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

令和３年 私の目標

夢を描く『ドリームマップ』

障害者支援施設山郷館
生活支援員　岩谷貴久代

山郷館では、利用者さんの夢や希望を聞き取り、写真やイラストを用いて表現した『ドリームマップ』の制作に取り組みました。「作品の展覧会を開きたい」「お笑いライブが見たい」「屋台ラーメンへ夜間外出」など十人十色の夢を描いたものを、それぞれの居室へ掲示しています。毎日眺めることで夢の実現に向けた意欲を引き出すきっかけとなっています。

利用者さんから「家族と出かけたいから、歩く訓練をしよう」「好きなものを食べたいから、噛む力をつけるぞ」等、訓練に対して積極的なお話も聞かれるようになりました。生活支援員としては、利用者さんの夢の実現に向けてどういった支援が必要か、会議で検討しています。「自分でご飯をきれいに食べたい」という利用者さんに対しては手指訓練の時間を取り入れ、機能の改善に繋げています。一人ひとりの利用者の皆様が日々の暮らしに目標を持ち、豊かな心で過ごして頂けるよう今後も共に歩んでいきます。

2021年　年男・年女の抱負

旭光園グループ

私の今年の抱負は、調理全般のレベルアップと新しいオリジナルメニューを考案したい。
（調理員　坂本　功）

担当部門（割箸）の売り上げを20％アップさせ、新規様を増やしたい。（職業指導員　葛西桃佳）

もみじ学園

今年は自分自身の仕事に対するスキルアップの年にします。そのためには苦手なものから逃げずチャレンジしたい。
（保育士　阿部洋香）

利用者さんへ美味しい食事を提供し、指を切らないように気を付けたい。（調理員　齋藤　崇）

拓光園グループ

病気をしない健康な一年にしたい。
（渡会友晴 様）

職員間の連携を意識し、利用者の皆さんの笑顔を増やすことができる一年にしたい。
（生活支援員　山口依織）

特別養護老人ホームサンアップルホーム

元気に過ごす！
体に気を付けねばまねな
日課の軽作業！
手を動かしてリハビリするじゃ
歩く練習！
やっぱし歩いて生活したい

黙っていればボケる。手を使った仕事とか、歩く練習をして、リハビリしたい。（木村利男 様）

毎日元気に過ごす
↓
リハビリを頑張る
↓
夫と家で一緒に暮らしたい

またお父さんと一緒に暮らしたいから、リハビリ頑張りたい。（木村康子 様）

旭光園グループ

「勤労感謝昼食会」

障害者支援施設　旭光園
職業指導員　船水　玲

「２０２０年度勤労感謝昼食会」が11月20日に旭光園の食堂で催されました。

当事業所では就労継続支援Ｂ型事業を行っており、現在入所・通所を併せて44名の利用者様が在籍しております。

また、生活介護サービスを利用されている方々も就労に関わる生産活動を行っていて、ほとんどの方が「働く」ことにやりがいを持って日々取り組まれています。

そのような背景もあって、勤労感謝の日は旭光園にとって大切な日であり、毎年板柳町の「都寿司」様が来園して、握りたてのお寿司を出してもらい、日頃の労をねぎらうという昼食会が恒例となっていました。

しかし、今年はコロナの関係で例年通りにはいかず、あらかじめお店で握られたお寿司や料理を配達して頂き、また旭光園の厨房からは稲庭うどん入りお吸い物や茶わん蒸し、手作りコーヒーゼリーが提供され、普段と違う昼食を楽しみました。また、食事の後は、これも恒例の永年勤続の表彰式が行われました。

日々の仕事に感謝し、これからも一生懸命努めながら、来年もこの日を迎えたいと思います。

山郷館黒石グループ

秋の収穫祭

山郷館サポートセンターくろいし
指導員　貴田　絢子

10月27日　山郷館サポートセンターくろいしでは、花りんごの子どもたちと一緒に収穫祭を行いました。黒石市で行っている「黒石コミュニティファーム事業（市民農園）」に参加し、5月からスイカ、枝豆、トマトなど数種類の作物を植え、毎週利用者さんと一緒に農園の手入れや収穫を行ってきました。今回はサツマイモと落花生の収穫を行い、大小の物やおもしろい形の物など沢山とれ、収穫後に皆で焼き芋を焼いて美味しくいただきました。10月末に農園の片付けをもって今年度の活動は終了しましたが、活動を通して農作業に興味を持った利用者さんが増え、「また参加したい」「今度は何を植えようかな？」など来年の活動を楽しみにしているようでした。

青葉もみじグループ

『青葉寮　秋のレク大会』

障害者支援施設青葉寮　生活支援員　千葉こず恵

令和２年10月24日（土）青葉寮体育館にて『秋のレク大会』を開催しました。

レクリエーションでは、輪っか運びや、ボール運びをリレー形式で行いました。紅白対抗競技で、利用者様と職員が一致団結し、大いに盛り上がりました。

昼食は、みんなで仕出し弁当を楽しみ、利用者様からは「すごく美味しかった」「また食べたいね」と嬉しい声が聞こえてきました。

本来であれば恒例行事である青葉もみじグループオータムフェスが行われる予定でしたが、コロナウイルスの影響でやむなく中止となりました。利用者様・職員ともに気持ちが沈みがちになっていましたが、今回の行事を楽しめたことで、良い気分転換が出来たのではないかと感じました。

これからも、感染症予防対策に努めながら利用者様に楽しみを提供していきたいと思います。

青葉もみじグループ

ハロウィンフェスの開催

障害児入所施設もみじ学園
介助員　今田　知里

10月24日、もみじ学園では「ハロウィンフェス」を開催しました。本来であれば昨年と同様、青葉寮と合同で「青葉もみじグループオータムフェス」を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、今年は合同ではなくそれぞれの施設での開催となりました。当日は、会場内に隠されたお宝を皆さんで見つけ出す「宝探しゲーム」や、容器に入った小麦粉を落とさないように頭上で後ろの人に渡す「パウダーリレー」といったレクリエーションを行いました。一番の盛り上がりを見せたのはパウダーリレー。職員も輪の中に入っていざスタート。後ろの人を思いやってそっと小麦粉を渡す方もいれば、何も考えずに勢いよく放り投げる方などなど。頭から小麦粉をかぶった皆さんは一回りも二回りも老け顔に。お互いの姿に皆さん大笑いでした。

午後からは綿あめやポップコーンなどの出店遊びをしました。利用者さんの中には、自分で綿あめを作り、出来立てをその場で美味しそうに召し上がる方もいました。

来年は青葉寮の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしたいものです。

シリーズ「かだる」

障害者支援施設旭光園
生活支援員兼職業指導員　中野　大輔

世の中をコロナ旋風が吹き荒れ、社会の様態が大きく変化していく中、転職活動を経てこの８月に入職し、早いもので３か月が経ちました。福祉を目指したきっかけは数多くありますが、一番は、直接人の人生や生活の役に立てる仕事をしたい、という思いでした。これまでは飲食・アパレル・建築・営業などさまざまな仕事を経験してきましたが、福祉の仕事は初めてだったため、正直不安も大きかったです。しかし、実際携わってみると、先輩方に丁寧に仕事を教えていただく中で、これまでの私自身の経験が活かせることも分かってきました。例えば、営業やサービス業で培った「お客様の立場に立つ」「お客様にご満足いただく」という利用者様との向き合い方、建築業で学んだ重い荷物を運ぶコツなどです。

福祉の仕事は、メディアにも度々取り上げられている影響もあり、辛い仕事だという先入観を持たれがちですし、事実大変なこともあります。もちろん、仕事には向き不向きもあり、何を辛く感じるかも個人差があるため一概には言えませんが、個人的には一生懸命取り組む中で、これまでとはまた違ったやりがいを感じています。

これから就職や転職を考えている皆さん、障がいを持った方々の人生と向き合うことで学び、役に立とうと努めることで互いに成長し、たくさんの「ありがとう」をもらえる福祉の仕事に少しでも興味を持ってみてはいかがでしょうか。

利用者さんの自慢話

皆さんの得意なこと、自慢できるものは何ですか？今日はもみじ学園【岸啓汰様】の得意なことをご紹介します。

「髪の毛の色はね」

もみじ学園　岸　啓汰

ぼくは絵を描くことが得意です。好きなキャラクターを描いて色塗りするのが大好き。顔と身体のバランスを考えて、いろんな色を混ぜ合わせてグラデーションを作ります。一つの絵を完成させるまでに一ヶ月かかります。髪の毛を塗る時は黄色だけじゃなく、金色と黄土色とちょっとだけ緑色も混ぜて塗ります。光の当たり加減も考えて、色塗りをしないところもあります。描き始めたのは中学生の頃で、全然こだわりはなかったけれど、今は洋服や身体のシワにまでこだわって描いています。

減塩メニュー紹介

障害者支援施設山郷館くろいし
管理栄養士　菊池　直子

鶏肉とほうれん草のクリーミーうどん

（材料）２人分

- 冷凍うどん…１玉（200g）
- 鶏もも肉…1/2 枚（120g）
- ほうれん草…１P（200g）
- しめじ……１株（150g）
- クリームチーズ……70g
- 牛乳……大さじ４
- 塩……小さじ1/3
- ※こしょうは好みで適量使用

一人分のエネルギー　433kcal
一人分のたんぱく質　25.9g

作り方

❶鶏もも肉は皮をとり1・5㎝角に切って、塩・こしょうをふる。ほうれん草は、根元を切って長さ４㎝に切る。しめじは、石づきを切りばらばらにほぐす。

❷直径24㎝の耐熱ガラスボールに、鶏もも肉、冷凍うどん（凍った状態の）を入れます。クリームチーズをちぎりながら散らします。さらに、しめじ、ほうれん草の順に広げていれます。ふんわりとラップをかけて、電子レンジで９分くらい加熱します。この際、鶏肉が加熱されているかを確認します。肉の赤身が強い場合は、更に３分ほど加熱します。熱いうちに牛乳と塩小さじ１／３をいれます。全体にソースがからむように混ぜて、お皿に盛りつけたら出来上がりです。

空き缶のリサイクル

障害者支援施設拓光園
サービス管理責任者　佐々木直通

障害者支援施設拓光園では、今年度より空き缶のリサイクル作業に取り組んでおります。これまでは、一部の利用者さんが活動しプルタブの寄贈等を実施してまいりましたが、今年度より拓光園全体で活動を実施する事となりました。

リサイクル作業は、①空き缶の回収②空き缶の洗浄③プルタブ外し④アルミ缶とスチール缶の分別⑤空き缶つぶしの工程で行われます。利用者の皆さんにはすべての工程を体験していただき、その中でご自身が最も得意とされている工程に参加していただいております。利用者の皆さんからは「缶をつぶすとストレス発散になる」など大変好評で、毎日の活動実施を楽しみにされている様子が窺えます。

現在は、新型コロナウイルスの影響により、感染予防を徹底するため全体での活動実施を断念せざるを得ない状況となりました。そのため、各ユニットでの活動実施となっており、感染症の流行の状況に応じて全体での活動を模索していきたいと考えております。

今のところ、利用者の皆さんが飲んだ空き缶の他は、職員が持ち寄った空き缶のみでの実施となっておりますが、今後は地域のゴミステーションへの空き缶回収ボックスの設置の検討など、地域住民の皆様にもご協力いただき、さらなる活動の拡充と地域貢献に努めてまいります。

「グループホームさかえ」

津軽生活支援センター主任　小山内　猛

弘前市栄町地区に新しいグループホームを開設し、11月14日より入居が始まりました。

今後地域の皆様からお力添えいただきながら、利用者の皆さんが充実した生活を送ることができるよう支援していきます。

『グループホームさかえ』
定員：10名（女性）
弘前市栄町3丁目6－3

編集後記

２０２０年を振り返ると、外出自粛・ステイホームといった少し物足りないような印象が残りましたが皆様はどうでしょう。普段と違う生活の中で、新しく発見できた事もありました。津軽の四季は変わらず美しく、雪解けと桜を待つように、心に希望をもって過ごしていきたいですね。

編集委員　西　聖香

各施設グループのホームページでも情報発信中！

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 ☎(97)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
看護小規模多機能ホームサンアップル・保育園ポム ☎(26)5330
住宅型有料老人ホーム「わかば」 ☎(32)1888

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

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
拓光園就労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エイブル ☎(82)5780 ☎(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 ☎(88)5018