



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ことが増えてきました。年齢を重ねると、これまで出来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、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！！



ほうねんかい 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





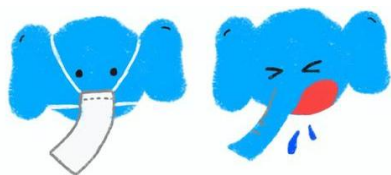
しんねん あ
新年明けましておめでとうございます。今年はどのような
しょうがつ す
お正月を過ごされましたか？今年もみなさんと一緒に楽し
ことし
い1年にしていきたいとおも
おも

こんかい ふうせん と
今回は『風船飛ばし』を紹介しします。飛んでくる風船をし
しょうかい
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
と
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
ふうせん
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
さいご
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
さむ きせつ うんどうぶそく
ですが、たくさん体動かしていきたいとおも
からだ うご
おも



《活動予定》

2 月



♪ こんげつ うた
今月の歌 『コンコンクシャン』

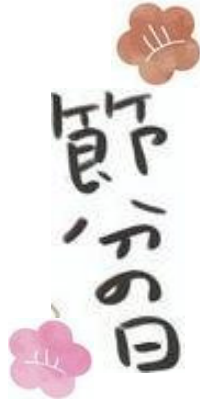
月		火		水		木		金	
2	ストラックアウト	3	テーブルカーリング	4	黒ひげ危機一髪	5	風船飛ばし	6	作業訓練
	キックターゲット		節分行事		ピンポンカップイン		散歩 (障害物走)		クラブ
9	ゴルフ	10	ボッチャ	11	———	12	作業訓練	13	壁絵作り
	わなげ		散歩 (だるま落とし)		———		散歩 (ストレッチ運動)		キックボウリング
16	ボウリング	17	風船飛ばし	18	作業訓練	19	黒ひげ危機一髪	20	テーブルカーリング
	ピンポンバスケット		散歩 (魚釣りゲーム)		キックターゲット		散歩 (すごろく)		クラブ
23	ボッチャ	24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



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のせつぶんひをすごしました。



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
てあり、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。

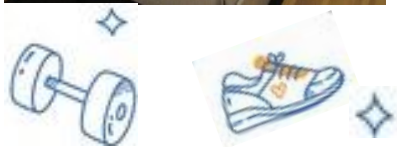
②多休・・・睡眠に限らず、仕事の合間の休憩、仕事をしない休日、夏休みや年末などの休暇も含めて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

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 寒い日が続いて散歩に行けない日もありますが、そんな日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。これからもみなさんが楽しく運動ができるように取り組んでいきます！



《 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) 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♪



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。メニューのあるメニューにみなさん大満足でした♪



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が、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こっ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

4/14 （火）嘱託医検診

4/16 （木）誕生会

4/17 （金）クラブ

4/22 （水）看護師巡回

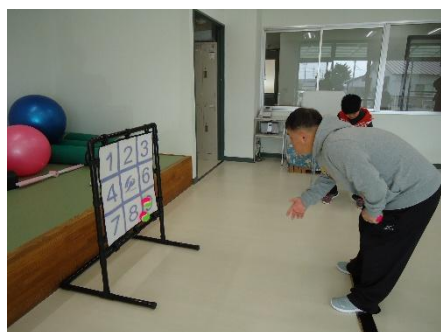
4/24 （金）お掃除





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
しつかり的を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！



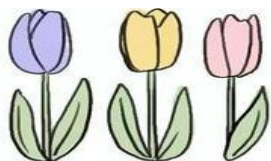
《活動予定》

4月

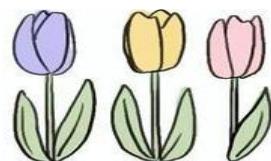


♪ 今月の歌 『小鳥の歌』 ♪

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	ボッチャ 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	ボッチャ 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)		



はなみ 花見



4月3日（金）にのぞみたチューリップフェアに行きました。ぽかぽか陽気の中、色とりどりのチューリップの間を散策して、みんなで記念撮影をしました。今年は満開の桜も一緒に見ることができ、「きれいやね」「来年も来たいね」とみなさん喜んでいました♪



HAPPY
SPRING



《 5月の予定 》

5/1	（金）クラブ	5/21	（木）誕生会
5/12	（火）嘱託医検診	5/22	（金）大掃除
5/15	（金）外出行事	5/27	（水）看護師巡回



《 お知らせ 》

* 3月末に太田支援員が退職されました。

社会福祉法人 のぞみ福祉会

令和8年度 職員紹介

のぞみ園直方・相談支援センターのぞみ



園長 兼 サービス管理責任者
中岡 佑太郎



相談支援センターのぞみ管理者
兼 相談支援員
園田 泰弘



カリブ生活支援員
木村 昌生 大森 有美

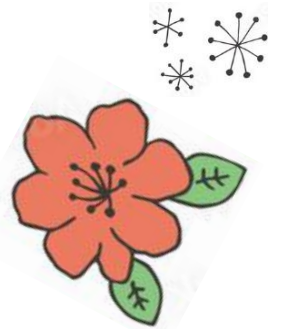


軽作業班生活支援員
下川 悦子 室井 克典 梅田 紘美



陶芸班生活支援員
坂本 信商 吉田 美香
3月23日入社

グループホームのぞみ



管理者 兼 サービス管理責任者

中岡 志津香

生活支援員

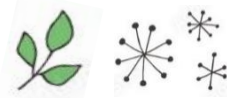
森田 佑美 山下 容子

清掃・調理職員

渡辺 淳子



世話人・夜間支援専門員



松下 幸子



小原 丈典



筋田 小麦



松本 修一



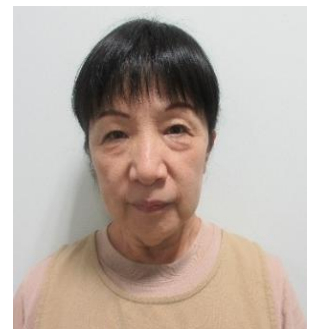
吉野 美加



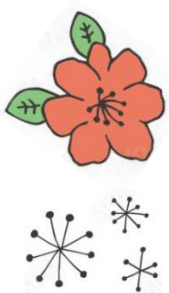
米原 敏夫



横山 愛



白壁 優子



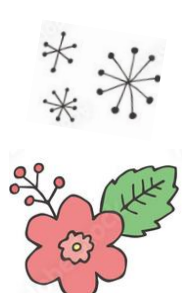
萬田 奈菜美



塩月 利香



佐伯 美晴





だんだんと春の暖かさを感じるようになり、お出かけしやすい気候になりました。予定を立てるのも楽しみの一つですね。今回は『ガーデニング』を紹介します。毎年恒例の色々な種類の花の種植えと水やりを行いました。毎朝交代で水やりを行い、大切に育てています。きれいな花が咲き、テラスを彩る日が待ち遠しいですね♪



《活動予定》

5月



♪ こんげつ うた 今月の歌 『山の音楽家』 ♪

月		火		水		木		金	
								1	作業訓練
									クラブ
4	----	5	----	6	----	7	作業訓練	8	ピンポンバスケット
	----		----		----		散歩 (大漁はだ〜れ?)		ストレッチ運動
11	黒ひげ危機一髪 ピンポンカップイン	12	わなげ 散歩 (ゴルフ)	13	作業訓練 散歩 (キックターゲット)	14	風船運び 散歩 (ボール運動)	15	外出行事
18	ボウリング テーブルカーリング	19	風船飛ばし 散歩 (魚釣りゲーム)	20	すごろく 散歩 (ピンポンバスケット)	21	障害物走 散歩 (ストレッチ運動)	22	作業訓練 キックボウリング
25	壁絵作り ストラックアウト	26	ポッチャ 散歩 (キックターゲット)	27	ピンポンカップイン 散歩 (大漁はだ〜れ?)	28	作業訓練 散歩 (ゴルフ)	29	大掃除 だるま落とし

とんのこうえん 頓野公園

4月22日（水）に頓野公園に行きました。ブランコや滑り台などの遊具や、
 広々とした野球グラウンドで遊びました。ブランコや滑り台は大人気で、順番待
 ちの列ができていました。野球グラウンドでは、ボールをおもいきり蹴ったり、
 フリスビーやフラフープなどで思い思いに遊びました。「また行きたいね」とみな
 さんとても満足そうでした。



給食紹介

今回は4月からの新しいデザートのご紹介です。いちごゼリーは、爽やかな甘みで春らしい色合いがきれいでした。あずきミルクプリンは、生クリームと金時豆のトッピングが可愛らしく、あずきミルクプリンとの相性もばっちりでした。桃とはちみつのヨーグルトは、蜂蜜の優しい甘さとたっぷりの桃が入っており美味しかったです。みなさんデザートを楽しみにしていて、どれも美味しそうに食べていました♪



いちごゼリー



あずきミルクプリン



桃とはちみつのヨーグルト

医務室だより

少しずつ暑い日が増えていますが、熱中症の対策をしていますか？熱中症は夏に起こるものと思われていますが、実は梅雨入り前の5月頃から熱中症になる人が増え始めます。5月はまだ汗をかくことに体が慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がうまくいかず、リスクが高まります。そのため以下のことに気を付けましょう。

① 衣服の工夫

麻や綿が使用されている通気性の良い服、吸水性や速乾性に優れた肌着を着る。

② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避け、歩く時はできるだけ日陰を選ぶ。

③ こまめな水分補給

定期的に水分を摂り、塩分を含んだ飴やタブレットも摂る。

汗をかいた後には扇風機などで体温を下げたりしますが、表面的な体温は下がっても体の中の体温が下がっていない場合があります。体の中の体温が下がっていないとすぐに体温が上がるので、休憩は十分な時間を取りましょう。夏が本格的に始まる前からしっかりと対策をして、徐々に体を慣らししていきたいですね。

グループホームだより



グループホームの裏にベンチや
ブランコを置きました！天気
のいい日は外に出て日光浴を
しています。今後、テーブルも増やす
予定で、ティータイムを計画
しています。



ミニトマトの苗を植えました。
交代で水やりをしています。
花が咲き始めているので、ど
れだけたくさんの実がなるか
楽しみです。

GWにジョリー Pasta に外食
に行きました。メニューが多く
て迷いながら、好きなものを選
びました。みなさんの希望で
大盛りになりましたが、ぺろりと
完食♪しっかりスイーツまで
食べました。



《 6月の予定 》

6/5 (金) クラブ

6/9 (火) 嘱託医検診

6/10 (水) 健康診断

6/18 (木) 誕生会

6/19 (金) クラブ

6/24 (水) 看護師巡回

6/26 (金) おおそうじ
大掃除



《 お知らせ 》

* 4月末に塩月世話人が退職されました。



気温も上がり、汗ばむ日が多くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、無理をせず体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思います。

カリブでは花火を題材にした夏の壁絵を制作中です。みんなで大きな模造紙を黒に塗って夜空を作りました。勢いよく筆を動かしたり、少しずつ丁寧に塗ったりとそれぞれのやり方で楽しく行いました。完成した夜空に色画用紙を貼って、色とりどりの花火を作りました。完成がとても楽しみです。



《活動予定》

6月



♪ ^{こんげつ} 今月の歌 ^{うた} 『かもめの水兵さん』 ^{すいへい}

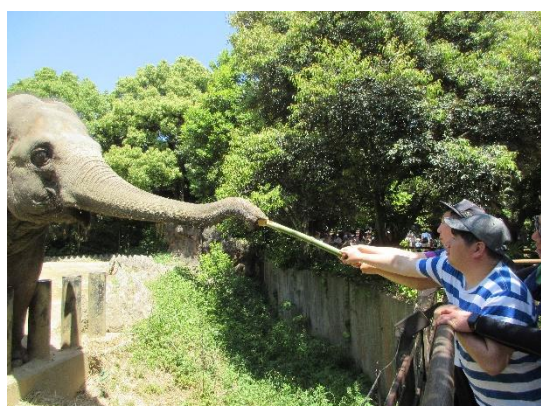
月		火		水		木		金	
1	黒ひげ危機一髪	2	わなげ	3	作業訓練	4	すごろく	5	ピンポンバスケット
	散歩 (テーブルカーリング)		散歩 (風船運び)		散歩 (ゴルフ)		クラブ		
8	ポッチャ	9	壁絵作り	10	ボウリング	11	作業訓練	12	風船飛ばし
	ピンポンカップイン		散歩 (サーキット運動)		散歩 (サーキット運動)		散歩 (キックターゲット)		ストレッチ運動
15	ゴルフ	16	風船運び	17	黒ひげ危機一髪	18	テーブルカーリング	19	
	ピンポンバスケット		散歩 (芋堀りゲーム)		散歩 (キックボウリング)		散歩 (ボール運動)		
22	ボウリング	23	ポッチャ	24	風船飛ばし	25	作業訓練	26	わなげ
	すごろく		散歩 (魚釣りゲーム)		散歩 (大漁はだ〜れ?)		散歩 (サーキット運動)		ストレッチ運動
29	壁絵作り	30	大掃除						
	ピンポンカップイン		散歩 (キックターゲット)						

がいしゅつぎょうじ 外出行事

5月15日（金）に、小倉北区にある中央公園野球場広場と到津の森公園に行きました。中央公園野球場広場では木陰にシートを広げ、手作りのお弁当を食べました。到津の森公園では、キリンやライオン、シマウマなど様々な動物を間近で見ることができ、みなさん興味津々でした。ゾウとヤギの餌やり体験も行い、楽しい時間を過ごしました！



ZOO
ANIMALS



給食紹介

今回は外出行事のお弁当の紹介です。メニューはご飯、鶏の唐揚げ、アジフライ、ヒレカツ、たこさんウインナー、厚焼き玉子、炊き合わせ、スイートポテトサラダ、菜の花の胡麻和えとなっており、様々な種類のおかずが彩りよくお弁当箱に詰められていました。揚げ物やたこさんウインナーなどみなさんの好きな物がたくさん入っており、「おいしいね！」と笑顔で食べていました♪



大掃除

5月22日(金)に大掃除で洗車と草抜きをしました。洗車は最初に水で濡らした車体をスポンジで洗って、ブラシでタイヤを磨きます。その後はしっかりとホースのレバーを握って車体に水をかけて流し、最後は雑巾で水気を拭き取り、ピカピカになりました！草抜きでは大きな草を一気に抜いたり、小さな草を指先で摘まんで抜いたり、みなさんでたくさん抜いてくれました。終わった時にはカゴ5個分になっていました！



けんこうしんだん 健康診断

6月10日（水）に健康診断を行いました。身長、体重、血液検査、心電図、問診、尿検査、視力、聴力をしています。毎年実施していますが、普段とは違う雰囲気、少し緊張した様子も見られました。今年度から散歩の回数を増やしたり、室内運動も内容を充実させています。これからも楽しく健康促進に取り組んでいきます！



《 7月の予定 》

7/3 (金) 七夕行事
7/14 (火) 嘱託医検診
7/16 (木) 誕生会

7/17 (金) クラブ
7/22 (水) 看護師巡回
7/24 (金) おおそうじ





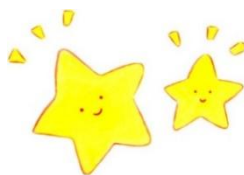
かりづ通信

梅雨らしくない天気が続いていますが、体調をくずしていませんか？食事や睡眠をしっかり取って元気に過ごしたいですね。今回は「だるま落とし」を紹介します。箱を一つずつ積み重ねて、最後に棒で箱を落としていきます。勢いよく落としたり優しく落としたりと様々なやり方で楽しんでいました。これからも活動でしっかり体を動かして、暑い夏に向けて準備をしていきたい思います。



《活動予定》

7月



♪ 今月の歌 『きらきら星』 ♪

月		火		水		木		金	
				1	黒ひげ危機一髪 散歩 (テーブルカーリング)	2	ピンポンバスケット 散歩 (風船運び)	3	作業訓練 クラブ
6	ボウリング 大漁はだ～れ？	7	ゴルフ 散歩 (サーキット運動)	8	ポッチャ 散歩 (風船飛ばし)	9	作業訓練 散歩 (だるま落とし)	10	わなげ ストレッチ運動
13	壁絵作り ピンポンカップイン	14	風船運び 散歩 (魚釣りゲーム)	15	作業訓練 散歩 (ストレッチ運動)	16	黒ひげ危機一髪 散歩 (キックターゲット)	17	テーブルカーリング クラブ
20	——— ———	21	ポッチャ 散歩 (風船飛ばし)	22	ゴルフ 散歩 (だるま落とし)	23	ボウリング 散歩 (大漁はだ～れ？)	24	作業訓練 ストレッチ運動
27	黒ひげ危機一髪 キックボウリング	28	ピンポンバスケット 散歩 (テーブルカーリング)	29	わなげ 散歩 (キックターゲット)	30	作業訓練 散歩 (サーキット運動)	31	大掃除 水遊び