



## 新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様、健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

振り返ると、昨年頃から利用者の加齢による行動の変化や、身体機能の低下を感じるが増えてきました。年齢を重ねると、これまでできていたことが出来なくなったり、活気が無くなってきたり、周囲とのコミュニケーションが取りにくくなること等がみられ、日々試行錯誤しながら支援を行っています。

現在の利用者の年齢について、すこし説明をさせていただきます。

令和8年1月1日時点で、のぞみ園直方（平均41才）、グループホームのぞみ（平均43才）は40代～50代の方がおよそ半数で、60代の方は1名です。

一般的に、知的障害者の加齢は10～20年早いと言われています。実際には個人差があり、あまり当てはまらない人もおられますが、これからの利用者支援に必要なのは、健康的な生活を長く続けられるよう、高齢化予防への適切な支援を継続的に行っていくことであると考えています。生活能力や身体機能の維持や向上のため、小さなことから主体的に行動できるよう支援をしていきながら、運動と栄養バランスの良い食事、医療面での健康管理も不可欠です。ご家族との情報共有や相談もとても大切になりますので、ご協力をお願いいたします。

通所施設とグループホームにはそれぞれの役割がありますが、共通する支援の基本は、本人の好き嫌いや、やりたいこと等を汲み取ることができるよう、工夫しながら関わることです。これからも、利用者本人の意思やご家族の意向を理解できるよう努力しながら、変化を受け入れつつ柔軟に対応し、一人ひとりの健康的で豊かな生活の実現のため、職員一同で力を合わせて頑張っていきます。

最後になりますが、皆様のご健康と益々のご発展をお祈り申し上げます。年始のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくようお願い申し上げます。

園長 中 岡 佑 太 郎

# しんねんぎょうじ 新年行事

1月5日(月)に新年行事で多賀神社へ初詣に行きました。朝のうちに雨が少し降っていましたが、出発前に止み、晴れ間が見えてきたので、清々しい気持ちで行くことができました。『今年もたくさん楽しいことがありますように』など願いを込めて参拝をしました。園に戻ってからは書き初めや正月の飾り作り、おみくじを引いて楽しく過ごしました。今年1年がみなさんにとって明るく楽しい1年になりますように！！



# ぼうねんかい 忘年会

12月19日（金）に忘年会を行いました。今回はカラオケをしながら、クリスマスケーキを食べました。カラオケではみんなでクリスマスソングを歌い、手拍子をしたり、踊ったりして、とても盛り上がりました！サンタの帽子やトナカイのカチューシャなどを着けたり、ツリーに飾り付けをしたり、楽しい忘年会になりました♪



## 《 2月の予定 》

2/3 (火) 節分行事

2/6 (金) クラブ

2/10 (火) 嘱託医検診

2/19 (木) 誕生会

2/20 (金) クラブ

2/25 (水) 看護師巡回

2/27 (金) 大掃除





## かりづ通信

(生活介護事業Ⅱ)

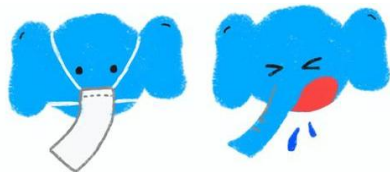
新年明けましておめでとうございます。今年はどうな  
お正月を過ごされましたか？今年もみなさんと一緒に楽し  
い1年にしていきたいと思ひます。

今回は『風船飛ばし』を紹介しします。飛んでくる風船をし  
っかり見ながらうちわやスポンジの棒でカゴを狙って打ち返  
すと、風船がいろんなところに飛んで行き、どのカゴに入る  
か最後まで目が離せません！うまく入るかハラハラしながら  
風船の行方を追っています。寒い季節は運動不足になりがち  
ですが、たくさん体を動かしていきたいと思ひます。



## 《活動予定》

### 2月



♪ 今月の歌 『コンコンクシャン』

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ストラックアウト	テーブルカーリング	黒ひげ危機一髪	風船飛ばし	作業訓練
キックターゲット	節分行事	ピンポンカップイン	散歩 (障害物走)	クラブ
9	10	11	12	13
ゴルフ	ポッチャ	----	作業訓練	壁絵作り
わなげ	散歩 (だるま落とし)	----	散歩 (ストレッチ運動)	キックボウリング
16	17	18	19	20
ボウリング	風船飛ばし	作業訓練	黒ひげ危機一髪	テーブルカーリング
ピンポンバスケット	散歩 (魚釣りゲーム)	キックターゲット	散歩 (すごろく)	クラブ
23	24	25	26	27
ポッチャ	わなげ	ストラックアウト	作業訓練	大掃除
ピンポンカップイン	散歩 (キックボウリング)	ストレッチ運動	散歩 (ゴルフ)	サーキット運動

# NOZOMI

発行：〒822-0005 直方市永満寺 2978-2  
社会福祉法人のぞみ福祉会  
TEL 0949-25-0528  
URL <http://www.nozomien-noogata.com>  
発行日 2025年2月20日 (第324号)



## せつぶんぎょうじ 節分行事



2月3日(火)にせつぶんぎょうじをおこないました。最初はペンやシールでオリジナルの「鬼のトコトコカップ」を作りました。テーブルで走らせて楽しんだあとは、豆の代わりにカラーボールでまめまきをしました。赤鬼青鬼の的を土台から落とす勢いでカラーボールを投げてもらい、最後は大きなゴムボールを投げて鬼を倒しました!! 豆まきの後はみんなであまなっとうを食べた楽しいせつぶんの日を過ごしました。



## 給食紹介

今回はごはん、天ぷら盛り合わせ、野菜の梅昆布酢漬け、切り干し大根と高野豆腐の煮物、すまし汁、抹茶ババロアの紹介です。天ぷらは、海老・白身魚・かぼちゃ・人参・ピーマンと豪華な盛り合わせで、衣がサクッと揚がっており美味しかったです。野菜の梅昆布酢漬けはさっぱりとしていて揚げ物にぴったりで、切り干し大根と高野豆腐の煮物は出汁が染みて美味しかったです。抹茶ババロアにはつぶあんとなま生クリームがきれいにトッピングし、見た目も味も大満足の和食メニューでした♪



## 医務室だより

晴れていても冷たい風が吹いて寒く感じるので、つつい自宅でご過ごすことが多くなっていると思いますが、2月は「全国生活習慣病予防月間」となっており、日頃の健康生活の見直しが推奨されています。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。日本生活習慣病予防協会では以下の3点を心掛けるように勧めています。

①多動・・・いつもより10分多く体を動かすことを意識し、日常生活の中で身体活動量を増やして毎日の生活の中で維持しましょう。

②多休・・・睡眠に限らず、仕事の合間の休憩、仕事をしない休日、夏休みや年末などの休暇も含めて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

③多接・・・多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することでイキイキとした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすく、ボランティアや地域交流に参加した人は健康観や幸福感が高いと言われています。

できることから取り組んで、清々しい気持ちで春を迎えられるようにしたいですね♪

# しつないうんどう 室内運動

さいきん さいむ ひ つづ さんぽ い ひ も あります が、そんな ひ は 室内運動 を して 体力作  
り を して います。フラットウォーカー や リカンベントバイク で 散歩 と 同 じ よう に 足 を 動か し  
たり、ティラピスマット に 横 に な っ て 体 を 左 右 に ひ ね っ た り と いろ いろ な 運 動 を して いま  
す。また、健康体操 で 有 名 な 『ご ぼ う 先 生』 の 動 画 を 見 な が ら 演 歌 や 民 謡 な ど の 音 楽 に 合 わ  
せ て、腕 や 足 だ け で は な く、声 を 出 し た り、顔 の 筋 肉 を 使 う 運 動 な ど、毎 回 違 う 内 容 に 取 り  
組 ん で います。こ れ か ら も 各 々 が 楽 し く 運 動 が でき る よう に 取 り 組 ん で い っ き ま す !



《 3 月 の 予 定 》

3/6 (金) クラブ

3/9 (月) ~27 (金) 保護者面談

3/10

(火) 嘱託医検診

3/25

(水) 看護師巡回

3/27

(金) おおそうじ  
大掃除





まだまだ寒い日が続いていますが、体調を崩してはいませ  
 んか？しっかり防寒してこの冬を元気に乗り切りたいです  
 ね。今回は「ピンポンカップイン」の紹介です。前方に並ん  
 だカップにピンポン玉を投げ入れて得点を競っています。カ  
 ップの位置は毎回変えて色によっても点数が違うので、みな  
 さんよ〜く狙って投げて高得点に入ると大盛り上がりでし  
 た！これからも楽しい活動をたくさん行っていきます。



## 《活動予定》

### 3 月



♪ こんげつ うた 『はる おがわ』 ♪  
 ♪ 今月の歌 『春の小川』 ♪

月		火		水		木		金	
2	風船飛ばし	3	ボウリング	4	黒ひげ危機一髪	5	作業訓練	6	壁絵作り
	テーブルカーリング		散歩 (だるま落とし)		ボール運動		散歩 (ピンポンバスケット)		クラブ
9	ストラックアウト	10	ボッチャ	11	ゴルフ	12	わなげ	13	作業運連
	キックボウリング		散歩 (魚釣りゲーム)		ストレッチ運動		散歩 (サーキット運動)		ピンポンカップイン
16	壁絵作り	17	黒ひげ危機一髪	18	風船飛ばし	19	作業訓練	20	----
	大漁はだ〜れ？		散歩 (風船運び)		キックターゲット		散歩 (テーブルカーリング)		----
23	わなげ	24	ゴルフ	25	作業訓練	26	ボッチャ	27	ボウリング
	ピンポンカップイン		散歩 (障害物走)		ピンポンバスケット		散歩 (ストラックアウト)		ストレッチ運動
30	壁絵作り	31	大掃除						
	キックターゲット		散歩 (テーブルカーリング)						

## かしづく お菓子作り

2月18日（水）と19日（木）にお菓子作りをしました。今回はプリンアラモードとコーヒーゼリーアラモードの好きな方を選んで作りました。プリンやゼリーにホイップクリームをたくさん乗せて、フルーツやお菓子で飾り付けして、それぞれ素敵なアラモードが完成しました。「おいしいね！」と笑顔も見られ、楽しいひとときとなりました♪



## きゅうしょくしょうかい 給食紹介

今回はコロッケ、ほうれん草と海老のソテー、コーン  
スープ、ひじきサラダ、黒ゴマプリンの紹介です。コ  
ロッケは一つ一つ手作りで、中はしっとり外はサクサク  
で美味しかったです。ほうれん草と海老のソテー、ひじ  
きサラダにはたくさんの野菜が使われており、栄養満点  
でした。コーンスープはコーンの粒がたくさん入って  
食感がよく、黒ゴマプリンは生クリームとすりゴマの  
トッピングがされており、見た目もきれいでした。ポリ  
ューのあるメニューにみなさん大満足でした♪



## せいそうかつどう 清掃活動

定期的に散歩コースを歩きながら、ゴミを拾う清掃活動をしています。火バサミでゴミを  
拾う係とゴミを入れる袋を持つ係に分かれています。係以外の方もゴミを見つける  
とすぐに知らせてくれます。園に戻ってくる頃には、袋の中身がゴミでいっぱいにな  
ります。これからも地域の環境をきれいに保てるように取り組んでいきます。



# ほうさいくんれん 防災訓練

3月4日（水）に火災を想定した防災訓練を行いました。火災のアナウンスが流れると、みなさん落ち着いて外に避難し、その後は水消火器で火を消す訓練も行いました。近年は建物だけではなく大規模な山火事も頻繁に起こっています。みなさんの身の回りでもいつ何が起きても対応できるように、日頃から防災の意識を持って過ごしていきましょう。



## 《 4月の予定 》

4/3 (金) クラブ

4/17 (金) クラブ

4/14 (火) 嘱託医検診

4/22 (水) 看護師巡回

4/16 (木) 誕生会

4/24 (金) おおそうじ  
大掃除





# カリフ通信

(生活介護事業Ⅱ)

だんだんと春の陽気を感じられるようになってきました。  
 花粉もよく飛んでいるようですが、外出時のマスク、うがい、手洗いなどで対策していきましょう。

今月はストラックアウトの様子をお伝えします。みなさん  
 しっかりと狙ってボールを投げ、体に力が入ってボールが  
 ワンバウンドすることもあります。コントロールの良い方は  
 同じ点数に連続で当てることができています。拍手をしたり  
 喜んでりと、とても盛り上がる活動です！



## 《活動予定》

### 4月



♪ 今月の歌 『小鳥の歌』 ♪

月	火	水	木	金
		1 風船運び 散歩 (キックボウリング)	2 黒ひげ危機一髪 散歩 (だるま落とし)	3 作業訓練 クラブ
6 わなげ ゴルフ	7 ポッチャ 散歩 (魚釣りゲーム)	8 すごろく 散歩 (大漁はだ〜れ?)	9 作業訓練 散歩 (ストラックアウト)	10 風船飛ばし ストレッチ運動
13 ボウリング 風船運び	14 黒ひげ危機一髪 散歩 (芋ほりゲーム)	15 作業訓練 散歩 (ピンポンバスケット)	16 サーキット運動 散歩 (キックターゲット)	17 テーブルカーリング クラブ
20 わなげ キックボウリング	21 障害物走 散歩 (風船飛ばし)	22 ポッチャ 散歩 (ストレッチ運動)	23 作業訓練 散歩 (ボール運動)	24 すごろく ピンポンカップイン
27 ストラックアウト キックターゲット	28 ゴルフ 散歩 (テーブルカーリング)	29 ----	30 大掃除 散歩 (ボウリング)	