

光の里



ボーリングのピンの着く
るみを着てきました☆



カラオケ
行ってきました♪



ボーリング
してきました☆



カフェで
ひと休み♪

NHK見学に
行ってきました



薄荷記念館に
行ってきました☆



12月のグループ外出
の様子です(´▽`)/

新年あけましておめでとうございます。

利用者さん及びご家族の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より当施設の運営に関わりまして格別のご高配を賜り厚く感謝申し上げます。新年におきましても旧年に増してご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

昨年は、体調を崩して入院された利用者さんがおりましたので、利用者さんの健康に留意して明るく生活できるよう支援させて頂く所存でございます。

また、家族会で購入して頂きました「テント」につきましては、苑行事であります納涼盆踊りや収穫祭など利用者が参加する時に活用させて頂いているところであり、今後におきましても、大切に管理しながら利用してまいりたいと考えております。

また、不安な要素といたしまして、北朝鮮の弾道ミサイルが北海道上空を飛翔する事案が数回ありましたので、自然災害だけではなく新たな危機管理体制の在り方が求められているところであります。

そうした中、平成30年は明るい話題が多く、2月から韓国平昌で冬季オリンピック・パラリンピックが開催され、道産子選手の活躍を期待して熱い声援を送るとともに、秋篠宮眞子内親王の挙式が11月に予定されておりますので、利用者の皆さんと心から祝福を捧げたいと考えております。

また、「北海道」と命名されて150年を迎える年でもあり北海道が主催する「北海道150年事業」の中で執り行われる各種イベント等に対して、利用者の皆さんのご意見を聞きながら参加できるよう検討したいと思っております。

本年は、「戌年」という事で飛躍の年といわれております。当施設でも利用者の皆さんが毎日楽しく暮らせるよう職員一人ひとりが寄り添って支援してまいります。本年もご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

施設長 平井克宜

収穫祭

9月24日、好天に恵まれた穏やかな日和の中、るべしべやよい苑で毎年恒例の合同収穫祭が行われました。

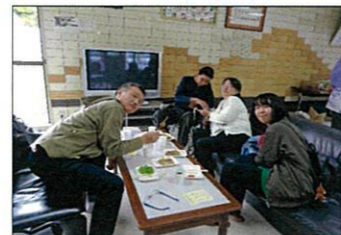
今回も大変多くのご家族や地域の皆様に参加されて会場内は大いに賑わい、利用者の皆さんは、ご家族と一緒に焼き鳥やラーメン、たこ焼きなどを味わいながら久々の会話を楽しまれていました。短い時間でしたが収穫の秋を満喫したひと時でした。



皆さん良い笑顔です♪



ご家族揃っていただきます(^^) /



美味しくいただいています☆



楽しんでますか〜♪



みんなでたくさん食べるぞー!!



お腹一杯大満足です!(^^)!

京都宿泊旅行

9月27日～29日、京都旅行に行ってきました。

1日目は、飛行機やタクシーでの移動でほぼ1日…。ホテルに着き、夕食まで時間があつたため皆で歩いて近くの「平安神宮」まで行き集合写真やそれぞれ欲しいものを購入しています。ホテルに戻ってからはバイキング料理を食べて疲れもあまり見られず1日目を終えています。

2日目は、「金閣寺」「大秦映画村」「京都水族館」へ行きました。「金閣寺」ではどこに行くのも外国人と修学旅行生で、歩くのも大変でした。しかし行く先々で、建物や風景から歴史を肌で感じたり、「大秦映画村」では大好きな「美空ひばり座」を見て移動の疲れも忘れるほど楽しめました。特に「京都水族館」では、イルカショーを観に行き、観客が笛を鳴らすとイルカが反応するなどのパフォーマンスが行なわれ、会場が歓声と拍手で一体になっており、利用者さんも楽しませていました。

夕食時には舞妓さんに京舞を披露していただき、初めて見る舞妓さんに一同大喜び! みなさんと舞妓さんと記念写真を撮り思い出に残る1日となりました。

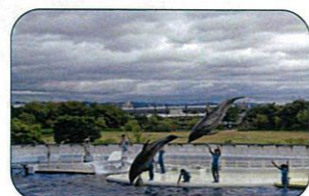
3日目、怪我なく無事に皆さん帰苑しました。



黄金に輝く金閣寺!(*)v



お主も悪よのう~(^^) / お代官様ほどでは(-)



大迫力のイルカショーです(艸)



平安神宮で記念にハイチーズ!!



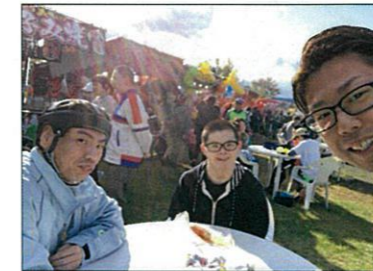
舞妓さんの美しい舞(*~*)

秋祭り見物

9月30日、るべしべ秋祭りが行われました。今年も、光星苑前にお神輿が来て、皆さん揃ってお参りをしました。お昼にはお祭り会場まで行き、好みの物を食べ、くじや射的などを楽しめました。



今年もお神輿が来ました!!



天気が良くて気持ちいい♪



よ〜く狙って…



皆さんでお参りをしました(^^) /

観楓会

10月13日、観楓会が行われました。当日はパークゴルフと室内ゲームに分かれて、それぞれ楽しみました。今年最後のパークゴルフは、少し肌寒い気温でしたが、そんな寒さにも負けず”ホールインワン”が出たりと、日頃の練習の成果を発揮していました。

室内ゲームでは、シーツバレーと風船バレーをチーム一丸となり、競い合いながら楽しんでいました。

表彰式では、パークゴルフ、室内ゲーム共に敢闘賞など、沢山の賞があり表彰された方は、皆さんから大きな拍手を頂き嬉しそうでした。

表彰式の後には、光星苑のテラスで職員がおいしく焼いたジンギスカンをお腹いっぱい食べて、お腹も心も満たされて、北海道の短い秋の良い思い出となりました。



気合い入ってます(ω) /



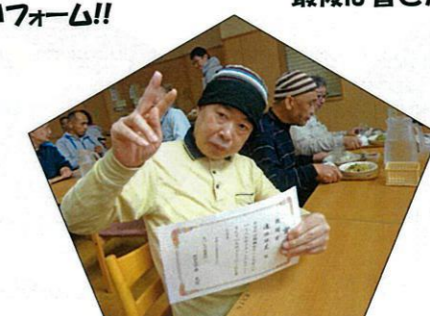
素晴らしいフォーム!!



最後は皆さんでジンギスカン!(^^)!



次は優勝目指すぞー!!



室内ゲーム頑張りました♪

旭川方面宿泊旅行

10月19日～20日、旭川方面へ旅行に行きました。
 当麻の鍾乳洞は暗く空気がひんやりとして皆さん驚かれています。次の日は、富良野トリックアート美術館ではまるで絵が飛び出ている様に見え、手で触って確認している方もいました。その後、「富良野マルシェ」でおいしいデザートを食べ、みなさん「おいしいね」と喜ばれていました。「自然」「美術館」「食」と盛りだくさんの2日間でした。



早く旭川着かないかな??



大きな翼が生えた!?(:)



当麻の鍾乳洞でパシャリ☆



後ろの絵が立体的に...



みんなと食べるご飯は美味しい♪

ミニバレー大会

10月20日、生田原で行われたミニバレーボール大会に参加しました。
 チーム一丸となり試合に臨みましたが、練習時間が少なかったせいか皆さんの実力が発揮できず、成績は振いませんでしたが、皆さん、たくさんの人たちと、スポーツを通じてふれあうことが出来て楽しかったと喜んでいました。



さあ来い!!!!



ナイスサーブ!!!



みんなで協力して頑張りました(^_^)

お楽しみ会

11月7日、誕生会を兼ねて、北見市からそば打ちの講師が2名来苑していただき、そば打ちを見学しました。
 そば粉から麺が出来上がる行程や細かく麺を切る「名人の技」に利用者さん、職員ともに歓声があがっていました。
 その後、打ち立てのお蕎麦をみんなで美味しくいただきました。秋山講師、三樹講師ありがとうございました。ごちそうさまでした。



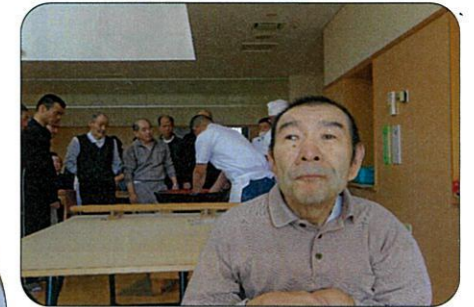
見ている側も真剣です...



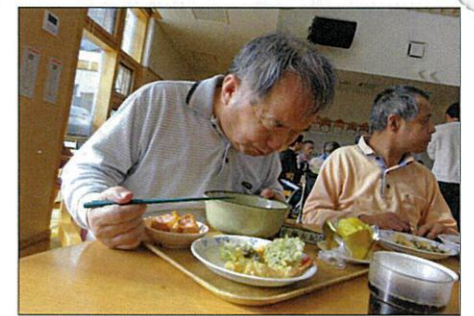
まさに7口の技(〽)



美味しく頂きました!!!



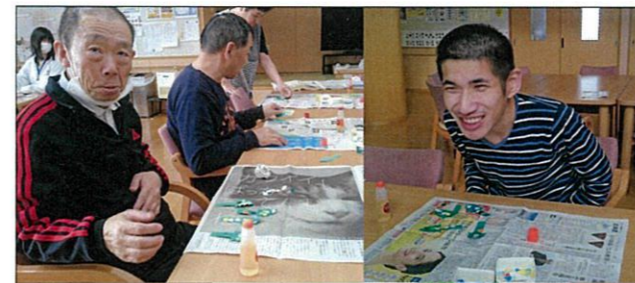
蕎麦のいい香り(:)



ん〜、美味しい♪

合同クリスマス会の壁画製作

12月8日、合同クリスマス会で披露される壁画を利用者さんと一緒に製作しました。
 今回は牛乳パックを再利用し、とても可愛い壁画が完成しました。皆さん最後まで楽しく作っていました。



素敵な作品がたくさん出来ました(*^-^*)

合同クリスマス会

12月27日、毎年恒例の光星苑とやよい苑の合同クリスマス会が開催されました。
光星苑に愛された男「サンシャイン岡嶋」の活躍もあり(笑)、今年のクリスマス会は例年よりも多くの利用者さんとご家族の皆様に参加をして頂き大変大盛り上がりしました。参加していただいた皆様ありがとうございました。



光星苑に愛された男ー!!!!



皆さんで楽しみましょう♪



遠曆・古希おめでとうございます(^^)



毎年恒例のビンゴ大会です☆



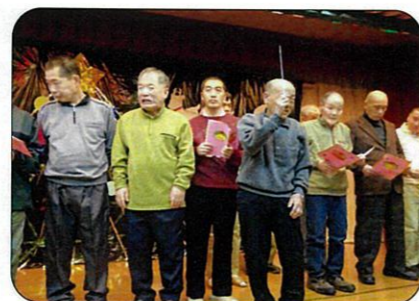
家族と食事はいいですね～♪



楽しんでますかー??



メリークリスマス!!!



合唱たくさん練習しました(-)

新年会

新年を迎え、1月9日誕生会を兼ねた新年会を行いました。食事は利用者さんから要望の多かったトリトンのお寿司で、皆さん「美味しい!」と大好評でした。

余興では各小舎ごとに練習をした歌を披露され、職員も男性職員はCMでお馴染みライザップショーと女性職員によるダンスショーを披露して大盛況のうちに終了しました。



今年の年男・年女の皆さんです!!



獅子舞登場(´Д)



トリトンのお寿司♪

利用者さん(各小舎)によるカラオケ大会



あかつき・天童よしみ【珍島物語】



ひかり・職員の伴奏で【犬のおまわりさん】



かがやき・氷川きよし【王将】



すぼる・坂本九【上を向いて歩こう】



ぎんが・坂本九【幸せなら手をたたこう】

職員による出し物



この職員だ～れだ!?



サザエさんダンス!!!

紅葉の壁画製作

9月22日、日中活動では食堂で大きな模造紙を広げて、あらかじめ描いていた「木」にそれぞれに作った紅葉やいちごの葉っぱを飾り付けました。

完成したものは、まるで層雲峡の様な紅葉風景でした。

色付いた葉っぱを見ては皆さん「秋だねー」としみじみ感じておりました。



どんな感じにしようかな??



もう少しで完成だ!!



綺麗な紅葉が出来ました(-)

ハロウィン・お茶会

10月27日、光星苑の食堂でハロウィン製作とお茶会を行いました。

製作では、皆さんで協力して1つの大きな壁画を作りとても良い作品になりました。お茶会では、コーヒーや昆布茶などを飲みながら、和気あいあいとお話しをして、楽しんでいました。



どんな作品になるかな?



大きな壁画が完成しました('Д')



みんなでまったり(*´ω`)

あのね

11月17日、読み聞かせサークル「あのね」の方が来苑し、手遊び、紙芝居の読み聞かせや、南京玉すだれなどを披露していただきました。職員による手遊びや紙芝居もあり、参加された利用者さんからは「楽しかったよ」と笑顔で話されていました。



みんなの手遊び♪



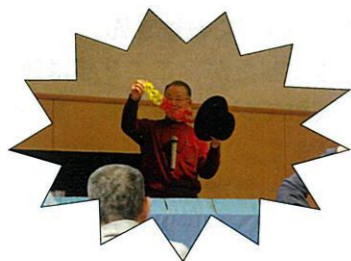
すご〜い!!!



僕にも出来るかな??

マジックショー

12月22日、光星苑食堂にて荒木正憲氏によるマジックショーが開催されました。荒木氏には毎年マジックショーをボランティアで開催していただき、今年で3回目になりました。利用者さんもマジシャンとして参加をしたり、ハーモニカ演奏やバルーンアートも披露していただき皆さんとても楽しまれていました。荒木正憲さんこの度は本当にありがとうございました。



お見事!!!!



どうなってるのかな??



みんなで挑戦(-)

お知らせコーナー

施設内研修

11月15日、光星苑で不審者侵入防犯講習会を実施しました。北見方面北見警察署から講師の方にお越しいただきました。北見警察署の警部補の実演で、不審者が施設内に侵入したとき職員はどのように対応したらよいか、また、凶器を持った不審者を押さえるために刺股をどのように活用すれば良いかをご指導いただきました。刺股以外でも利用者さんと職員の身を守るための方法を教えていただき今後の防犯体制を整備する上でとても参考になりました。

来苑していただきました北見警察署の皆様ご指導ありがとうございました。



☆編集を終えて☆

皆さん、新年はどのように過ごしましたか?家でゆっくりした人、どこかへ旅行に行った人、美味しい物をたくさん食べた人...色んな方がいると思います。私は人混みが苦手なのであまり出掛けず、毎年、家でゆっくりしながら美味しい物をたくさん食べていました。もちろん体重増加は避けられません。

年々歳を重ねると体重を落とすのも一苦労で、学生の頃から体重を維持してきましたが、ここ2年は運動不足や食べ過ぎもあり10キロも脂肪を蓄えてしまいました(笑) 気合いを入れてジムに通うも、続かないのが現状で、今は家で簡単に出来るトレーニングを暇がある時に実践しています。

私がお勧めするのは、自重トレーニングというもので、器具も必要なく効果があるので、興味のある方は是非試してみたいかと思いますが?検索すると様々なメニューがあるのできっと自分にあったトレーニングが出来ると思いますよ。

(K記)