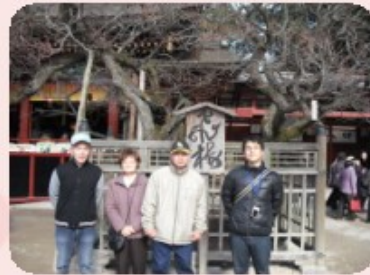


# 四季の風

2014  
冬号  
Vol.39



## 初詣



1月9日、太宰府天満宮に初詣に行きました。  
当日は天候に恵まれ、初詣に相応しい日となりました。  
それぞれの願いを胸に参拝した後は、恒例となっている『飛梅』前で記念撮影を行ない、各グループに分かれて食事です。  
食事の予算内で名物『梅ヶ枝餅』を食べるには…と計算されている姿もちらほらとみられました。  
食後は、皆さんそれぞれ散策や買い物を楽しんでいた様子です。  
帰園後、感想を尋ねたところ、「来年もまた行きたい」という声の他、「違う所にも行ってみたい」との声も上がっていました。来年度も事前にアンケートを行ない、より満足して頂ける初詣を企画したいと思います。  
今年、平成27年が、皆さんにとって昨年よりも良い事が盛り沢山な年となりますように…。

## Xmas食事会 inキャナルシティ

クリスマスが間近の12月18日、キャナルシティ博多へイルミネーション見物に出かけました。当日はととても寒く、夜の外出とあってしっかり厚着をして出発しました。

年末と、夕方のラッシュが重なって博多駅周辺は大渋滞！！

しかしその分、車窓からは街を彩るきれいなクリスマスの景色をゆっくりと楽しむことが出来ました。予定時間をオーバーしてようやくキャナルシティに到着。

美しく飾られたクリスマスムード一色の風景を楽しみ、本日のお目当てのディナータイムに心は一杯、お腹はペコペコ。

事前に決めていたお店でお目当てのメニューをこころゆくまで堪能し、皆さん大満足の様子で賑わう師走の街をあとにしました。



## 木下大サーカス



木下大サーカス様、読売新聞社西部本社様、福岡放送様のご厚意により、木下大サーカス福岡公演の福祉招待券を頂き、見物に行ってきました。

ジャグリングやピエロ、ホワイトライオンをはじめとした動物のショー、空中ブランコやバイクのショーなど、流麗な演目から豪快な演目まで、非日常的なエンターテインメントを心ゆくまで堪能することができました。

ご厚意を頂いた方々には改めて御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

## もちつき大会



12月28日、毎年恒例のもちつき大会を行いました。つくよりも掛け声

担当の方、食べて加勢だけ(?)の方もテラホウ。今年は準備したもち米の量が例年よりも多かった為、全部をつき終わった頃にはすっかりお昼を回ってしまっていました。

ほぼ一日がかりでしたが、農耕班の利用者さんを中心に、学生ボランティアさんのご協力のもと無事に終了することができました。寒い中、本当にお疲れ様でした。沢山できたお餅は、雑煮やぜんざいにして美味しく頂きました。

## 豆まき



春を迎える大切な節目の“節分”に豆まきを行いました。

年男、年女(?)から始まった豆まき。鬼に扮装した男性職員に日頃の想いを込めて豆を投げつける利用者さんもいたのかな…。

邪気(鬼)を払い、みんなに福が訪れますように!



# 通所事業

仁風園では、平成3年に認可を受けて通所事業を行なっています。

### 《事業内容》

仁風園を退所し、地域で生活している人に、生活リズムの維持、作業能力の維持のため仁風園の作業に参加してもらい「作業指導」を行ないます。その他、就労支援などを行なう「社会適応訓練」、必要に応じた栄養学習など行なう「学習会の実施」、施設行事等に参加する「グループワーク」があります。

又、通所事業では、職員が通所利用者のお宅に訪問し、個別に支援を行う「生活指導」や、生活上の相談受け付けや関係者との調整を行う「相談事受付」を行なっています。

通所期間は原則一年ですが、延長も可能です。

対象者は、仁風園退所者の他、地域で生活保護を受けながら生活されている方となっています。

訪問生活指導のみの利用もできます。

お問い合わせ 通所担当 小西 古賀

# ～医務便り～

## 高血圧五策とは！？

「ストレス社会」と言われている現代、40歳以上の約半数は高血圧と言われています。そこで、今回の医務便りでは高血圧を防ぐための「高血圧五策」を紹介します。10年後も20年後も今と変わらずに健康で、いろいろなことに挑戦できる自分であるために、日々の生活に取り入れて高血圧を防ぎましょう。

### 一、「減塩・減食に努めること」

減塩とカロリーコントロールが基本です。塩分の目標は1日6gです。ラーメンを食べてもスープは残しましょう。また、食事は大食いせず、腹八分に抑えることが大切です。

### 一、「運動すること」

太りすぎは高血圧の原因の一つ。減量のためにも運動を始めてみましょう。目標は1日30分の運動ですが、まずはエレベーターを使わずに階段を使うなど、すぐに出来ることからやってみましょう。

### 一、「飲み過ぎに注意すること」

血圧が高い時にたくさんお酒を飲むことは厳禁。一日の飲酒量を決め、休肝日も作りましょう。

### 一、「禁煙すること」

タバコを吸うことにより一時的に血圧が上昇し、それが続くと心筋梗塞や脳卒中の原因になるので、禁煙をお勧めします。難しければ、タバコの本数を減らすことから始めましょう。

### 一、「ストレスを解消すること」

血圧を一番上昇させるのはストレスです。溜まってしまう前に、こまめに解消することが大切です。



## 編集後記

早いもので2015年も2ヶ月を過ぎ、仁風園にも徐々に春の足音が聞こえてきました。この冬は全国でインフルエンザが猛威を振るいましたが、幸いにも仁風園は利用者・職員ともに感染者ゼロで春を迎えることができそうです。

しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、まだまだ油断できません。今後も体調管理に努めて参ります。皆様もどうかご注意ください。

『四季の風』編集委員一同



社会福祉法人

仁風会

救護施設 仁風園

〒816-0901 福岡県大野城市乙金東2丁目26-5  
TEL 092-503-2004 FAX 092-503-2766  
<http://www.otogane.or.jp/jinpu/index.html>

写真掲載にあたりましては利用者の了承を得て掲載しております。