



認知症リスクと コグニサイズ

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり人の名前が思い出せなくなったりします。こうしたもの忘れは脳の老化によるものですが、認知症はもの忘れとは異なり、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態です。進行すると日常生活が困難となってくるため予防と早期発見が大切です。



最近海外の医学雑誌に、認知症発症には10個のリスク因子があり、そのうちの9個は修正が可能で、全てを改善できれば「認知症の発症リスクを35%低下させる可能性がある」と発表されました。まず、18歳未満の小児期の**教育歴**（高学歴という意味ではなく若い時から脳を使い続ける事が重要という意味）、45歳～65歳の中年期では**高血圧・肥満・聴力低下**があげられています。65歳以上では**喫煙・抑鬱・運**

動不足・社会的孤立・糖尿病が大きく影響すると言われているので、それらに対する改善が必要です。

この中でも特に運動は、高齢者の認知機能低下を抑制した報告があり、認知症ガイドラインにも推奨されています。近年では、国立長寿医療研究センターが開発した頭を使いながら身体を動かす「コグニサイズ」が注目されています。このコグニサイズは、当院のボランティアで構成されたawa-cafeプロジェクトでも、不定期的ながら健康教室を開催していますので、コグニサイズについて皆さまに興味を持っていただけたら嬉しいです。



安房地域医療センター

☎ 0470-25-5111

全員合格に向け奮闘中 4期生 看護師国家試験

安房医療福祉専門学校（看護学科 3年課程）では現在、2月の看護師国家試験に向け、4期生（3年生）が追い込みの時期に入っています。

2年前にキャンドルを受け取り宣誓した4期生は、3000時間にも及ぶ授業、2年次のハワイ研修、3年次の実習期間を経て国家試験受験資格を取得しました。

卒業を迎える春には、看護師として羽ばたくことになります。

安房医療福祉専門学校

☎ 0470-28-5100



6期生 誓いの日（2019年9月28日）



台風15号による被災後、10月5日に開催した今年の学校祭では、学生自治会より、バザー収益の全額を館山市に寄付させていただきました。

日頃ご理解ご協力いただいている地域の皆さまの少しでもお役にたてればと思います。



入学試験を年明け1月25日、3月14日にも予定しています。

編集後記 今年も太陽会のタイムリーな話題をお伝えできるよう、広報委員一同頑張っています。（広報委員会）

社会福祉法人 太陽会 広報誌 OHANA Vol.49 2020年1月1日発行
発行責任者/茂木 修 編集責任者/三橋祥江 広報委員/石井・今井・岡崎・川上・小嶋・梨岡・長谷川・吉井 印刷/編集協力/有限会社コアコミュニケーション

社会福祉法人 太陽会 〒296-0124 千葉県鴨川市大幡1222-1
TEL.04-7096-6100 FAX.04-7096-6101

OHANA

社会福祉法人太陽会 広報誌

2020
新春号
VOL.49

社会福祉法人 太陽会
〒296-0124
千葉県鴨川市大幡1222-1
TEL 04-7096-6100
FAX 04-7096-6101



▲ 貼り絵：たいようご利用者

- 2 新年のご挨拶
社会福祉法人太陽会 理事長 亀田信介
- 3~6 特集 地域の未来を創る
外国人の受け入れと教育・養成システム スタート
太陽会の人材育成
- 7 めぐみの里「台風を吹きとばそう！」
たいよう「炭で焼くからおいしいよね」
- 8 しあわせの里「ハロウィン」 「お出掛け」
らんまん「プレジャーフォレストでハッスルマッスル」他
- 9 OURS「秋の遠足」「食育活動」
OURS baby「食べる力は生きる力」
- 10 まんぼう「台風と助け合い」
らんまん「押し商品」
技能実習生のご紹介 No.2
- 11 ボランティア活動のご紹介
シリーズ 人生の達人に聞く
- 12 安房地域医療センター「認知症リスクとコグニサイズ」
安房医療福祉専門学校「看護師国家試験」

OHANA・オハナはハワイ語で家族。広い意味では、どんな時でも助け合い、いつもどこかでつながっている、そんな人と人との関係を、オハナと呼ぶようです。すべての人びとがOHANAであるようお願いを込めて、太陽会の広報誌をお届けします。

留学生と技能実習生 受け入れスケジュール



●ベトナム人留学生 ～ドンア大学ならびに千葉県の留学生受け入れプログラム～

ドンア大学	6名	2019年12月入国	グエン ティ ビー(女性) アン ティ キュウ チン(女性) トラン ティ タオ(女性) グエン ティ ファン(女性) ゴ ティ ホア フェ(女性) グエン トラン レー ハン(女性)
県のプログラム	4名	2020年 4月 めぐみの里	グエン トゥアン アイン(男性) ドー クオック ターイ(男性)
		2020年 4月 たいよう	ファン ティ タイント(女性) グエン ホアン ロン(女性)
●外国人技能実習生			
中国	7名	2019年 1月 めぐみの里(介護)	和 麗 琮 ホリチョン
		7月 めぐみの里(介護)	侯 琳 ホウ リヌ
		10月 めぐみの里(介護)	周 海 静 シュウ カイセイ
		11月 しあわせの里(介護)	王 茜 オウ セイ
		めぐみの里(調理)	王 凤 娟 オウ ホウケン
		めぐみの里(調理)	谷 洪 影 コク コウエイ
ベトナム	3名	2020年 1月 しあわせの里(介護)	万 娜 マン ナ
		2020年 1月 3名 (たいよう 介護)	ルオン ティ トゥー(女性) リユー タイン フェン(女性) ファミ ティ タオ(女性)

太陽会の人材育成

太陽会では、養成施設で専門教育を受けて入職した職員でなくとも、就業しながら学び、介護福祉士の資格を取得して、同等のキャリアを積むことができるよう支援します。高校を卒業して

学びを育むさまざまなプログラム

太陽会キャリアカレッジ(介護福祉士実務者研修 通信制)

実務経験で国家試験を受験する場合は、必須の研修です。太陽会の職員に限らずどなたでも受講できます。太陽会職員は無料です。(ただし、教科書代は自己負担です。)

教員 鈴木 邦明さん
介護福祉士。めぐみの里主任(介護)。1999年4月入職、2016年4月から専任教員兼務。趣味:サーフィン

教員 鈴木 誠さん
介護福祉士。しあわせの里(生活支援)。2000年11月入職、2016年4月から教員補助、2018年4月より専任教員兼務。趣味:食をすること、作ること、そして食べさせること。



キャリアカレッジ2016年度1期の皆さんと

外国人技能実習

法令で決められた技能実習指導員・生活指導員のほかに、日本語教員を太陽会独自に配置しています。また、太陽会では実習生との円滑なコミュニケーションが図れるように、日本人職員が「やさしい日本語」を使い、各グループに介護福祉士の技能実習指導員を配置して、実践的な教育をしています。

日本語教員 根本 美穂さん
日本語講師。2011年9月入職、2019年1月から現職。趣味:読書



午後の日本語学習の様子



日本語学習(個別指導)



介護の専門用語を学ぶためのテキスト

私たちの仲間をご紹介します! ~めぐみの里、しあわせの里より~

●介護の技能実習生の皆さんと



前列左から和 麗 琮(ホリチョン)、周 海 静(シュウ カイセイ)、王 茜(オウ セイ)、侯 琳(ホウ リヌ)
後列左から鈴木邦明、池田恵、小野知香、工藤里佳、和泉悟施設長、永井広雄施設長、瀬間武志、根本美穂 (敬称略)

●調理の技能実習生の皆さんと



前列左から永井広雄施設長、王 凤 娟(オウ ホウケン)、谷 洪 影(コク コウエイ)、和泉悟施設長、落合絵美
中列左から富川浩二室長、久野悦子、根本美穂
後列左から川崎恵美子、野村稔、豊哲也、丸野和代、石塚智恵美、森美紀 (敬称略)

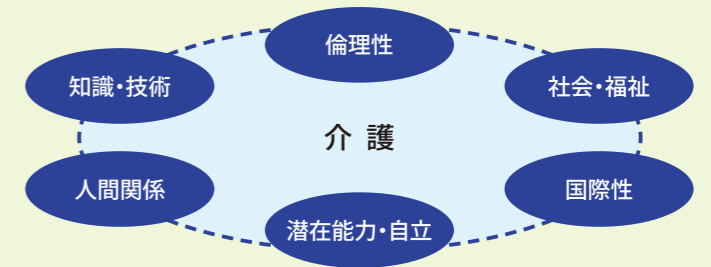
撮影:2019年11月

直ぐに介護の道に進むような場合や、他の業種から転職してくるような場合、これらの仕組みを利用することができます。**外国人技能実習生や外国人留学生も日本人との区別はありません。**

亀田医療技術専門学校 介護福祉学科

*2020年4月に介護福祉学科(2年課程)の開設を目指し設置認可申請中(鉄蕉館)

ベテラン職員が、専門学校の教員として参画し、学校での教育に太陽会での豊富な経験や知識を生かします。日本で介護福祉士として働くことを目指して、資格を取得するために留学した学生や、資格取得を目指す日本人の学生に、単に教科書の内容を教えるだけでなく、豊かな教育を実践します。



専任教員 小島 きよみさん
介護福祉士。1990年4月入職。趣味:美味しいものを食べること(お肉・お寿司)。



講師 三浦 真澄さん
作業療法士。めぐみの里副主任。2004年10月入職。趣味:アロマセラピー。



講師 岡崎 順一さん
介護福祉士。まんぼう副主任。2003年5月入職。趣味:読書。好きな作家はフランツ・カフカ。



講師 鈴木 誠さん
前員掲載

各種の研修会

- 階層別研修
- 職種別研修
- 職場研修
- 特定分野別研修など



「やさしい日本語」(日本人職員向け)外国人スタッフとのコミュニケーションで日本人ができることについて研修を行っています。



「腰痛予防対策」腰痛を抱えながら業務にあたる職員の負担軽減や休職・離職予防のために座学や最新の福祉機器の紹介、腰痛予防体操の紹介を行っています。



腰に負担の少ない、正しい移乗方法について研修を行っています。

施設での外国人技能実習生 ~ご利用者の気持ちに寄り添う介護・調理をめざして



めぐみの里 (写真4点)



しあわせの里

●施設長からひとこと

Change is fun!

日本の深刻な人材不足に、海外から日本で働きたいというマッチング。受け入れる前は様々な不安があり、また受け入れてからも課題は出てきましたが、半年も立てば、見ちがえる程に成長しています。待っている、いつまでも変わらず、自ら動き皆で苦労し育てれば変わるはず。

めぐみの里 施設長 和泉 悟

チャンス到来!!

片言の日本語を繋ぎ合わせ、業務を必死に覚える姿勢に私達の中でも何かが変わり始めている。実習期間3~5年。後に太陽会の福祉が海を渡り海外に根付くのか...と思うと技能実習生を育てる事は夢のある話だと思う。さあ!初心を見つめ直し太陽会の職員として互いに成長する大きなチャンス到来です!!

しあわせの里 施設長 永井 広雄

ともにあゆむ

たいようでは2020年1月から受け入れを開始し、将来の人材不足の解消に取り組んで参ります。皆さん入国する前から日本語や介護技術等を勉強され、日本で働き学ぶことを夢見て努力しています。いずれは地域に貢献する人材になれるよう、我々も一緒に夢を持ち、全力でサポートしていきます。

たいよう 施設長 神定 浩明

●外国人技能実習生をサポートする環境づくり

働きやすさ



人事オリエンテーション。人事部長と



生活指導員、技能実習指導員と



施設の消防訓練

学びやすさ



トレーニング器材を使った訓練



日本語教員による語学教育

暮らしやすさ



暮らしの相談



地元農家でいちご狩りなど(地域・文化体験)



施設の先輩や仲間たちと交流会

*シリーズ「技能実習生のご紹介」(実習生直筆)は、本誌2019年夏号からスタート。本号10ページ掲載。

台風を吹きとばそう!



2019年は日本全国で、未曾有の災害に襲われました。

千葉県は台風15号と19号による被災と線状降水帯による記録的豪雨が襲い、鴨川市もたいへん苦しい状況となりました。

ご利用者のなかには「長い間生きてきたけど、こんな台風は初めてだよ」や「まだ停電直らないの?辛いわあ...」などと

さまざまな声が聞かれ、経験した事のない自然災害に戸惑い、制限される生活に、ご利用者はもちろんスタッフも疲弊してしまいました。

そのなかで、行われました「敬老会、」

今年もOURSの子どもたちによる、ショーを披露していただきました。可愛い子どもたちの、元気いっぱいの歌と踊りを見て、音楽に合わせて一緒に手を叩いて、自然と笑顔になり、ご利用者もご家族も、そしてスタッフも、元気をもらい、明るくなりました。



炭で焼くからおいしいよね

中庭で旬のサンマを焼きました!

10月27日(日)、たいよう中庭でサンマを焼きました。

少し寒空のもと、たくさんのご利用者が観賞されました。「どこのサンマ?」、「いつ取ってきたの?」など質問もありましたが、「炭で焼くからおいしいよね。」と話していました。

皆さん昔を懐かしんだ様子で、昼食に出るサンマを楽しみにされていました。



介護老人保健施設

たいよう

☎ 04-7093-7711



ハロウィン

今年は、15号・19号台風直撃!!
停電・断水の中、ご利用者・職員共に頑張って乗り切りました。
その影響で毎年恒例の『夢フェスタ』は泣く泣く中止。しかし、10月19日(土)みんなで仮装をしてのハロウィンパーティーとなり、大盛り上がりとなりました♪♪



障害者支援施設
しあわせの里
☎ 04-7098-1110



♡お出掛け♡

おいしい物をたくさん食べて満足♪

夜景を見ているような雰囲気でのバイキング♪美味しい料理と良い雰囲気に大満足! 中華街や幕張にも行きました。たくさんの景色や普段食べられない物を食べたり、行かれたご利用者から「楽しかった・また行きたいな」という声も上がりました。

オルカの試合観戦♪

何度か観戦に行かせて頂きました! 夢中で選手たちの蹴るボールを目で追い、必死に応援する姿など、ご利用者の貴重な姿を見て職員も満足でした。観戦後グッズを購入し喜んでいてサッカーを好きになり、施設に帰ってきてからサッカーをするご利用者もいます(笑)。



秋の遠足

11月1日(金) 秋晴れで最高の遠足日和の中、先生や友だちと遠足に出発! 目的地は学年それぞれで、電車を見に行ったり、潮騒公園に行ったりと、秋の自然がいっぱいの道を楽しんでいました。たくさん歩いた後は、待ちに待ったお弁当の時間。先生や友だちと食べるお弁当は格別だったようで、愛情のこもったお弁当に、満面の笑みの子どもたちでした。



食育活動

OURSでは、子どもたちに食の大切さを知ってもらうため、毎月食育活動を取り入れています。11月は、季節の野菜『さつまいも』に触れました。自分た



ちで植えたさつまいもを収穫し、焼き芋にしたり、さつまいもの種類を知ったり、スイートポテトにしたりと、秋の味覚を堪能しました。食べられることのありがたさを、これからも子どもたちに伝えていきます。

認定こども園
OURS
☎ 04-7099-0800



♪プレジャーフォレストでハッスルマッスル♪

神奈川県相模原にある「マッスルモンスター」 inプレジャーフォレストで己の筋肉の限界に挑んできました。

モンスターと呼ばれるだけに数々のモンスターが行く手を阻みクリアするのに苦戦を強いられましたが、戦士たちは協力し立ち向かいました。夜は栄光を讃え合いながら盛大なバーベキューが始まるかと思いきや、肝心な火おこしで大苦戦!それを見かねたライト兄弟が助けに入り、無事にバーベキューが始まり楽しい時間を過ごしました。

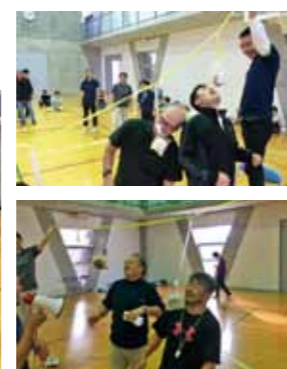


障害福祉サービス事業所
らんまん
☎ 04-7098-1800

♪らんまん秋の大運動会♪

やってきました! 4年に一度開催される大運動会。

競技は、パン食い競争、○×クイズ、じゃんけんリレー。次回はどんな笑いがあり、涙があり、ハプニングがあるか楽しみです!!



『食べる力』は『生きる力』～食育活動

世界のメニュー

OURS babyでは、毎週水曜日の昼食に「世界のメニュー」を提供しています。栄養士や調理師が食材や調理方法を子どもたちに分かりやすく伝え、食べることへの興味(食べる力)に繋がっています。

幼いころから、さまざまな料理を通して他国を身近に感じ、視野を広げ、どの世界でも生き生きと自分の力(生きる力)を発揮してほしいと願っています。



また、保護者さまへは栄養素の紹介も行っています。子どもたちが、さまざまな料理に親しみ、こころとからだ健康で生き生きと暮らせるよう、食育活動に取り組んでいます。



企業主導型保育所
OURS baby
☎ 04-7096-5800



