

# 妻有の里

第75号

- 発行日/令和6年8月10日
- 題字/佐藤 明美様
- 写真/金澤 弘一様
- 発行元/  
社会福祉法人妻有福祉会



十日町保健所の隣にある施設です

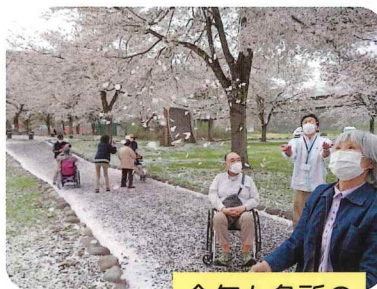
各種障がい者手帳をお持ちの方  
ご利用できます

自分の趣味を生かして、輝く笑顔と生きがいを!



## 十日町市身体障がい者福祉センター

桜の花に誘われて...



今年も各所の桜や菜の花のお花見を楽しみました。



桜のじゅうたん素敵でした。

書道教室



絵画教室



折り紙教室



手芸教室



写真教室



機能訓練



NPO・TASC様より、厚生労働大臣賞、県知事賞、他多数入賞が評価され奨励金が交付されました。今後の活動に大切にさせていただきます。

十日町市老人福祉センター  
十日町市高齢者生きがい活動支援通所事業

# 平成園

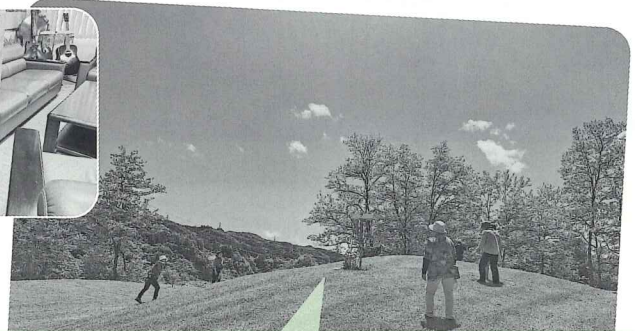
お元気な高齢者の  
方々の施設です

## 老人福祉センター事業

健康寿命（元気に自立して過ごせる期間）を延ばすことを目的として、活動を行っています。

### Hey Say cafe

セルフサービスでコーヒーやお茶を飲みながら、気楽に歌い踊り楽しく過ごします！



### ディスクゴルフ

フリスビーを専用ゴールに入れるスポーツです。なかなか思うようにいきませんが、広い敷地を歩くので、とても良い運動になります。

毎月、グラウンドゴルフ、パターゴルフ、ディスクゴルフ、ボウリング等のスポーツで汗を流すさあくるやギター演奏に合わせて歌を歌い、リラックスできるHey Say cafeを計画しています。積極的に外出し、無理をせず楽しく健康に過ごしましょう。60歳以上のお元気な方なら、どなたでも参加できますのでお気軽にお問い合わせください。

## 生きがいデイサービス (高齢者生きがい活動)

介護保険に該当されていない65歳以上の方が対象です。健康チェック後、希望者は入浴できます。季節に応じた創作や介護予防体操、お花見、レクリエーションなどの活動を行っています。送迎サービスもあります。



4月、ゆくら妻有の桜、5月、珠川の菜の花と伊達のつつじ原公園へお出かけしました。四季を感じる花を觀賞しのお楽しみと散策して来ました。満開の花と香りに春を感じ気持ちも癒されました。



パラリンピック公式種目のボッチャに挑戦！投げ方を工夫しながらチームで競います。皆さん盛り上がりますよ。



絵合わせの脳トレゲームです。さっき出た絵を覚えてもらえないと大笑いしながら楽しんでいます。



グラウンドゴルフです。ホールインワンを狙って皆さん頑張ります！休みながらですが適度な運動になります。

デイサービス  
センター

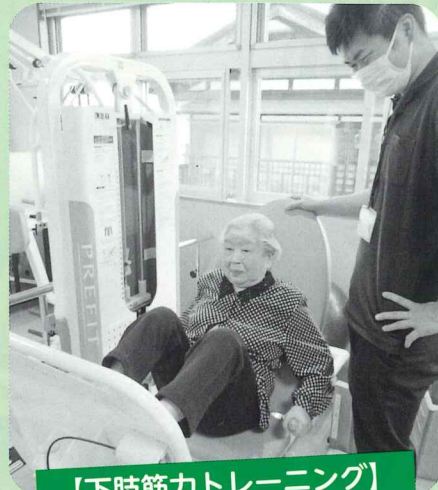
# アップルつまり

楽しく集い、楽しく脳と  
身体の健康づくり

アップルつまりでは、個別に立てる計画に基づき機能訓練のサービスを提供しております。  
ご希望者様に、身体機能の維持等を目的とする訓練を皆様意欲的に取り組まれています。



【歩行訓練】



【下肢筋力トレーニング】



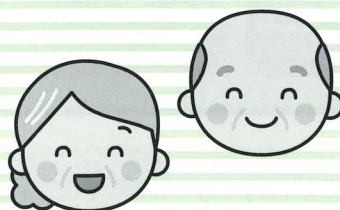
4か月かけて畳一畳ほど大きさの作品を完成させました。炭染めの紙紐で絵柄のふちを作り、小さく丸めたお花紙を貼り付けました。「背くらべ」の歌詞は達筆な方に書いて頂きました。



ボランティア活動いつもありがとうございます！  
皆さんには整容、お話、夕方のお掃除のお手伝いをして頂いています。  
興味のある方は、ぜひお問い合わせください。お待ちしております。

## ボランティア

- 個人の皆様
- 南雲光江 様
- 水落千春 様
- 佐藤みよ子 様
- (順不同)
- (令和6年1月1日  
～5月31日)



# 養護老人ホーム 妻有荘

自立を目指す  
共同生活の輪

## ついに バイキングが 復活!!

5年ぶりに、  
お昼のみバイキングが  
再開となりました。  
入所者の皆さんも、  
この日を待ち望んで  
おりました。

今年は、自分たちで、  
苗を買いに行くことが  
できました。



## お花見弁当

お花見弁当の頃には、ちょう  
ど桜が満開に咲き、気持ちの  
良い季節になりました。  
少しでも、入所者の皆さんに  
も春をお届けする事ができ  
たでしょうか？



## セレクトメニュー

タマゴサンド、ツナサンド、エビフラ  
イサンド、ウイナーサンドの中から  
2種類選んでももらいました。  
どのサンドもおいしそうで、迷ってし  
まいますね。



ボランティア (令和5年12月1日~令和6年5月31日)

●個人の皆様 谷本 泰子 様 古澤ヤヨエ 様 福島 咲子 様 (順不同)

老人デイサービスセンター

つ ま り の 里

住み慣れた家、大好きな地域で、より楽しく♪より健康に♪

デイサービスつまりの里では1日を通して、入浴・昼食・健康チェック・個々の活動・機能訓練等のサービスを提供し、楽しくゆったりと過ごしていただいています。その中でも今回は機能訓練と活動について紹介していきたいと思います。



9:00 到着・健康チェック・補水後



機能訓練・午前の活動などを行っています。



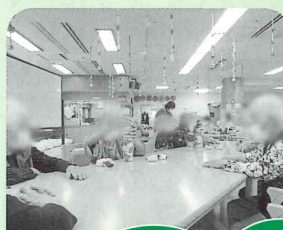
3～5人で集団リハビリも行っています。個々に関わるリハビリと違い、少人数で楽しくできるので好評です。

11:00 ラジオ体操・口腔体操



お昼前に、集団でラジオ体操、口腔体操を行っています。

14:00 体操・午後の活動



午後からは体操、集団でレクリエーションをしています。かるた取り、お手玉積み、紙芝居、ビンゴゲームなどなど…皆さんに楽しんでいただいています。



壁面作品

こちらはご利用者様の作品です。入り口では今年の干支【辰】が2頭お出迎えしています。お花紙を濡らして丸めて乾燥させ張り付けていますが、1頭の干支を作るのに2～3か月の期間を要しました。





障がい福祉サービス事業所

# エンゼル妻有

## 私の夢スペシャル!

エンゼル妻有をご利用のみなさんに夢を語っていただきました。

- ・歌と絵を上手になりたいです。 / Akihaさん
- ・お金をためて友達に会うために旅行にいきたい。 / 希さん
- ・もっともっとダイエットをしたいので歩けをもっとがんばりたいです。おしごとがんばっていきたいとおもいます。わっかふえとせいかとこじまやさんでもいっぱいおしごとをしておかねもいっぱいほしいので、おしごとがんばるぞ。 / とくめいさん
- ・十日町から千葉まで車で行ってみたい。 / Ykさん
- ・自由にできるように、なれるようになれたい。 / とくめいさん
- ・きれいな食べ物がなくなるように。 / もちさん
- ・地球からせんそうがなくなりますように、地球おんだんかがなくなりますように、ベルファイヤーにのりた。 / A・Tさん
- ・夢はありません。 / フルーツカルピスさん
- ・できれば“文筆家”になりたい。ベストセラー作家になりたい。そして“生涯現役”で頑張りたい。 / ブルーマンCさん
- ・グループホーム若竹へでたい。 / 心けいちゃんさん
- ・エンゼルの様々な作業をこなし作業時間を増やし自立できるように頑張りたい。楽しい毎日、充実した毎日を過ごす。心身共に健康な体になりたい。 / とくめいさん
- ・いま夢はありませんがみんなが楽しめる環境になること。 / とくめいさん
- ・海外に行って人の役に立ちたいです。 / いしさん
- ・家にかえりまごのせわをしたい。 / 61歳女さん
- ・オーストラリアかイタリアかハワイに将来住んでみたい。 / 夢子さん
- ・たからクジで当たって家をたてたい。それともグループホームにするか。 / K.K.さん
- ・十日町から飯山まで歩けるようになりたい。 / まるさん



皆さん自分の思いを文字にしていただけました。ご協力いただきありがとうございました。

### ●●● 5月 地域交流事業で南魚沼市へ行ってきました! ●●●



お弁当美味しかった～



ヤッホー!



楽しかったー

#### 寄 付

21世紀にはばたく教師の会 様

(令和5年12月1日～令和6年5月31日)

#### ボランティア

- 個人の皆様 井口啓子様 井口ミツエ様 古沢美和子様 大淵敦子様 村山恵子様  
柳 智子様 小川キク様 村山清子様 丸山スイ様
- 団体の皆様 JA魚沼高山女性部 様

エンゼル妻有の活動にご協力いただき誠にありがとうございます。



障がい者地域生活  
支援センター

# エンゼル妻有

## 地域活動支援センター（I型）をご紹介します。

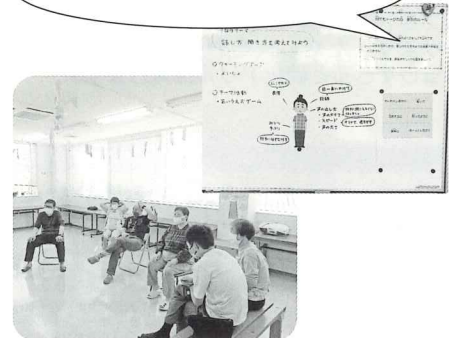
障がいのある方が利用できる日中の居場所にもなっており、調理実習やお出かけ、ものづくり、季節ごとの各種行事の活動に参加したり、困りごとなどの相談ができるところです。

看護学生実習生が実習に  
来られました。  
一緒に菜の花畑にお出掛  
けしました。



### なんでもトークの日

毎月参加しています(^^) /



コミュニケーション能力のスキルアップ他人の意見を聞く力を身につけます。

### パクパクの日

ボリューム満点です。  
とてもおいしいです。



自分たちでメニューを考えて作っています。作った料理を自宅でも作れることを目指して行っています。

### スポーツの日



ストライクが  
できました!!



運動不足の解消に毎月1回利用者が決めています。

### 春のお出かけ やってみようの日



思い出がたくさん  
できます。



年3回の遠方のお出かけ、近隣への外出もしています。気分転換にもなっています。

### ものづくりの日



ハンドメイドに  
はまりそう↑



利用者と職員でアイデアを出し合い季節の作品を制作しています。

### 絵手紙の日

四季折々の題材が  
楽しみです。



ボランティアの先生からアドバイスを  
いただきながら描いています。

### ボランティア

- 個人の皆様
  - 齊木 洋子 様
  - 関口 栄子 様
  - 庭野 久栄 様
  - 井口 啓子 様
  - 須藤 方子 様
  - 小林 和子 様
  - 入田 篤子 様
  - 小野塚イミ 様
- (順不同)

(令和5年12月1日  
～令和6年5月30日)

ご利用に  
ついて

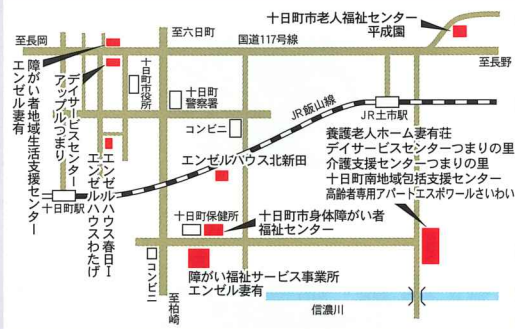
- ・新規の受け入れも行っています。まずは見学をすることをお勧めしています。体験利用もできますので、お気軽にご相談ください。
- ・利用料は無料です。各種活動等にかかる参加費は実費になります。

### 夏の疲労回復に効果のある食べ物9選!

- ① **豚肉** = 豚肉に含まれるビタミンB1が疲労回復に効果があります。ビタミンB1は炭水化物を体のエネルギーへと変化させてくれる働きがあります。豚肉は牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれています。クエン酸と一緒に摂取すると効果的です。
- ② **梅** = 梅に含まれるクエン酸が疲労回復に効果があるとされています。クエン酸は疲労物質である乳酸を分解する働きがあります。また体をアルカリ化するので疲れが溜りにくい体にすることができます。さらに殺菌効果もあるので、食中毒や胃腸のトラブルの予防にも役立ちます。
- ③ **トマト** = トマトには抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれているので、体から活性酸素を取り除いてくれます。活性酸素は老化の促進や、病気になりやすくします。
- ④ **たまねぎ** = 玉ねぎの硫化アリルという成分が消化液の分泌を促進し、ビタミンB1の吸収率を高めてくれる効果があります。ただし火を通したり、水にさらしすぎると硫化アリルは減ります。



- ⑤ **胚芽米** = 普通のお米にくらべてビタミンB群が多いうえに、コレステロールを下げられるリノール酸を多く含みます。
- ⑥ **大根** = 大根にはタンパク質の分解を助けるプロテアーゼや、でんぷんを分解するのを助けるアミラーゼなど含まれていて食べ物で消化するときの体の負担を軽減してくれます。大根の葉は目の疲れにも効果があります。
- ⑦ **果物** = 果物には酵素が多く含まれています。酵素は自発的に疲労回復を促進させてくれる役割があります。しかし20代をピークに徐々に体からの生産量が減っていくので果物で補う必要があります。またタバコやアルコールによって体内の酵素は失われてしまいます。
- ⑧ **にんにく** = にんにくに含まれるアリシンという成分が、ビタミンB1の吸収を助けてくれます。さらに体の温度を上げて血行を良くする働きもあります。
- ⑨ **大豆食品** = 大豆食品に含まれるレシチンが疲労回復を促進する効果があります。脳の活動を助けたり、ストレスを解消してくれる働きがあるため、メンタル的な疲労にも効果があります。



**社会福祉法人妻有福祉会**  
 養護老人ホーム 妻有の里  
 老人デイサービスセンター つまりの里  
 老人介護支援センター つまりの里  
 十日町南地域包括支援センター  
 高齢者専用アパート エスポワールさいわい  
 〒949-8525 新潟県十日町市新宮乙195番地3  
 TEL (025) 758-2050 FAX (025) 758-2861  
 老人介護支援センター直通 (025) 758-2243  
 地域包括支援センター直通 (025) 758-2324

障がい福祉サービス事業所 エンゼル妻有  
 〒948-0054 新潟県十日町市高山1360番地1  
 TEL (025) 752-0050 FAX (025) 752-6688

グループホーム エンゼルハウス北新田  
 〒948-0041 新潟県十日町市川治596番地  
 ※TEL・FAXはエンゼル妻有と共通

グループホーム エンゼルハウス春日I  
 自立生活援助事業 エンゼルわたげ  
 〒948-0057 新潟県十日町市春日町1丁目17-2  
 ※TEL・FAXはエンゼル妻有と共通

障がい者地域生活支援センター エンゼル妻有  
 〒948-0082 新潟県十日町市本町2丁目333番地1  
 TEL (025) 750-7180 FAX (025) 750-7188

十日町市老人福祉センター 平成園  
 〒949-8551 新潟県十日町市馬場乙512番地1  
 TEL (025) 758-3924 FAX (025) 758-2390

デイサービスセンター アップルつまり  
 〒948-0082 新潟県十日町市本町2丁目4番地1  
 TEL (025) 755-5087 FAX (025) 755-5127

十日町市身体障がい者福祉センター  
 〒948-0054 新潟県十日町市高山884番地4  
 TEL (025) 757-9438 FAX (025) 750-1173

妻有福祉会ホームページ  
<http://www.tumari.jp>

### 福祉サービスに関する苦情解決について

社会福祉法で定める社会福祉事業の責務を果たすために、利用者から寄せられる苦情等を適切に解決し、当法人のサービスを向上いたします。

#### 1. 「苦情等の範囲」及び「申出人の範囲」

苦情の範囲	申出人の範囲
特定の利用者からのサービスに関する苦情	サービス利用者、その家族、代理人
不特定の利用者に対するサービスの提供に関する申し立て	民生委員、施設・事業所の職員等、当該サービスの提供状況をよく知る者

#### 2. 苦情解決「第三者委員」 ・小林立雄 ・佐藤 功

お問い合わせ先 社会福祉法人妻有福祉会 法人事務局 ☎025-758-2050



## 妻有福祉会では、 職員の募集を 行っています

特に看護師や介護職員を募集しています。経験のない方でも大歓迎です。短時間しか働けない方も相談に応じます。



福祉にご関心のある方は、ハローワークまたは法人本部 (☎025-758-2050 採用担当:宮内) までご連絡ください。