

大石だより

第45号

☆★☆☆ 目次 ☆★☆☆
321面 GH管理者・就労支援主任挨拶
行事写真 GH・就労B 活動状況
4面 研修御礼・健康情報

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年はパリオリンピック、パラリンピックがあり盛り上がった年となりましたが、それ以上に日本中が歓喜したのは、大谷翔平“さんの活躍ではないでしょうか。MLB初の「シーズン50本塁打、50盗塁」を達成、またMLB史上初となる2年連続3度目の満票シーズンMVPを受賞、その他ワールドシリーズに大きく貢献したことで世界中が大いに湧いた一年でした。新たな年を迎えても大谷フェイバーは継続中のようにです。

さて、令和6年度は3年に一度実施される「障害福祉サービス報酬改定」の年でした。グループホームにおいては基本報酬区分の見直し、人員配置体制加算の新設など、生活介護においてはサービス提供時間ごとの基本報酬の設定、福祉専門職員配置等加算の算定方法の見直しがあり、報酬単価が変更となりました。大石の里では昨年3月末で生活介護を廃止し、4月より就労継続支援B型単独での事業を開始、グループホーム、就労継続支援B型、相談支援の3事業所を実施し、試行錯誤しながらも新たな年を迎えることが出来ました。これもひとえに当施設を利用いただいております利用者様とご家族様、関係機関の皆様のご支援とご協力のお陰だと感謝しております。今後皆様も皆様に安心とご満足いただけるようなサービス提供を実施できるよう職員一同努力して参ります。令和7年は皆様にとりまして、健康で幸せな一年となりますよう心より祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

グループホーム 大石の里 管理者 前田 理子

新年のご挨拶

年のご挨拶を申し上げますが、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2025年の始まりは、大雪に見舞われ、青森県は豪雪による災害的な状況となりました。当事業所もその状況に直面しました。降雪量の多い日の朝は、施設車に積もった雪が三十センチは、施設車に超える程でした。また、施設前の市道は、車同士がすれ違えない状況の悪化によって、通所事業を休むこともありました。そのため、利用者様にも除雪作業に励んでいただき、何回も除雪作業に励んでいただき、必要不可欠な作業と言えます。なお、除雪作業の様子はB型作業の様子でも掲載しておりますので、利用者様の勇姿をご覧ください。今年度は波乱の幕開けとなりましたが、気持ちも新たに成長し続けた一歩を踏み出しています。職員一同努力してまいります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

就労継続支援B型事業所 大石の里
就労支援主任 加藤 博仁



グループホーム 料理教室



ホットケーキを作りました。上手に焼けた方、苦戦しながらも焼いた方、三者三様でしたが、最後に、フルーツを好きなように盛り付け、皆様楽しまれました。



就労B型作業



環境作業(除雪)

今冬は、近年に見られない大雪に見舞われました。冬期間は環境整備作業として、施設周りや中庭の除雪も行っていますが、12月から頻繁にやらなければならない程でした。特に中庭は、吹き溜まりや雪庇により、居室の窓の高さを超えてしまう程の積雪になりました。

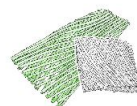
それでも、利用者の皆様は根気強く、一生懸命除雪に取り組んでおります。

(利用者様から作業に対する感想)

今冬は、昨年より雪が多かったです。雪を捨てる場所もいつもより高くなっていて、苦勞しています。



ホール作業 (フルーツキャップ)



ホール作業の一つとして、フルーツキャップの委託作業があります。

利用者の皆様は、ゴミや髪の毛が商品に入らないように、ヘアキャップ、白衣を着用して慎重に作業に取り組んでおります。苦戦しながらもひたむきに組み込む利用者様の姿勢を見ていると、こちらも頑張らなければと励まされます。

(利用者様から作業に対する感想)

フルーツキャップは、長さが違うのがあったり、色がピンクや黄色等があったり、難しいけど、折る作業、束ねる作業が楽しいです。



～2024～

10/4 収穫祭

10/30 紅葉見物



大石の里で収穫したミョウガ、さつま芋、ジャガイモを使い「収穫祭」を行いました。ミョウガのお寿司が好評でした。皆様ほぼ完食され、終始笑顔でした。

～青森市浪岡～
中世の館と浪岡城跡を見学して来ました。天気も良く皆様楽しまれ、心地よい外出となりました。中世の館では、皆様展示品に興味を持ち、楽しかったとお話されていました。

12/24 クリスマス&忘年会



メニュー
・唐揚げ ・チキンソテー
・ちらし寿司
・ニンジンフラップ
・オニオンスープ
・串物 ・エビフライ
・チョコレートケーキ

通所、グループホームの利用者様、職員とクリスマス会忘年会を行いました。今年はビンゴ大会、イントロ当てクイズ等楽しく過ごす事が出来ました。



～2025～



1/1 初詣



元旦、グループホーム数名の利用者様と岩木山神社へ初詣に行きました。初詣は1年における初めのイベントです。賽銭をしておみくじを引かれる方、お守りを購入される方もあり、皆様それぞれの思いを神社で参拝、お祈りしていました。

1/4 御用始め



1/4は御用始めでした。グループホーム、通所の利用者様と職員でジュース、お菓子で乾杯し、今年も楽しく仲間と過ごす事が出来るよう、会を開催し、とてもいい1年のスタートを切ることができました。

1/4 書初め



御用始めと同時に書初めも行いました。通所、グループホームの利用者様は、好きな言葉や目標を自分の納得いくまで書いていました。

加藤先生、今まで お世話になりました

当事業所では、就労継続支援B型事業において、利用者様の作業が分かりやすく、スムーズに行うことができるよう、作業の手順書を作成しています。

その手順書の作成において、どのように記載するともっと分かりやすくなるのか、利用者様の作業も確認しながら、弘前大学医学部保健学科の作業療法士の加藤拓彦先生から指導・助言をいただき、職員の研修を平成十九年より実施していました。

加藤先生とは、十八年もの長いお付き合いになります。年に四回隔月で研修の時間を設けておりますが、先生は利用者様の特性まで踏まえた上で、どのように作業の支援をしていけばいいか丁寧に時に楽しく、指導・助言をして下さり、おかげさまで職員の指導技術を向上させることができました。

加藤先生の研修は今年度で終了することになります。加藤先生からの学びを今後も利用者様の支援に活かしていきたいと思っております。

今まで長い間、利用者様の支援におけるご指導・ご助言、本当にありがとうございました。



けんこう情報室

第14回 ラジオ体操で健康になろう

昭和3年、東京中央放送局がラジオ体操の放送を開始してから90年を超える歴史があり、2028年には100周年を迎えます。

ラジオ体操を続けると、実際にどれだけの効果があるのか気になりますよね。

ラジオ体操を継続的に実践している人を対象に全国規模の調査・研究を行った結果、体内年齢「血管年齢」、呼吸機能「骨密度」など、健康状態を示す数値が良好で、健康であることが科学的にも裏づけられています。

ラジオ体操の5つの健康効果

- ① 全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ② 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③ 血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④ 屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤ 目標を設定することによる活動力の向上

ラジオ体操は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に行えます。

ポイントは、背筋を伸ばし、かかとを付けて立った正しい姿勢で、力を入れすぎずに、腕や足をしっかりと伸ばし、少し汗ばむ程度で行うと効果的です。この機会に是非ラジオ体操を日常に取り入れてみてはいかがでしょうか？

＜編集後記＞

暦の上では立春を迎え、春が始まりましたが、まだまだ寒さの応える季節です。初旬は10年に1度の最強寒波も到来しました。春とはいえ、寒い日が続きます。おかげなど召されませんよう、お気をつけ下さい。



《ご意見・ご感想・お問い合わせ》

社会福祉法人みやぎ会 大石の里
住所：青森県弘前市大字百沢字東岩木山3138-2
電話：0172-93-2110
FAX：0172-93-2220
アドレス：oosi-jusan@sg-miyagikai.or.jp
機関紙名：大石だより 第45号
発行人：社会福祉法人みやぎ会 大石の里
編集員：生活広報委員会



大石の里では毎朝、SGグループの理念を唱和し、業務に取り組んでいます。

＜SGグループ理念＞

私たちエスジグループは、
ホスピタル精神（おもてなし）をもち、
医療・福祉・保健を通じて
地域社会の人々の幸せに貢献します。
患者・利用者・ご家族に喜ばれ
感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりと
ホスピタリティある仕事を徹底しておこないます。