## クリスマス交流会



デイサービスセンターわかば

主任 岩淵さくら

デイサービスセンターわかばでは、月1回地域交流の一環として「コミュニティカフェわかば」を開催しています。

昨年のクリスマスには、以前より交流のある木の実保育園(新寺町)の園児27名が、お遊戯を披露しに来てくださいました。参加された方々は、園児の皆さんの可愛らしいお遊戯を見て、感動あり笑いありの楽しい時間を過ごしました。

お礼として、デイサービス利用者の皆さんが協力して作ったデコレーションマグネット、小物入れ、折り紙コマ等をプレゼント致しました。参加された方の中には、また来年会えることを楽しみにして、元気に頑張ろうと話す方もおり、子どもたちからパワーをもらうことができました。

### 旭光園内の郵便ポスト移設のお知らせ

永らく旭光園の玄関に設置していたポストを玄関外に移設しました。

移設先は旭光園敷地内になります。地域の皆様も活用して頂けるよう宜しくお願いします。



コミュニティカフェわかばでは、地域の皆様との繋がりを大切に、いつでも気軽に相談して頂ける身近な存在になれるように今後も活動していきます。  
見学・パワーリハビリの体験は随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。





# シリーズ「かだる」

障害者支援施設山郷館

生活支援員 下山 裕也

平成30年5月に採用となり山郷館へ勤務してから数か月が経過しました。私は毎日、明るく元気に利用者さんの支援に関われるように頑張っています。少しずつ利用者さんとのコミュニケーションがとれるようになり、障がいの状態に応じた支援ができるようになってきました。これからは利用者さんからもっと信頼され、個々のニーズに合わせた支援ができる職員を目指します。

## 事業所紹介

### 地域活動支援センター

サポートセンターくろいし

相談支援専門員 柳谷 純子

障害のある方々の地域での生活をサポートしていくために、相談支援や日中活動の場の提供、地域交流や仲間づくりのための活動他様々な活動を行っています。

毎週土・日曜日は「こぎん刺し」や「手話教室」「ロコモ体操教室」など様々な教室や講座を開催しています。

これらの活動はセンターの中だけでなく、地域の社会資源を積

また、経験を積み、より多くの知識を業務に活用するために様々な資格取得も目標です。

プライベートでは休みの日は友達と一緒に趣味であるフットサルやスノーボードなどを楽しんでいます。仕事もプライベートもとても充実し毎日、楽しい時間を過ごしています。取り柄である明るく、元気をモットーにこれから頑張っていきます。



極的に活用して、地域の中で活動を行うことを大切にしています。

地域の方々の参加も多く、そこから新たなつながりができ、支援の輪が広がることで、地域で生活する障がいのある方々の地域生活の自信にもつながっています。

今後利用者の皆様が地域の中で安心して暮らすことができるように、支援活動を充実させていきます。



## クッキングクラブ

障害者支援施設山郷館  
主任サービス管理責任者 一町田真紀子



利用者さんの「やってみたい」、「興味がある」事を少しずつ実現に向けてサポートをしています。「自分で料理をしてみたい」との希望があり現在、取り組んでいるのが、おやつ作りです。

以前は職員が何を作るか決め、利用者さんにはトッピングなどで参加していただいていたのですが、1月からは利用者のみなさんが主体となり新たなクッキング活動を行っています。今回は何を作るか選択し、オムレツケーキを作る事になりました。使用する材料の準備から自分たちでやってみようという事で、スーパーで必要なものを購入しました。自分で確認し、選んで買い物することは1つの楽しみとなったようです。

フルーツのカットでは利用者さん同士、「包丁に気をつけて」など、声を掛け合いながら協力して作る事ができました。参加した方からは「楽しかった」「また、やってみたい」との声が聞かれました。

一人ひとりが自分で行えることをして役割をもって参加することは励みにも繋がることであり、利用者さん同士の交流の場となります。これからも利用者さんと話し合いをしながら生活の中での生きがいとなる活動を増やしていきたいと思えます。

## 鬼神社しめ縄奉納裸参り

サンアップホールメディアサービスセンター  
主任 古川 友彦

弘前市の鬼沢地区で2月5日(火)、旧正月の伝統行事「鬼神社しめ縄奉納裸参り」が行われました。同地区の裸参りは、藩政時代初期から40年以上続くとされる行事で、弘前市の無形民俗文化財に指定されています。この伝統ある行事に今年は28名の男衆が集まり、サンアップホール4名の男衆が参加しました。

直径1メートルを超える大樽に張った冷水で身を清める水垢離の儀が特徴であり、その後、一行は長さ約21メートルの大しめ縄や供え物などを担ぎ、地区内1.5キロメートルを練り歩きました。

3年連続で参加すると無病息災の御利益があるとの伝えがあります。サンアップホールグループで最も参加回数が多い職員は、14回の参加となりました。

今年初めて参加した新任職員は、「1回目に入った時は、死ぬかと思いました。でも2回目以降は身体も慣れて、楽しくなってきました。絶対に3年連続で入ります。」と来年に向けて意欲的に話していました。これからも、鬼沢地区の方々のお世話になりながら、参加を続けていきたいと思えます。



