



のぞみ新聞

10
2021
winter

「楽しく、自分らしく。」福祉の新しいスタイル

NOZOMI

NEWS PAPER



のぞみの杜

もくじ

サロインストラクター養成研修会

元気の湧

長与町を元気にし隊！

3つのサービス（ふれ愛♡）スヨさん家

腸活でウイルスに負けない心と身体に

子どもの成長に合わせて一緒に働きますか？

happy
new year!

賀正



Happy New Year

2021



新年明けましておめでとうございます。
コロナ禍の中、皆様いかがお過ごしで
いらっしゃいますか。

今年は例年のお正月と違って、各家
庭でも過ごし方や楽しみ方などそれぞ
れに工夫がなされたこと存じます。

のぞみの杜でも、感染拡大を防ぐべ
く、日々対策に努めております。

コロナ禍の「禍」とは、變いと読み、同
じような使い方をされるようですが、
「禍」の意味は少し違って、「人の営みや
努力、また工夫によって防ぐことができ
た事象や被害」を表すとの事。

厳しく難しい時代ではございますが、
今後ものぞみ会役職員一同、一致団結
し、知恵や工夫でこのコロナ禍の時代を
乗り越えて参りたいと存じます。

新しい年が、素晴らしい年となるこ
とを祈念して、新年のご挨拶とさせて
頂きます。

施設長 池原 香

令和2年度長崎県サロインストラクター養成研修・派遣事業

サロインストラクター

養成研修参加者募集！



住み慣れた地域で自分らしく
生き生きと暮らしていきたい

しかし、昨今のコロナウイルスにより生活習慣や環境が大きく変化してきました。

元気で生きがいを持ち、住み慣れた地域で楽しみながら過ごすために、ウイルスに負けない体と心作りながらも介護予防に繋がります。

にも身近な地域で人と人の繋がりを深めることが重要です。そのために、ウイルスに負けない体と心作りながらも介護予防に繋がります。

今回の養成研修では、感染対策を重要な役割を担っています。

始める「脳若トレーニング」、地域や自宅ですぐにでも実践できる内容を皆様にお届けいたします。

地域の支え手として活躍してみませんか？



人と人との繋がりを深める



地域のサロインの必要性が注目されています。
ぜひご参加ください！



サロインストラクター養成研修会

1回目 2/27 (土) 時間：13:30～16:30
会場：元気の湧のぞみの杜

2回目 3/13 (土) 時間：13:30～16:30
会場：元気の湧のぞみの杜

- ①サロインストラクター養成研修の概要
- ②認知症とコミュニケーション方法についての講話
- ③脳若トレーニングと体に良い食事について
- ④健康的な体づくりのための講話と運動プログラム
- ⑤感染対策のポイント
- ⑥サロイン活動で活かせるレクリエーション

全スケジュール終了時にサロインストラクター修了証をお配りいたします。

主催：社会福祉法人のぞみ会 後援：長与町
参加費無料

申し込み・お問い合わせ

TEL 095-887-3333

※サロインストラクター養成研修とお伝えください。
※募集定員40名。お早めに申し込みをお願いします。

楽しんで自然と笑顔がこぼれる



楽しく記憶力・判断力を鍛えています。
レット端末を使いながら、ゲーム感覚で
いただきます。脳若トレーニングでは、タ
が、脳が元気でいるお手伝いをさせてい
「予防」。「10年後の自分のために」私たち
目指すのは、認知症の「治療」ではなく
シグは重要です。
ラインを元気に楽しむためにもトレーニ
健康な高齢者。今の状態を維持し、シニア
われませんが、実はその8割は、病気のない
昨今、高齢者人口が増加していると
発表しています。
ても、脳若トレーニングにおける効果を
本応用老年学会、認知症予防学会におい
福岡県での実証実験を始め、第9回日
り組み。
で開催されている中、長与町では初の取
中の脳若トレーニングは、全国108市町村
のぞみの杜「脳若トレーニング」で実施
はじまりました

脳若トレーニング

長与初！楽しく鍛えられる

「元気の湧いずみ



居心地が良い

気軽に通え、運動や食事、入浴などのサービスを選択して過ごせる空間。最新のトレーニンングマシンを各種取り揃え、集中した機能訓練を行っています。木のぬくもりにも囲まれた温かみのある環境の中で、「自分らしく過ごせる」心地良い居場所になることを目指しています。

元気が湧き出てくる

一人一人に合わせた機能訓練提供

「いつまでも自分の足で歩き続けていく」「元気で自分らしい生活が送れる」を目標に、関節の動きや筋力・体力・脳の活性化など色々なプログラムの中で一人一人に合った機能訓練の提供を行っています。



幅広い選択肢

機能訓練士や介護予防指導士のもと行う運動以外に、様々なプログラムの中から、興味のある活動(Activities)を選択して頂くことが出来ます。1日の活動内容をご自身で選択して頂くことで、心身の機能の向上と生活機能の維持を図っていきます。「脳若トレーニンングも絶賛開催中です」



。。。そんなサイバービスを目指す

元気の湧のスタッフが サロンへ直接出向く

長与町を元気に

し隊!!

○講座内容

- 「脳若トレーニンング」「健康な体づくりのための講話」
- 「自宅で簡単に出来る介護予防体操」
- 「老後の生活が心配!!～お金の話～」
- 「コロナに負けない体づくり!腸活で美ボディ」
- 「怪我をしにくい体づくり!柔軟な体を作りましょう」



などなど、ご依頼により内容を抜粋して講座をさせて頂きたいと思えます。歩く力を維持しながらも、笑いながら楽しく、生き生きと過ごせる長与町を私たちも一緒に作っていききたいと思っています。

お問い合わせ

TEL : 095-887-3333

出前講座とお伝えください。

担当：田中・堀口

さらに

のぞみの社には元気の湧の他に 2つのデザイナーズがあります

毎年恒例の干し柿作り



「第二の我が家」をテーマにした、少人数のデザイナーズです。木造一軒家の家庭的な雰囲気の中で、皆と一緒に食事を作ったり、縫い物をしたり、散歩や買い物に出掛けたりと、のんびり自宅のような居心地で過ごしていただいています。

「スヨさん家」

「おかえり」「ただいま」

畑で季節の野菜作り



お一人おひとりに合わせたプログラムが充実した大規模なサイバースです。
自宅での生活を続けるための機能訓練を始め、手作業、園芸療法、音楽療法、カラオケ、囲碁など楽しんで頂けるメニューが豊富です。

「ふれ愛」

生き生きとハリアのある生活を

腸活ってなあに？

「腸活」という言葉、最近よく聞くようになりした。腸活とは腸を整える事です。腸は食べ物を消化して栄養を吸収・老廃物を排出してくれる臓器ですが、実は消化・吸収をしてくれるだけでは、ないのです！！

腸の主な働き

- ・食べ物を消化し、栄養を吸収・病気の予防(腸内環境を整える)
- ・老廃物を排出
- ・アンチエイジング(若々しい身体、美肌をつくる)
- ・幸福ホルモンを作る(ストレスやイライラの軽減につながるホルモンを分泌)



腸の働きを良くする食材

食物繊維



不溶性食物繊維：イモ類、キノコ類、ごぼう等
 水溶性食物繊維：葉物野菜、果物、海藻、こんにやく等
 *食物繊維はとりすぎると逆に便秘になってしまう不溶性のものもある為、水溶性の食物繊維とバランスよく食べてください。

発酵食品



みそ、麹、キムチ、漬物、納豆、ヨーグルト、チーズ、「お味噌汁」や「ぬか漬け」「納豆」など昔ながらの食事は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

オリゴ糖



オリゴ糖は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。バナナや、ごぼう、大豆、こんにゃくなどに多く含まれています。

良質な油



アンチエイジングに効果的な油として、亜麻仁油、青魚のマグロ、いわし、さば、ぶらご、さんま等があります。熱を通すと効果が失われてしまうので、刺身やマリネなどの生食が効果的。青魚のDHA・EPAはサブリメントで発売されるほど有名ですね。心疾患予防にも効果的な油は、オリーブオイルや米油、アボカド。この油に含まれるオレイン酸は酸化しにくく、熱にも強いいため、炒め物などに使用するのをお勧めします。油とも相性の良いトマトにオリーブオイルをかけたり、炒めたりすることも効果的です。

バランスの良い食事と適度な運動、質のよい睡眠で、免疫力を高めて元気にたのしく毎日を過ごしましょう

子どもの成長に合わせて一緒に働きませんか？

職種：介護職員・夜勤専属介護スタッフ・入浴専属介護職員
 介護支援専門員・看護職員・アメンテインスタッフ、保育士など

のぞみの杜では、ライフスタイルに合わせた働き方が行えます。

例えば、子どもが学校に行っている間の時間帯、家族の夕食を作る前までの時間帯、その時間帯で、食事の配膳・掃除など誰もが動きやすい職場づくりを職員と一緒に考えプロジェクトとして活動しています。10～70代の幅広い年齢層で、それぞれのライフワークバランスで様々な働き方が出来ます。「ながさき介護の職場環境向上宣言事業所」として認定されています。



のぞみの杜にやってみよう！ 美味しいクリスマスプレゼント!!



中身は、お家クリスマスを楽しんでもらうと、ケーキポンジ、生クリーム、カットフルーツが揃った「手作りケーキセット」

残念ながら活動自費中の「みんなの食堂」ですが、今だからこそ何かできないかみんなで考えました。お家時間が増えた状況ですが、ご家族でワイワイ作って楽しいクリスマスを過ごしていただけたいです。

【サンタ】



社会福祉法人 のぞみ会
のぞみの杜



お問い合わせ・ご相談はこちら

095-887-3333 Fax 095-887-3599

長崎県西彼杵郡長与町吉無田郷 1578 番地

<https://www.nozominomori.or.jp>