

# 光の里

温泉入ったよー♪



ストライクとるぞー!



山の水族館行ったよ☆



温泉楽しみ♪♪  
ご飯美味しい♪



ボーリング楽しい☆



グループ外出での一コマです(\*^^\*)

第81号光の里発行に当たって一言ご挨拶申し上げます。  
本年4月よりるべしベ光星苑施設長として就任いたしました平井克宣でございます。

前職は、北見市役所に奉職し、総務関係をはじめ管理部門の職歴が長く、福祉関係の部門での職務を経験することなく、本年3月31日に定年退職となりました。

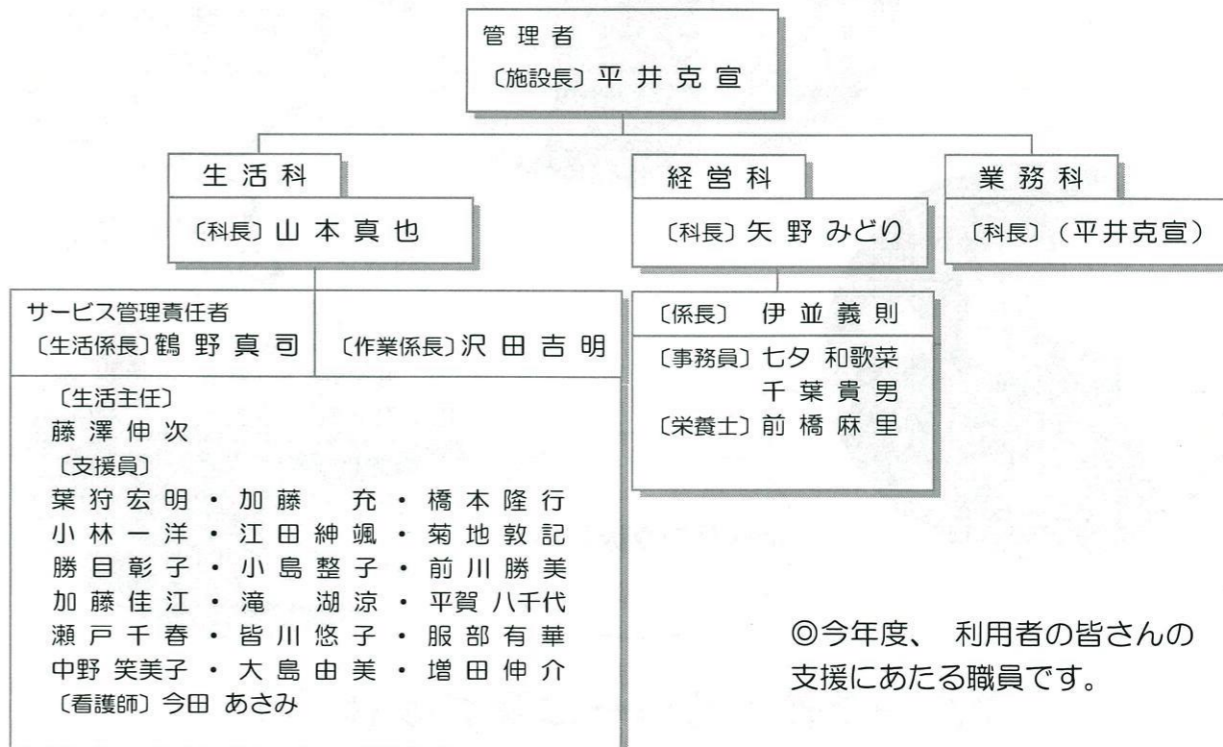
こうしたなか、4月1日から光星苑に勤務することになり不安な所もございますが、職員の皆さんに温かく迎え入れて頂いたことと、利用者さんの優しい眼差しで普段通りに受け入れて頂いていることに感謝しつつ、現在多くの事を学んでいるところであります。このように人は一人ではなく、色々な事で人との出会いや関わりを大切にしなければならないと改めて認識いたしました。

最後になりますが、利用者さん一人ひとりのニーズと意思を尊重しながら快適な生活が送れるようサービスの充実やご家族の皆様からの温かいご意見とご協力のもと、るべしベ光星苑の更なる発展を目指して尽力する所存でございます。

今後共、末永くお付き合いをさせていただきますので、よろしくお願い致します。

施設長 平井 克宣

## 平成28年度の光星苑職員配置



◎今年度、利用者の皆さんの支援にあたる職員です。



## 1年間の行事と健康診断などの予定

### ◎各種の行事予定

4月	グループ外出	10月	収穫祭
5月	連休一時帰省 お花見会		宿泊旅行（網走・知床） 観楓会
6月	宿泊旅行（札幌） 合同レクリエーション	11月	宿泊旅行（旭川） グループ外出
7月	宿泊旅行（美幌） グループ外出	12月	開苑記念日 グループ外出
8月	納涼盆踊り お盆一時帰省 グループ外出		合同クリスマス会
9月	秋祭り見物 宿泊旅行（東京）	1月	正月一時帰省 新年会
		2月	節分
		3月	雪中レクリエーション

### ◎健康診断及び各種の検診予定（年齢等により対象者限定の検査も含む）

5月	健康診断	11月	インフルエンザ予防接種
6月	がん検診 結核検診 生活習慣病検査	12月	生活習慣病検査

※前立腺ガン検診～対象者のみ随時実施

## 今年度の宿泊旅行について

今年度の宿泊旅行は、6月から11月にかけて、目的地の気候の過ごしやすい時期に合わせて行う予定で、次の5つの中から利用者の皆さんに行き先を選択してもらい実施する予定です。

#### 【札幌・小樽方面】

札幌ドームで「日本ハムファイターズ」の野球観戦と「石原裕次郎記念館」を見て楽しむ旅行です。

#### 【旭川方面】

旭山動物園で動物とふれあい、大型ショッピングモールで買い物をして楽しむ旅行です。

#### 【網走・知床方面】

オシンコシンの滝を見物して、温泉でおいしい料理を食べてゆっくりと楽しむ旅行です。

#### 【美幌方面】

和牛祭りで美味しい食べ物を食べて、自衛隊祭りで戦車の見物をして楽しむ旅行です。

#### 【東京方面】

夢の国ディズニーランドでショーやパレードを見たり、浅草周辺での観光を楽しむ旅行です。

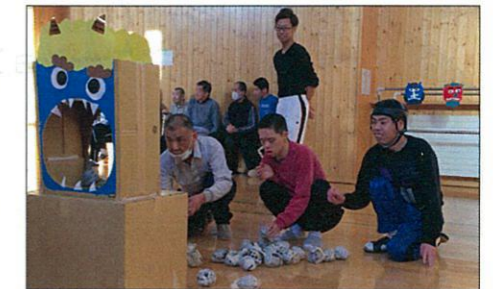
※ なお、旅行先や実施日については、目的地の気候や宿泊先のホテルの状況、希望する利用者の皆さんの人数等を考慮して決定する予定です。

## 節分

2月3日は節分ということで、利用者の皆さんと地域生活介護利用の皆さんと職員で豆まきを行いました。年男の皆さんが声を合わせて「鬼は外、福は内！」と言いながら、豆をたくさんまきました。豆まきのあとは、食堂で豆などのおやつを食べ、今年一年元気で楽しく過ごせるようにお祈りしました。



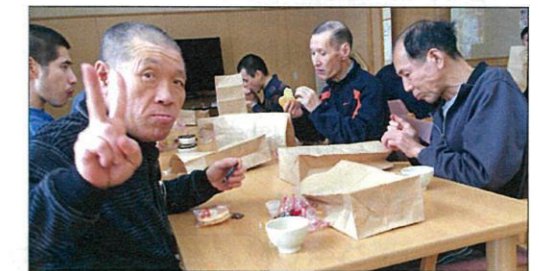
年男の方々に豆をまきます！！



玉いっぱい入れー！！



「鬼は外！福は内！！」



おやつ美味しい♪

## お楽しみ会

2月9日、光星苑の食堂で誕生会を兼ねて「お楽しみ会」が行われました。皆さんが楽しみにしているバイキング形式で行われ、テーブルやカウンターに並べられた、ごちそうをお皿に盛って美味しく頂きました。メニューとしては、赤飯、いなり寿司、そば、うどん、唐揚げ、グラタン、コロッケ、スープにサラダ。デザートはクレープ、お汁粉、コーヒーなどがありました。おしゃべりも弾み楽しいひと時を過ごしました。



看板作りお手伝いしてくれました！！



とってもおいしいです♪





## 湧別原野オホーツクXC スキー大会

2月28日、6人の利用者の皆さんが遠軽町での湧別原野オホーツクカントリースキー大会に参加しました。スタート直前に吹雪模様になりましたが、皆さん寒さに負けず力いっぱい力走を見せ、全員完走しました。



寒い中頑張ります!!



頑張るぞー!!



めざせ、完走!!

## 雪中レクリエーション

当日、天候にも恵まれ、良いコンディションのなか雪中レクリエーション（屋内ゲーム、屋外ゲーム、歩くスキー）を行いました。レクリエーションのゲームでは、体育館と苑中庭の2ヶ所でカーリングを行いました。とても盛り上がっていて、良い点数を出すと皆さん暖かい拍手を送っていました。100点を2回出された方もいて、職員とハイタッチするなど笑顔が見られていました。

歩くスキーでは、光星苑のPG場にて行いました。皆さん怪我等なく、無事に終えて満足そうな様子でありました。ゲーム終了後は食堂で甘酒を飲み、体調不良者もなく無事に雪中レクリエーションは終了しました。



天気が良くて気持ちいいです!



まっすぐ進めー!!



曲がっちゃった...



余裕の滑りです☆



甘酒美味しい〜♪

## グリーンプラスハーモニー

3月27日、今年もグリーンプラスハーモニーの皆さんが、演奏会を開いて下さいました。映画音楽や皆さんの知っている曲など沢山披露して頂き、今日の日を待ちかねていた利用者の皆さんは、演奏に合わせて口ずさんだり、身体でリズムをとりながら、楽しいひと時を過ごしました。



ハーモニー素敵ですねー(\*^\_^\*)



1. 2. 1. 2♪♪



練習無しでも息ピッタリ!!

## 日中活動

### シーツバレー大会

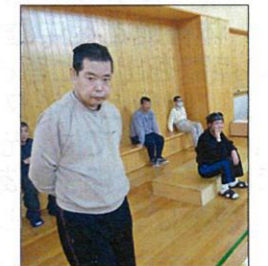
3月18日、久しぶりにシーツバレーを行いました。4チームに分かれての対抗戦で皆さん必死になってシーツを上げ下げ!! 体育館中、大きなかけ声と笑い声がひびき渡っていました。



楽しいー♪♪



頭にぶつかるー(汗)



勝つぞー!!

### お菓子作り

4月15日、各小舎に分かれてホットケーキ作りを行いました。皆さん協力して卵を割ったり生地を混ぜたり苦戦しながらも、楽しまれていました。完成したホットケーキは少しイビツな形の物もありましたが、苦労して作った味は最高でした。



ヨイショっと!!



ひっくり返せるかなー?



ホットケーキ美味しいー☆



## マジックショー

1月29日、ミントマジシャンズクラブの皆さんが来苑され、マジックを披露して頂きました。種も仕掛けもない所から、突然「ハト」が出てきたり、繋がっている一本のロープが魔法をかけるとバラバラに切れたり想像を超えたマジックが次から次へとテンポ良く続き、会場いっぱい笑い声と驚きの声が上がっていました。また、利用者さんも参加するマジックなどもあり、会場にいる全員が一つとなりマジックの感動を味わいました。素敵な時間をありがとうございました。



すごーい♪



腕が切れちゃうよー(汗)



ハトが出てきたー(〇)



マジックのショーの様子

## お知らせコーナー

新しい仲間が増えました！

千葉淳基さんです。5月9日から光星苑の新しい仲間になりました。これからよろしくお願いします。

◎職員採用のお知らせ

【新採用】



平井 克宣 (施設長)

60歳の新人施設長の平井克宣です。

今年の目標は、薄毛解消（無理を承知で）と歯抜け解消のため歯科通院し入れ歯を作製し見てくれを良くすることです。今後ともよろしくお願いします。



七夕 和歌菜 (事務員)

4月1日から経営科で働かせて頂いています。

まだまだ解からない事ばかりで、右往左往しておりますが早く仕事を覚え、みなさんのお役に立つよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。



大島 由美 (生活支援員)

4月から利用者の皆さんと毎日楽しく過ごさせて頂いています。

これからも皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



菊地 敦記 (生活支援員)

4月よりるべし光星苑の支援員として採用になりました、菊地敦記です。以前は保育園や特別養護老人ホームに勤めていました。支援員という仕事は初めてで一からの勉強になりますが、少しでも皆様との関係を深めていけたら嬉しいと思います。これから、精一杯頑張っていきますのでご指導のほどよろしくお願いします。

【退職】

三熊義則	施設長	3月31日付けで退職いたしました。
武田久子	事務員	〃
小田央朗	生活支援員	〃
阿部京子	栄養士	4月15日付けで退職いたしました。

☆編集を終えて☆

～我が家の元気印～

6ヶ月になる次男は、最近初めて風邪を引いてしまいましたが、鼻水を流しながら、元気に家で寝返りしています。そんな次男は、必ず2回は夜泣きしてパパとママを起こしてくれます(〇)しかし5歳になる長男は幼稚園疲れなのか、弟の夜泣きの声にも全く起きることなく朝を迎え、また元気に幼稚園に通っていくのでした。そんな子ども2人の寝顔をみてパパも元気をもらっています。(F記)