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

地域交流

若葉町会敬老会

山郷館デイサービスセンターくれよん
管理者 赤平 弘典

「若葉町会敬老会会場の飾りがさみしい」と若葉町会との交流会で話題になり、くれよんでの創作活動で作成した作品による飾りつけを提案し、会場の飾りつけを手伝うことになりました。

飾りつけ当日には3名の利用者さんが協力してくださりました。利用者さんからは「くれよんで作成した作品が使われるのは嬉しく、また、自ら飾りつけ出来たことがとても貴重な体験であった」との声が聞かれました。

地域の行事に「お手伝い」という形で携わるのは初めてであり、町会の方からは「来年はもっと多くの作品を飾りたい」と嬉しいお言葉もいただきました。これからも地域との関わりを深めていくために、様々な形で行事に参加していきたいと思います。

ふれあい交流会

山郷館デイサービスセンター弘前
生活支援員 本間 彩香

今回、初めて城東小学校の子供たちと利用者の皆さんとの「ふれあい」を目的とした交流会を9月3日に行いました。

子供たちは日頃から、音楽の授業で演奏しているピアニカの演奏や、ダンスを交えた合唱等、披露していただきました。

可愛らしく一生懸命な発表を見て、利用者の皆さんは笑顔で、和やかな時間を過ごしていました。

また、子供たちが手作りをした色紙には「熱中症にならないように」「風邪をひかないで」等の心温まるメッセージが書かれており、利用者の皆さんも感激していました。発表の後、子供たちはどのように接したら良いのか戸惑っていましたが、ふれあいの機会を重ねていくことで、障がいへの理解を深めていけるよう、これからも交流を続けて参ります。

弥生地域交流会

サンアップル居宅介護支援センター
管理者 石澤 順子

サンアップル居宅介護支援センターでは、平成26年8月26日に第1回目の「弥生地区一人暮らしの方の交流会」を開催して以降、年に4回の交流会を続けてきました。

この交流会では、昼食会、蕎麦打ち体験、パワーリハビリテーション体験、小物作りなど様々な活動を行っています。参加対象者は、弥生地区の一人暮らしの方から、高齢者世帯の方、弥生地区外の方、グループホームアップルの入居者さんと広がり、参加される方も増えてきました。初めは遠慮がちな参加者さんも、回数を重ねるごとに馴染みの関係ができ再会を喜んでいます。在宅で生活をされている参加者の方々からは、グループホームの入居者さんとの交流により、施設内の生活状況が分かり、自分たちの将来も安心できるとの声が聞かれます。

また交流会の他に、介護者教室も年に2回開催しています。誰もが安心して、住みやすい地域になれるよう、少しでもお手伝いができればと考えています。

お菓子づくり教室

山郷館総合支援センター黒石
管理者 相馬 成光

地域交流を通して「人と人とのつながりの輪」を広げていくことを目的として、誰でも楽しく参加できる活動を企画しています。講師は、黒石市内で活躍されている方々のご協力をいただいています。今回は、大人気の「お菓子づくり教室」を紹介します。黒石市内の洋菓子店「おかしのオクムラ」の菓子職人を講師に迎え、年2回の教室開催を計画しています。6月に行ったのは和菓子をテーマに、練り切り餡を使った季節のお花3種でした。

幅広い年齢層の方に参加して頂き、なかなか難しい和菓子づくりに苦戦されながらも、和気あいあいとした和やかな雰囲気で教室を行うことが出来ました。和菓子づくりを通して、利用者様と地域の方が自然とコミュニケーションを図ることができ、身近な関係性をつくる機会になっていると感じています。

10月17日（木）に洋菓子作り教室を開催し、クレームブリュレ作りとタルトへの飾りつけを行いました。多くの方に参加して頂き、少しでも山郷館サポートセンターくろいしを知って頂く機会となることを期待しています。

全国障害者スポーツ大会出場へ

障害児入所施設もみじ学園
介助員　花田　直樹

10月12日から茨城県で、第19回全国障害者スポーツ大会が開催されます。『もみじ学園』からは中等部3年生の岸啓汰さんがフライングディスクのディスリート5とディスタンス競技に出場します。

昨年の第26回青森県障害者スポーツ大会ディスリート5競技で9投をゴールに入れ金メダルを獲得した啓汰さん。もしかしたら全国大会の出場選手に選ばれるのでは？という話を聞いたのが今年の1月頃でした。2月には選手派遣の決定通知が届き、6月に派遣選手の説明会に参加すると、啓汰さんも一気に現実味が湧いてきたようでした。

8月には全国大会の前哨戦となる、第27回青森県障害者スポーツ大会があるため、全国大会の強化練習と平行して、7月からの夏休みには暑い中練習に励み、大会本番では10投全てゴールに入れてパーフェクトの金メダル。練習の成果が十二分に発揮されました。啓汰さんの中では人知れずプレッシャーがあったようで、10投全て入れた瞬間は笑顔というよりホッとしたような表情でした。

10月7日には黒石市長と七峰会理事長へ表敬訪問し、「全国大会では精一杯頑張ります。」と緊張しながらも意気込みを語っていました。

願わくば、この記事が出る頃には良い結果が出ていますように…

※全国大会は、台風19号の影響により、中止となりました。

拓光園秋祭り

障害者支援施設拓光園
生活支援員　佐藤菜々絵

まだまだ夏の暑さが残る9月6日(金)、拓光園秋祭りを開催しました。「納涼祭」から「秋祭り」へと今年から、名称も変更しました。模擬店のカレーライスや、チョコバナナ等といった新メニューに舌鼓みを打ちつつ、カラオケバトルや職員発表に手を叩いて喜ぶ利用者さんの姿が印象的でした。特に弘前大学よさこいサークルの皆様のパフォーマンスに我も我もとステージの前に出て踊る利用者様の楽しげな表情は忘れられません。

お手伝いいただいたボランティアの皆様に感謝申し上げます。

来年も多くの皆様に、楽しんでいただけるよう、企画して参ります。

秋の里お祭り広場

山郷館黒石グループ
次長　一町田真紀子

9月7日(土)「秋の里お祭り広場」を開催しました。今回は、黒石市立黒石東小学校へ利用者さんと家族会の皆さんが製作した雑巾の寄贈式から始まりました。黒石東小学校吹奏楽部による演奏、黒石警察署による特殊詐欺被害防止の寸劇、黒石ロックアコギ団によるライブ及び、角田町会婦人部「おめだぢ」ど「わ」の会の皆様による手踊など多彩な催し物が行われました。また、今年5回目となる、フィットネスクラブWINGの本堂インストラクターのもとで利用者さんと職員が練習してきたリズム体操を披露しました。「秋の里お祭り広場」にご参加下さった地域の皆様、ご家族の皆様、パフォーマンスに参加して下さった皆様に厚く御礼申し上げます。

祝・敬老会

特別養護老人ホームサンアップルホーム
主任生活相談員　村田真希子

9月16日（月）、サンアップルホーム敬老会を開催致しました。

この敬老会は、ホームで暮らす利用者さんに対して、長年の功績と労を労うことを目的とした大切な行事です。この日はご家族・ご来賓そして職員一同が出席し、ご長寿を祝います。

今年90歳以上の長寿者は、特別養護老人ホームサンアップルホームとグループホームアップル併せて35名でした。最高齢は100歳の女性の方で、ご本人に最高齢であることを伝えると、「一番は困るなぁ」と笑っておりました。

式典では、「HARTY MUSIC」の工藤かおり様と對馬さくら様が素晴らしい演奏と歌で式典に花を添えてくださいました。

当施設からは、利用者さんお一人お一人に長寿のお祝いとして、ご自分のマイカップでティータイムを楽しんで頂きたいという願いを込めてマグカップを贈呈致しました。お贈りしました。

式典終了後には、利用者さん・ご家族が一同に会して会食会を開き、お祝い料理を楽しみました。

また来年も利用者の皆さんがお元気で敬老会に出席できるよう支援して参ります。

シリーズ「かだる」

障害者支援施設青葉寮
生活支援員 古川 智也

今年度から青葉寮配属になりました。ここで青葉寮の魅力を3つお伝えしたいと思います。

まず、1つ目は「挨拶」です。私が朝出勤すると利用者さんが元気よく「おはようございます！」と全員で挨拶してくれます。私も負けじと大声で返しますが、利用者さんの挨拶には勝てません。

2つ目は「活発さ」です。休日は体育館や屋外で歩行やスポーツを楽しむのですが、バドミントンが好きな方が多いので、よく試合をしています。始めは職員と利用者さんで1対1の熱戦を繰り広げていますが、私がもう少しで勝てそうになると1対3になっています。また、西地区レクリエーションや県スポーツ大会などで入賞を目標に頑張っています。

3つ目は「地域参加」です。利用者さんと平川市の清掃ボランティアの参加をはじめ、地域貢献に取り組んでいます。範囲の広い中、全員で協力して活動にあたっています。

まさに愛と勇気が溢れた施設。

『僕の願い、私の想い、みんなと共に』それいけ青葉寮！

事業所紹介

共同生活援助事業所の紹介

津軽生活支援センター
主任サービス管理責任者 小山内 猛

七峰会では、障害をお持ちの方の地域で暮らすことを支援する共同生活援助事業（グループホーム）を運営しています。拓心館グループは16ヶ所、拓光園グループは4ヶ所、山郷館黒石グループは4ヶ所の計24ヶ所のグループホームがあり、弘前市と黒石市にて100名を超える利用者さんの地域での暮らしを支えています。一軒家タイプ、アパート・マンションタイプがあり、自立度に合わせたグループホームを利用していただいています。

日中は仕事に出掛けたり、様々な日中活動サービスに通い、朝と夕方に支援員や世話人が食事や自立度に応じた身の回りの支援を行います。仲間と共に和気あいあいと暮らす方、結婚し夫婦で暮らす方、将来的に一人暮らしを目指して暮らす方等、目的や生活スタイルは様々ですが、それぞれの利用者さんの思いに寄り添った支援を提供しています。

減塩メニュー紹介

障害者支援施設 旭光園
管理栄養士 小幡 真弓

納豆入りジャガ芋もち

1枚当たり 98kcal
ソース小さじ1杯当たり 塩分 0.3~0.4g

減塩の為には、体内から塩分を排出する「カリウム」を摂取することも重要なポイント。ジャガ芋や納豆は、カリウムを多く含む食品の一つです。

簡単調理でおやつや軽食にもお勧めです。冷めると硬くなりますので、温めてお召し上がり下さい。

〈材料〉直径8cm 4枚分

ジャガ芋	150g（中1個）
長ネギ	20g（約10cm）
納豆	50g（小1P）
片栗粉	大さじ1杯
炒りゴマ	小さじ1杯
ゴマ油	大さじ1杯
◆ソース	小さじ4杯
◆かつお節、青のり	適宜

作り方

1. ジャガ芋は皮をむき、おろし器で円を描くようにすりおろす。ネギは粗みじん切りにする。
2. ボウルに①の材料と片栗粉、炒りゴマを加えてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにゴマ油を入れて中火で熱し、4等分に流し入れた生地を形を整えながら焼く。表面に小さな気泡ができてきたら裏返して焼く。
4. 焼きあがったらソースを塗り広げかつお節、青のりを散らす。お好みでからしを添えても。

カルチュアロードへの出展

法人本部事務局

9月15日（日）、弘前市土手町で行われた、『カルチュアロード』に参加しました。

七峰会出店ブースでは、法人各事業所で生産した『イワナの塩焼き、パン、豆腐、納豆等』の食品のほか、利用者の方々が手作りした『ティッシュカバー、ビーズアクセサリー等』を並べ、販売したほか、体験コーナーとして電動車いすの試乗体験も実施いたしました。

当日は、天候に恵まれたこともあり、開始と同時に多くのお客様が足を止め、商品を手に取ってくださいました。生産品の売れ行きも上々で、お客様からは、「昨年も食べておいしかったのでまた来ました。」と大変ありがたい言葉をいただきました。

このカルチュアロードは、40年の歴史がある地域に根付いた行事であり、当法人でも4年前より毎年継続参加させていただいております。今後も当法人の取り組みの一端を地域の方々に知っていただく良い機会として位置づけ、参加させていただきます。

身体障害者施設協議会全国大会発表

障害者支援施設山郷館
管理栄養士　櫛田　壽子

8月27日・28日に札幌市で行われた、身体障害者施設協議会全国大会において「食べる人も作る人も笑顔になる」のテーマで研究発表をしました。

施設全体の高齢化や摂食・嚥下の機能低下などから、一人ひとりに合わせた満足のいく食事を提供するため、施設の食事形態を見直し、刻み食から新しく軟菜食に取り組んでいるという内容のものです。

今までの食形態は、普通食・刻み食・ミキサー食の3種類でした。食材を細かく刻んだだけの「刻み食」は、誤嚥を引き起こす危険性が指摘されるようになり、また衛生上の危険もあります。施設の中で食事は楽しみの一つであることから食材を細かく刻むだけの食事ではなく、安全で美味しく見た目にこだわり、食欲が湧き元気が出るような食事を目指しました。

軟菜食は見た目が普通食と変わらず、舌で押し潰すことができる硬さの食事です。一人ひとりの残存機能を使い、安全に食べて頂ける食事であるよう工夫しました。

軟菜食を作るにあたり手間はかかりますが、作る手順をマニュアル化することで、作業をスムーズに行えるようにしました。利用者さんに喜んで頂きたいと思う調理員の情熱と愛情が軟菜食への挑戦と提供につながっています。

今後も利用者さんに食べる喜びを感じて頂き、元気に毎日を過ごして頂くための大切な食事を提供していきます。

みんなの居場所推進セミナー

サンアップル居宅介護支援センター
介護支援専門員　今井　真希

9月25日（水）、青森市アウガで「みんなの居場所　推進セミナー」が開催され、社会福祉施設の機能を生かした「みんなの居場所」というテーマで、『認知症カフェ　あっぷるカフェ』の活動を発表しました。

サンアップルホームグループでは、平成27年1月から、毎月第1・3土曜日、9時30分～11時30分、土手町コミュニティパークで開催しています。

『認知症カフェ　あっぷるカフェ』は、認知症のご本人の居場所はもちろん、ご家族の寄りあい処、認知症についての相談、知識や制度を学ぶ場など、認知症に関する色々な役割を持った場所です。

これからも、少しでも地域の方々のお力になれればと考えています。

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

紅葉がきれいな季節となり、木々のグラデーションを楽しんだり、食の秋を楽しんだりと冬の訪れを感じたくない今日この頃です。朝晩の冷え込みが厳しくなりますが、体を温めて「うがい・手洗い・睡眠」で風邪を吹き飛ばしましょう。

編集委員　三浦　千秋

相談

- 山郷館居宅介護支援センター ☎(96)0250
- サンアップル居宅介護支援センター ☎(97)2131
- 七峰会総合福祉相談支援センターピリーブ ☎(82)5740
- 旭光園相談支援事業所 ☎(57)5155
- 山郷館サポートセンターくろいし ☎(88)5018

高齢者介護

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 ☎(57)2111
- サンアップルホーム・デイサービスセンター ☎(97)2131
- サンアップルヘルパーセンター ☎(95)3758
- 認知症グループホームアップル ☎(97)2778
- 認知症グループホームわかば ☎(37)1176
- デイサービスセンターわかば ☎(37)1165
- 小規模多機能ホームサンアップル・保育園ホーム ☎(26)5330
- 住宅型有料老人ホーム「わかば」 ☎(32)1888

障がい者支援

主に身体・精神

山郷館弘前グループ
- 障害者支援施設山郷館 ☎(97)2211
- 山郷館児童デイサービスセンターどれ・み ☎(96)0253
- 山郷館デイサービスセンター弘前 ☎(33)7300
- 山郷館訪問介護センター ☎(33)7357
- 山郷館デイサービスセンターくれよん ☎(37)9040

山郷館黒石グループ
- 障害者支援施設山郷館くろいし ☎(53)3070
- 山郷館総合支援センター黒石 ☎(88)5018
- グループホーム「山郷館ライフ」 ☎(53)2344
- 児童発達支援センター花りんご ☎(88)9345

旭光園グループ
- 障害者支援施設旭光園 ☎(57)5155

主に知的・精神

拓光園グループ
- 障害者支援施設拓光園 ☎(96)2331
- 拓光園放課後等デイサービスセンターぱすてる ☎(96)2331
- 拓光園共同生活援助事業所アバンセ ☎(96)2331

拓心館グループ
- 障がい者総合支援センター拓心館 ☎(82)4520
- 津軽生活支援センター ☎(82)4520
- 就労サポートひろさき ☎(82)5770
- 自立訓練事業「通勤寮拓心館」 ☎(82)4520
- 児童発達支援センターはぁと ☎(82)5780
- エイブル ☎(37)9060

青葉もみじグループ
- 障害者支援施設青葉寮 ☎(44)8231
- 障害児入所施設もみじ学園 ☎(54)8228
- 障害者支援施設もみじ学園 ☎(54)8228

委託事業

- 青森県指定津軽障害者就業・生活支援センター ☎(82)4524
- 弘前市委託事業弘前市障害者生活支援センター ☎(31)2400
- 弘前市委託事業弘前市北部地域包括支援センター ☎(95)2100
- 弘前市委託事業山郷館地域活動支援センターくれよん ☎(37)9040
- 黒石市委託事業山郷館サポートセンターくろいし
- 山郷館地域活動支援センターキャンパス ☎(88)5018