

# 陽光

YOKO

Vol.45

2024 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)



MS  
CM014



JMAQA-2534

JISQ9001:2015(ISO9001:2015)

SY社会福祉法人陽光会  
Social Welfare Corporation Yokokai

## 特集

できていますか？“食品の家庭備蓄”

群馬県 健康福祉部 食品・生活衛生課  
食品安全推進室 安全推進・表示対策係  
主任 武井 綾香

■ 理事長挨拶

■ 栄養レシピ

■ 陽光会トピックス

■ 投稿コーナー

■ 各事業所トピックス

### 紅葉とわたらせ渓谷鉄道（みどり市）

群馬県桐生市から栃木県日光市足尾町を結ぶ「わ鐵」の愛称で人気のローカル線です。車窓から広がる四季折々の景色が楽しめ、例年10月下旬から11月下旬頃まで紅葉が見頃です。

# ご挨拶



社会福祉法人 陽光会  
理事長 高玉 真光



▲サービス付き高齢者向け住宅  
サングレイス本町

爽やかな秋の風が心地よく感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、この度、かねてより準備を進めてまいりました「サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町」が10月1日に開設いたしました。

9月28日に行った落成祝賀会には前橋市長をはじめとした多くのご来賓や関係者の方々にお集まりいただき、盛大に執り行うことができました。ご出席いただきました皆様には心より御礼を申し上げます。

開設したこの地は、私が子供の頃から通っていた銭湯の寿湯があった場所で営まれていたご夫妻は、銭湯を止めてからも同じ地で暮らしておられました。晩年、ご主人が体調をくずされたため私が往診で診療させていただいておりました。

そのような中でも、立派な松の盆栽の絵などを描かれたり、介護する娘さん達とお話をされたりと、老後を楽しまれておりました。

とても長命なお二人で、100歳を超えてお亡くなりになりましたが、晩年にご主人より「この土地は先生にお譲りするから、近隣の人達の役に立つものに使って下さい。」とお話をいただいております。

その後、約10年が経過し、この地に地域の皆様にお役立ちできる施設を作り、最上階に立派な展望風呂を設けることができました。何とか、ご主人との約束を果たせたような気がしております。

最後になりますが、地域社会に貢献できますよう職員一同研鑽を重ねて参りますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

# サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町 落成祝賀会

～ Sun-Grace Honmachi ～

[ R6.9.28 ]

「サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町」が9月初旬に竣工し、同月の28日には、多くのご来賓や関係者の方々に御臨席いただき落成祝賀会が執り行われました。ご多忙の折、前橋市長の小川 晶様を始めとした行政に携わる方々や近隣の自治会の方々が御臨席され、施設の内覧や落成式典を行った後は、アットホームな雰囲気の中で職人ができたてのお寿司を提供した祝賀会が行われ懇親を深めました♪



▲サングレイス本町施設長  
山下 建樹氏の挨拶



▲前橋市長 小川 晶様と記念撮影



▲前橋市議会副議長  
新井 美加様と記念撮影



▲前橋市福祉部福祉部長  
福島 健一様よりご祝辞



機能訓練特化型デイサービス・訪問介護事業所が併設されたサービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町は、10月1日からスタートしております。入居相談やご見学など随時受け付けておりますので、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

## サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町

〒371-0023 群馬県前橋市本町一丁目17番地18

☎ 027-243-4165

✉ sun-grace@aa.wakwak.com

できていますか？

# “食品の家庭備蓄”



群馬県 健康福祉部 食品・生活衛生課  
 食品安全推進室 安全推進・表示対策係

主任 武井 綾香 Ayaka Takei



## はじめに

近年、地震や豪雨などさまざまな災害が多発しています。

いつ起こるか分からない災害に対して、普段から私たちにできることの一つとして“食品の家庭備蓄”があります。

「何から始めればいいのか分からない」「毎日忙しくて、余裕がない」など、先延ばしにして考えがちですが、日常の一部として、普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

高齢者世帯の方々も、この機会にご自身に合った食品の備蓄を考えてみてください。

## なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフラインの復旧まで、1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。



災害時は1週間程度、食品が手に入らないことが想定されます。必要量も要チェック！

## 備蓄の必要量は？

「最低3日分～1週間分×人数分」の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。



※県内のハザードマップはこちらから↑

## 家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	<b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	<b>カセットコンロ・カセットボンバ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	<b>乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)
	<b>カップ麺類×6個</b>	<b>パックご飯×6個</b> ・LL(ロングライフ)牛乳 ・シリアル等
<b>主菜</b> たんぱく質	<b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	<b>缶詰(肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶
<b>副菜</b> その他 (適宜)	<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	<b>インスタントみそ汁や即席スープ</b> チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！
	<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>	

# 家庭備蓄に「ローリングストック」のすすめ

## 備蓄食品を用意する際のヒント

備蓄食品は、大きく「**日常食品**」と「**非常食**」の2つに分けられます。



ローリング  
ストック

### 日常食品

日常から使用し  
かつ  
災害時にも  
使用するもの

### 非常食

災害時の備え  
として準備し  
主に災害時に  
使用するもの

これらをバランス良く備えましょう。  
さらに、外出中の災害に備えて「持ち歩き用品」も備えておけば、万全です！

## 要配慮者の備えも重要！

災害時は、特殊な食品が手に入りにくくなるのが想定されます。食物アレルギーがある方や高齢者など配慮が必要な方の食品は、少なくとも2週間分を備蓄しておくと安心です。

### 食物アレルギーがある方の備え 例えば…

〇該当アレルゲンの含まれていない食品の備え

アレルギー対応食は、災害時、特に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、ローリングストック法で備蓄しておきましょう。

★県で作成した、多言語版パンフレット「災害における食物アレルギーガイド」もご活用ください！



【県HP】

### 高齢者の備え 例えば…

〇体力が落ちたとき、食欲がなくなったときの備え

レトルトのおかゆやインスタント味噌汁などがあると安心です。体が弱ったときに食べたくなるものを想像して備えましょう。

### 慢性疾患がある方の備え 例えば…

〇医師が処方した食事療法を継続できる備え

慢性疾患がある方は、災害時に症状が悪化しがちです。普段の食事療法を継続できるよう備蓄食品の内容を工夫しましょう。缶詰やインスタント食品などは、塩分が多いので注意が必要です。

## 食品の家庭備蓄について、詳しくは…

農林水産省HP「災害時に備えた食品ストックガイド」をご覧ください。

この機会に、確認しましょう！



【農林水産省HP】

## 群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室

〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1  
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426  
Mail: shokuseika@pref.gunma.lg.jp

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！  
友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

軽費老人ホーム



# ケアハウス元総社

行事紹介



## 敬老会



渋川市で活動されている「伊香保サウンズ」の方々を招いて敬老会を行いました!!  
普段から楽器演奏を趣味で行っている入居者様と寮母も参加して、セッションを楽しみながら全20曲の懐かしいメロディーを奏でました(^o^)

途中の休憩時間にはマジックも披露され入居者様は「生演奏が聴けて良かった♪」「またやって欲しい!!」「昼下がりに最高の時間だった♪」と大満足のひと時となりました(^\_^)



居宅介護支援事業所



# ケアプランセンター-陽光

サービス紹介

## デイサービス



デイサービスは、自宅で暮らす高齢者の方が孤立感の解消・心身機能の維持・家族の介護の負担軽減などを目的とした「入浴・排泄・食事」などの介助サービスや機能訓練を受けることができる介護保険適用サービスです。

当会には、一日型の「デイサービスセンター元総社」と半日型の「機能訓練特化型デイサービスサングレイス本町」がありますので、ご希望に応じて選択できます。

### □デイサービスセンター元総社 <一日型デイサービス>

朝、ご自宅まで職員が車でお迎えに伺います。午前中は、利用者様のご要望やお体の具合に応じて介護職員の介助を受けながら特殊浴槽や炭酸泉といった個別の入浴を中心に行い脳トレや機能訓練などをして過ごします。昼食には、旬の食材を使ったメニューや月1回の利用者様のご希望を反映したバイキングを提供しております。

午後は自由な時間でカラオケやゲームなどのレクリエーションを楽しみつつ3時のおやつを食べて一休みした後順次ご自宅へお送りしています。

### □機能訓練特化型デイサービスサングレイス本町 <半日型デイサービス>

令和6年10月1日にオープンした「サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町」内に併設されている事業所で、ADL(日常生活動作)の維持・向上を目的としたリハビリを午前または午後のどちらかで約3時間実施しています。

リハビリに重点を置いており、食事や入浴はありませんが、送迎は近隣の方を中心にご要望に応じて行っています。

理学療法士などの専門職が連携して、利用者様ごとに最も適したプログラムを作成して機能訓練を実施しております。

また、水素BOXなどの先進機器の導入も予定しています。



通所介護事業所



# デイサービスセンター元総社

行事紹介・JKA補助事業



敬老会

9/13

地元のハーモニカサークル「サンハーモニー」の方々をお招きして敬老会を行いました!!  
懐かしいメロディーに思わず歌を口ずさみ、涙ぐむ方もいらっしゃいました(^\_^)  
歯磨きセットを敬老の日のプレゼントとして贈ると「いつも使う物が一番ありがたい!!」と大好評でした♪



## 特殊浴槽導入



公益財団法人JKA  
Japan Kaifu Autaika Foundation



この度、公益財団法人JKA様より2024年度競輪補助事業として補助金を受け、特殊浴槽2台を入れ替えました。令和6年6月下旬に設置が完了し絶賛稼働中です!!

\* 本事業の詳細は左のコードで確認できます。

訪問介護事業所



# ホームヘルプステーション元総社

サービス紹介



## 掃除サービス紹介



生活援助サービスのお掃除は、細かい作業が必要な個所や足腰に負荷が掛かることを中心にヘルパーが行う人気のサービスです!!

利用者様から「屈む動作が難しいから、雑巾をかけてもらえてとても助かるよ♪」などの感謝のお言葉をいただいています。

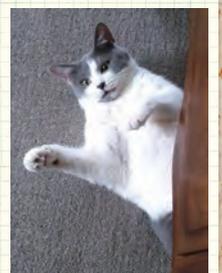
必要に応じて、流しやトイレも除菌しながら綺麗にしますのでお気軽にお申し付け下さい(^o^)



### ◇ペット紹介

利用者様が愛猫の「うし子ちゃん」をご紹介して下さいました♪

とても人懐っこく甘えん坊の猫ちゃんて、ヘルパーもメロメロです(^o^)





介護付有料老人ホーム

# サンヒルズ総社

行事紹介



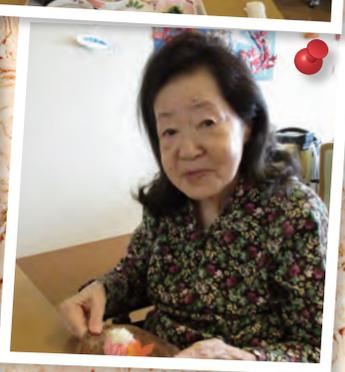
## 敬老会

9/16



敬老の日のお祝いとして、敬老会特製御膳と前橋市にある新妻屋様のキクの形の練り切り「着せ綿」と紅葉の形の半生菓子「紅葉」を提供させていただきました(^O^)

口溶けがなめらかで程よい甘みがあり皆様笑顔で召し上がり大満足のご様子でした♪



## フラワーアレンジメント教室

9/20



前橋市のフラワーやない様より村田先生にご来訪いただいてフラワーアレンジメント教室を開催しました!!

季節にあったお花を用意していただき、毎回20名以上の方が参加されている大人気の教室です♪

入居様は花の香りも楽しめながら「お花は綺麗な色でいいわよね♪」とても楽しかった!!」と大満足のご様子でした(^\_^)



特別養護老人ホーム



# サンライフ問屋町

行事紹介



## 納涼祭 8/25



毎年恒例の納涼祭を開催しました!!  
 皆様楽しんでいただけるように、縁日の定番遊び以外にもおみくじや駄菓子屋さんなどたくさんのイベントをご用意しました(^O^)  
 夕食には夏祭り特別メニューをバイキングで召し上がっていただき、飲み物には日本酒やビールも提供しました♪  
 「おかわりある?」「美味しくて食べすぎちゃった!!」  
 「全部美味しいよ♪」と皆様楽しい時間を過ごせて大満足のご様子でした(^\_^)



## 敬老会 9/16



敬老の日に健康長寿を祈願して、昼食に握り寿司を出して心ばかりの贈り物もさせていただきました!!  
 ニッコリと笑顔で記念撮影も行って、皆様大満足のご様子でした(^O^) これからも「目指せ100歳!!」で元気に楽しく過ごしていきましょうね♪



# 祝敬老



特別養護老人ホーム



# サンライフアネックス

行事紹介



夏祭り

8/18

毎年恒例の夏祭りを、職員が浴衣や法被を着て気分を盛り上げながら開催しました♪  
「射的・輪投げ・お菓子掬い」などのアクティビティを皆様童心に帰って楽しまれました(^o^)

「焼きまんじゅう・かき氷・チョコバナナ」などのおいしい屋台料理も皆様思う存分召し上がることができて大満足のご様子でした!!



敬老会

9/20

今年の敬老会も、ひかり学童クラブの子どもたちがお祝いに駆けつけてくれました♪

お馴染みのだんべえ踊りやダンスが披露され、手作りのご長寿祈願のお守りのメダルとアルバムがプレゼントされました(^o^)

さらに、去年に引き続きジャストリオグループのAKO様が慰問され、昭和の懐かしい歌謡曲の生演奏が披露されました♪

音楽に合わせて手拍子をしたり一緒に歌ったりと、とても楽しい時間を過ごすことができました!!





特別養護老人ホーム

# サンライフ南町

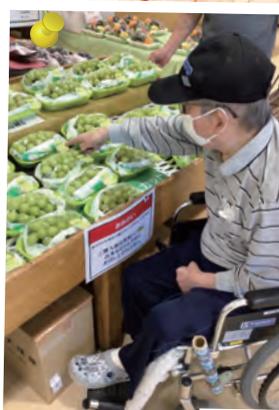
行事紹介



## オカリナ演奏会



敬老の日にオカリナ奏者の谷川 朋美様をお迎えして演奏会が開催されました!! 「ふるさと」「紅葉」などの童謡や「瀬戸の花嫁」「川の流れるように」「見上げてごらん夜の星を」などの懐かしい名曲が入居者様のすぐ側で演奏され、皆様オカリナの優しい音色に熱心に耳を傾けたり、演奏に合わせて口ずさんだりしながら素敵な時を過ごしました(^o^)



## 外出レク



入居者様と一緒に「食の駅 前橋南店」と県庁で開催された「ご当地キャラカーニバル in ぐんま 2024」へお出かけしてきました!!

地場産ビールを購入する方・お饅頭を購入する方・果物を購入する方・ご当地キャラと記念撮影を楽しむ方などショッピングやイベントをととても楽しまれていらっしゃいました(^o^)

入居者様の中には初めてのお出掛けだった方もおられて皆様大満足の外出レクとなりました!!



学童保育所

# ひかり学童クラブ

行事紹介



遠足 8/23



今年の遠足は渋川スカイランドパークに行ってきました!!

「ジェットコースター・観覧車・巨大迷路・ゴーカート」などみんな制限時間一杯まで楽しみました(^o^)

お弁当を食べながら「楽しかったね♪」「次はどこ乗り物にしようかな？」など会話も弾み終始楽しそうでした(^\_^)

帰りのバスの中では「また行きたいね!!」とみんな大満足の様子でした♪



## 敬老会

9/20

今年もサンライフアネックスの敬老会へ参加しました!!

はじめに夏休みから練習してきた「だんべえ踊り」と「アドベンチャー&プリンバンボン」を披露しました♪

踊りが終わると子どもたちから入居者様へ「長生きしてください!!」のメッセージと一緒に、折り紙で作ったご長寿メダルと記念品をプレゼントしました。受け取った入居者様から温かい言葉が掛けられると、子どもたちはとても嬉しそうな笑みを浮かべていて心がとても温まるひと時となりました(^\_^)



# 栄養レシピ

毎日のお食事が皆様の健康や活カアップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています

管理栄養士 大嶋悠斗



「暑い日も多いけど、もう秋なんだね〜♪」  
「甘みと塩味のバランスが絶妙でお月見うどんにも合うね♪」  
と大好評でした!!  
お好みの具材で簡単に作れて旬の食材を使えば栄養も満点のかき揚げを皆様ののご家庭でもぜひご賞味ください。

今回は十五夜の昼食でゆで卵を月に見立てたお月見うどんと共にお出しした「さつま芋入りかき揚げ」をご紹介します。  
かき揚げには秋の味覚でもあり、毎日のエネルギー源である糖質や美容に良いとされるビタミンCや食物繊維を豊富に含むさつま芋をふんだんに使用しました。



## さつま芋入りかき揚げ (1人分 144kcal)



《作り方》

- ①人参は千切り、さつま芋は太めの千切りにする。
- ②玉ねぎは5mm幅に切る。三つ葉は3cm程に切る。
- ③全ての具材をボウルに入れ、天ぷら粉と水を入れ混ぜ合わせる。
- ④③をお玉ですくってゆっくりと170℃に熱した油の中に入れて揚げる。
- ⑤油を切り器に盛り付ける。

材料 (4人分)	むきえび	80g
	さつま芋	80g
	玉葱	120g
	人参	20g
	みつば	15g
	天ぷら粉	適量
	水	適量
	油	適量



「最近では細かい物が見づらくなってきたから、刺繍だけではなく、毛糸を使った編み物もしています。家族が毛糸を買ってきてくれるおかげで、バックやセーターなどの実用品やぬいぐるみを作っては周囲の方へプレゼントもしています。この施設では落ち着いた生活が送れるので、編み物をしながら日々を楽しく過ごしていきます♪」と笑顔でお話し下さいました。

当施設では、入居者様による写真・絵画・手芸作品などを展示する作品展も開催していますので、施設にお立ち寄りの際にはぜひご覧になって下さい。これからも皆様が日々を楽しくみながらお過ごしいただけるように職員一同全力でサポートさせていただきます!!  
ご投稿ありがとうございます!!



## 「編み物・刺繍」

今回は、石田様よりご趣味で作成されている編み物と刺繍をお寄せいただきました。

石田様は、周囲の方や教室の先生から教わった編み物や刺繍を毎日のように楽しまれていらっしゃいます。

# 投稿コーナー



石田マサ子様 (82歳)

軽費老人ホーム  
ケアハウス元総社



## 関連施設 Institution

### 社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)  
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町	TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社	TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783	
■ 特別養護老人ホーム サンライフアネックス	TEL : 027-280-4165 FAX : 027-280-4167	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社3051-4
■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社	TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7787	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター-陽光	TEL : 027-253-8343 FAX : 027-253-8347	
■ 学童保育所 ひかり学童クラブ	TEL : 027-255-2525 FAX : 027-255-2527	
■ 特別養護老人ホーム サンライフ南町	TEL : 027-212-2555 FAX : 027-212-2330	〒371-0805 群馬県前橋市南町2-67-5
■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社	TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1
■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社	TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7
■ サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町	TEL : 027-243-4165 FAX : 027-243-4167	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-18
■ 機能訓練特化型デイサービス サングレイス本町	TEL : 027-221-2525 FAX : 027-243-4167	
■ ホームヘルパーステーション サングレイス本町	TEL : 027-243-8343 FAX : 027-243-4167	

### 公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室	TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
■ 認知症患者医療センター	TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135	
■ 群馬老人保健センター 陽光苑	TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302	
■ グループホームひまわり	TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9
■ 前橋市地域包括支援センター-西部	TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター-老研	TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836	
■ 訪問看護ステーション ひまわり	TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9
■ 老年病研究所附属 高玉診療所	TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



特別養護老人ホーム サンライフアネックス



特別養護老人ホーム サンライフ南町



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町



(公財)老年病研究所附属病院



## 地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

## 社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

☎ 027-256-7788 (大代表)

FAX 027-256-7755

✉ yokokai@at.wakwak.com

www http://www.yokokai.or.jp