

「楽しく、自分らしく。」福祉の新しいスタイル

# nozomi

NEWS PAPER



のぞみ新聞

13

2023  
winter

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

施設見学・説明会

もりのほいくえんのぞみの杜 入園のご案内

みなさんは「まごわさしい」という言葉をご存じですか？

地域応援

エントリナー―実地研修施設

サロインストラクター養成研修

もくじ

NEWS

## 賀 謹 新 年

新年あけましておめでとうございます。  
新型コロナウイルスの感染が続くが皆  
様いかがお過ごしでしょうか。

お正月には、親戚中が集まっておせち料  
理を囲い賑やかに過ごしていた、ごく普通  
の光景が、お年玉を楽しみに、はしゃぐ子  
供たちの姿が懐かしくも感じます。

コロナウイルスは発生から三年を迎え、  
感染対策を行いつつも、「WIT」且「コ  
ナ」へ転換し、以前のような人と人とのふれ  
あいを取り戻していきたいものです。

本年も、のぞみ会職員同、チーム力を  
発揮し、皆様に愛されるのぞみの杜であり  
たいと思います。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いただきます。

施設長 池原 香

令和4年度長崎県サロニンストラクター養成研修・派遣事業

## サロニンストラクター

## 養成研修参加者募集！

のぞみの杜では、長与町地域包括支援

センターと協力して、地域のサロンで活躍

していただく方を養成する「長崎県サロ

ニンストラクター養成研修派遣事業」を

開催します。

元気で生きがいを持ち、住み慣れた地

域で、自分らしく生き活きと喜らしたい

という願いは誰もが抱いています。そのた

めには、身近な地域で人と人との繋がりが

を深めることが重要です。お互いに顔を

合わせることで会話が生まれ楽しみが出

来たり、一緒に体を動かすことで介護予

防にも繋がります。

そのため、今認知症や介護予防にもつ

ながる地域の集いの場・サロンが極めて

大切な役割を担っています。

今回の養成研修では、認知症患者医療セ

ンターの講師による、「認知症についての講

話」をはじめ、楽しく認知症予防が出来る

「脳若トレーニング」や「コグニサイズ」、地

域や自宅ですぐに実践できるワークショップ

ンや体操など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？



皆様参加をお待ちしております。

## サロニンストラクター養成研修会

1回目 2/18(土) 2回目 3/4(土)

時間：13:30～16:30 会場：元気の湧のぞみの杜

※長与町民で両日の日程に参加できる方が対象となります。感染には十分留意して開催させて頂けたらと考えています。

- ①サロニンストラクター養成研修の概要
- ②コロナ禍における長与町のサロン活動状況
- ③認知症についての講話
- ④認知症患者医療センター作業療法士 宮川由香氏)
- ⑤脳若トレーニング
- ⑥健康な体づくりのための講話
- ⑦サロン活動でいかに楽しむワークショップや体操

全スケジュール終了時にサロニンストラクター終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

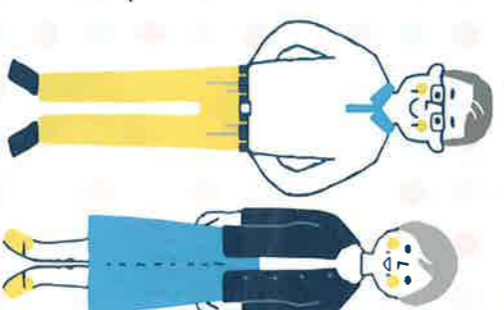
※サロニンストラクター養成研修とお伝えください。  
※募集定員40名。お早めに申し込みをお願いします。



みんなが楽しくめる球技「ペタンク」



遊びながら脳トレ「コグニサイズ」



地域のサロンの必要性が  
注目されています。  
ぜひご参加ください！

長与初！楽しく鍛えられる

## 脳若トレーニング

「10年後の自分の為に」

のぞみの杜「脳若トレーニング」で実施中

の脳若トレーニングは、全国108市町村で開

催されている中、長与町では初の取り組み。

福岡県での実証実験を始め、第9回日本

応用老年学会、認知症予防学会においても

脳若トレーニングの効果を発表しています。

昨今、高齢者人口が増加していると言わ

れますが、実はその8割は、病気のない健康

な高齢者。今の状態を維持し、シニアライフ

を楽しむためにもトレーニングは重要です。

目指すのは、認知症の「治療」ではなく「予

防」。10年後の自分のために私たちが、脳

が元気でいるお手伝いをさせていただきます

ます。脳若トレーニングでは、タブレット端末を

使いながら、ゲーム感覚で楽しく記憶力、

判断力を鍛えています。

楽しく自然と笑顔がこぼれる



NOUWAKA  
脳若  
トレーニング

私たちのチカラを地域のために

# 地域応援レポート

あなたの強みが誰かの助けになる

## ボランティア受け入れ

空いた時間を利用して、社会のお役に立ちたい、これまでの経験を活かしたいと思っていらっしゃる方に介護の現場で、活躍していただいています。幅広い世代の方の参加で、地域社会との交流、サービスの質の向上を目指しています。  
(具体的な内容：お話し相手、掃除・片付け、お茶出し、囲碁・将棋、生け花、習字など多岐に渡ります)



食事には笑顔がつきもの

## みんな食堂

「孤立」などの社会問題が増えてきている中、“食”を通じて地域のコミュニティを再構築し、「人と地域」を“元気”にすること。食品ロスの問題にも目を向け、のぞみの社として何か出来ないうかと考えた活動になっていきます。ボランティアさんが中心となって、メニュー決めや食事作りを始め、美味しい料理をみんなで食べる事で世代間の交流に繋がりました。  
※コロナウイルスにより現在は活動が中止となっています。



あなたの不安に寄り添う支援

## レスキュー事業

社会福祉法人の社会貢献活動として、平成29年度から生計困難者への心理的不安の軽減や公的な制度やサービス等への橋渡しを行うことを目的として、生計困難者に対する相談・支援事業を実施しています。



地域の子供たちに元気を届ける

## 子ども応援プロジェクト

クリスマス企画

手作りクリスマスケーキキット、のぞみの社スマイルキッチンお手製パンケーキなどのお菓子を、ご来所頂いたお子様たちにプレゼント。多くの方からLINEで写真を送ってもらい、喜びの声も頂きました。



元気の湧くスタッフがサロンへ直接出向く

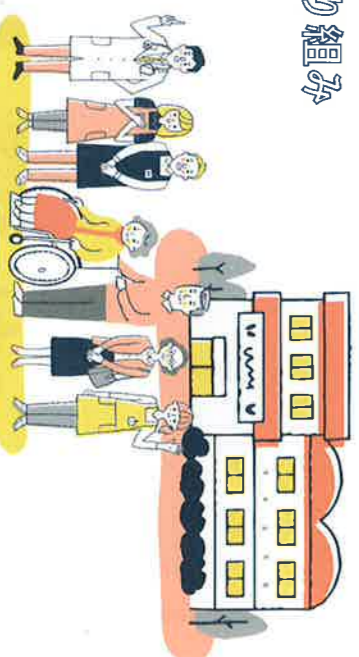
## 長与町を元気にしよう!!

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達も一緒に作っていきたくと考え、介護予防指導士・作業療法士が直接サロンや集まりの場に出向き、講座や脳若トレーニング 自宅で出来る体操やヨガニサイズをお伝えしています。



## ユニットリーダー実地研修施設 としての取り組み

ユニット型の特養などではユニットリーダー研修を修了した職員の配置が義務付けられています。ユニットリーダー研修とは2日間の座学(現在はオンライン研修)と3日間の実地とブレゼンテーションを行うもので特別養護老人ホームのぞみの社では平成25年よりユニットリーダー研修の実地研修施設として認定を受け座学での講師や実地研修での指導に取り組んでいます。この研修を学ぶことで個別ケアの理解が促されお一人お一人の尊厳の保持や意欲の向上にも繋げることができます。今後とも特別養護老人ホームのぞみの社ではユニットケアの質の向上・維持に努めてまいります。





# 令和5年度 入園のご案内 もりのほいくえんのぞみの杜



## 利用資格

- ・保護者が長与町に在住またはお勤めの方のお子様
- ・生後5か月よりお預かりします。

見学・保育について

お問い合わせ  
☎095-887-3600



もりのほいくえんでは、【木育(もくいく)】【英語保育(play time)】に取り組んでいます。園内の説明・見学及び入園のご案内も随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。



## 施設見学・説明会

のぞみの杜が取り組んでいる新人育成の為にチューター制度や介護ロボット・ICT導入による【抱え上げない介護・介護負担軽減】について詳しく説明させていただきます。

令和5年  
2/11(土)  
3/11(土)

時間：①14:00～15:30  
②15:30～17:00

会場：社会福祉法人  
のぞみ会のぞみの杜(本館)

お問い合わせ  
☎095-887-3333

※参加希望の方は事前に①②の希望時間よりお申込み下さい。

- ①暮らしに合わせた働き方ができる
- ②資格を生かして働くことができる
- ③充実した研修制度で介護が初めての方も安心して働ける
- ④キャリア支援システムが充実、更なるスキルアップができる
- ⑤暮らしの専門職として、根拠ある質の高い介護の提供
- ⑥様々な職種で10代から高齢まで生き生きと働ける
- ⑦企業内に保育所があるため安心して働ける

※感染対策には努めますが、コロナ感染症の状況によっては開催延期となる場合もございますのでその際はご了承ください。



## みなさんは「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？



この7品をバランスよく食事に取り込むことで効果的に栄養をとることが出来ます。



**まめ**  
大豆、あずきなどの豆類



**やさい**  
野菜、根菜



**ごま**  
ごま、ナッツ、くるみ、アーモンド



**さかな**  
魚(特に小型の青魚)



**わかめ**  
わかめ、昆布、海苔などの海藻類



**しいたけ**  
しいたけ、しめじなどのきのこ類



**いも**  
さつまいも、じゃがいも、里いもなどの芋類

### 「まごわやさしい」を使ってのおすすめメニュー



特に、お味噌汁は、具沢山で作ることとで、それぞれの素材のうま味が溶け出し、食べごたえもあります。ぜひ余っている野菜やお好みの野菜で作ってみて下さい。

社会福祉法人 のぞみ会  
**のぞみの杜**



長崎県西彼杵郡長与町吉無田郷 1578 番地

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



お問い合わせ・ご相談はこちら

☎095-887-3333 Fax 095-887-3599