共生（ともいき）

TOMOIKI　すべてのいのちに寄り添い、共に生き続ける

2023年7月
Vol.13

社会福祉法人
札幌慈啓会 広報誌

特集

軽費老人ホームって どんなところ？ …… 2〜3P

●施設だより …… 4P
●スタッフ紹介、第26回福祉・病院学会開催 …… 5P
●令和4年度決算報告、苦情報告 …… 6P
●健康コラム、簡単レシピ …… 8P

札幌市菊寿園

特集

軽費老人ホームってどんなところ？

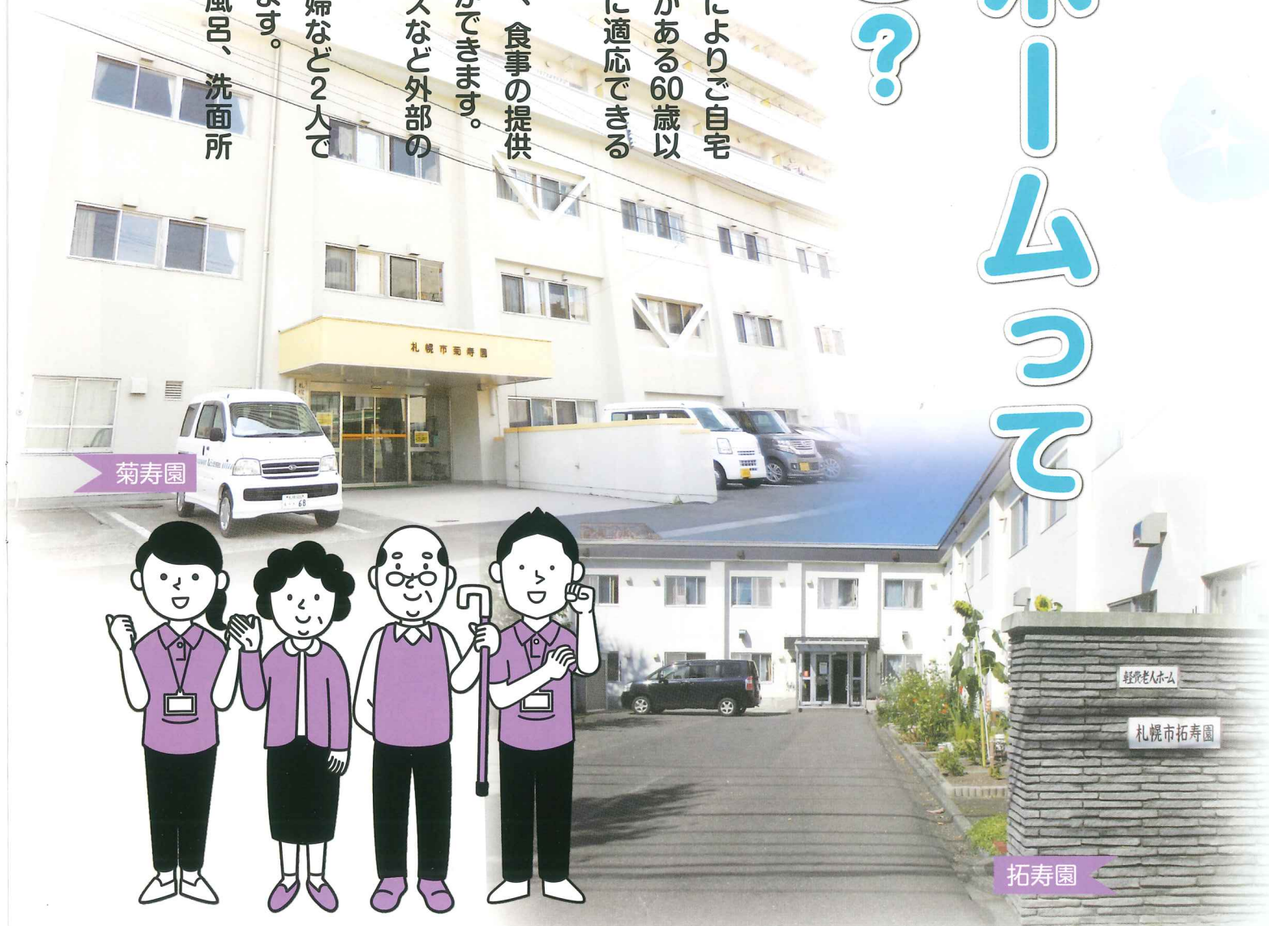
軽費老人ホームは、お住まいやご家族の事情などによりご自宅で生活するのが難しい、または自立した生活に不安がある60歳以上の方で、自分の身の回りのことができ、共同生活に適応できる方が入居する施設になります。

軽費老人ホームの種類には、食事の提供があるA型、食事の提供が無いB型があり、生活支援のサービスを受けることができます。

また、必要に応じて、介護保険によるデイサービスなど外部の介護サービスを利用することもできます。

原則、札幌市内に1年以上在住している方（ご夫婦など2人でご入居の際は、どちらかが60歳以上）が対象となります。

お部屋は、個室と2人部屋があり、トイレやお風呂、洗面所等の水廻りは共同でお使いいただく施設です。



軽費老人ホームA型　札幌市菊寿園

菊寿園は、市内で最初の軽費老人ホームとして開設した施設です。

職員は、施設長、事務員、生活相談員、看護師、管理栄養士、介護職員、調理員等が勤務しており、食事の提供に加えて、健康や栄養に関することや各種手続きなど生活に関する様々な相談への対応や身の回りのことへの生活支援サービスなどを提供します。ただし、夜間帯は、宿直の職員だけの勤務のため、サービスの提供はありません。

また、協力病院の医師が月に1回来園され、希望により往診を受けることが出来ます。

施設での入浴が困難になるなど、生活に介護が必要になった場合は、必要に応じて介護保険による外部の介護サービスをご利用いただくことが可能です。

地下鉄の菊水駅から徒歩10分程度の場所にあり、医療機関やスーパー、金融機関も近く、生活にはとても便利な環境にあります。ご見学等は随時対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

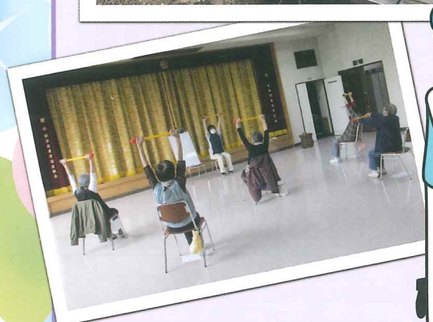
軽費老人ホームB型　札幌市拓寿園

北区の静かな住宅街に建つ、自炊しながら自立した生活をお送り頂ける定員50人のアパート形態の施設です。

単身部屋と夫婦部屋があり、各部屋にガス・水道・暖房が設置され入居者様が各々のペースで生活でき、不安や困りごとなどは職員が相談対応をするため、安心して生活して頂くことができます。

また、四季折々の行事や介護予防教室などを実施し、入居者様同士の交流や健康維持の機会も提供しております。園庭で花や野菜を育てたり、地域のサークルやボランティアに参加したり、お仕事を続けたりと入居者様は活動的に生活を楽しまれています。

拓寿園はそんな皆様が少しでも長く自立した生活が続けられるようサポートしていきます。お気軽にお問い合わせください。



介護予防センター旭ヶ丘

介護予防センター旭ヶ丘は山鼻地区で介護予防に関する相談窓口や介護予防教室の開催など、地域の介護予防活動を支援しています。新型コロナウイルスの感染対策を講じながら、当センターが実施した取り組みを2つ紹介いたします。

1つは「紙袋ランタン皆の願いを灯そう大作戦」です。この活動は、山鼻町内会連合会と関係機関が協働し、外出や他者との交流機会が減少した高齢者を含む地域住民の繋がりづくりを目的として行いました。その一環として、紙袋ランタンの制作、点灯式、写真展を実施しました。点灯式では約200個のランタンが一斉に灯され、やさしく幻想的な光で彩られました。

もう1つは屋外教室でのモルック体験会です。小さなお子さんからシニアの皆さんに参加していただき大いに盛り上がりました。今後も様々な活動を通じて、地域の介護予防に取り組んでまいります。

モルック大会

紙袋ランタン

慈啓会ふれあいの郷

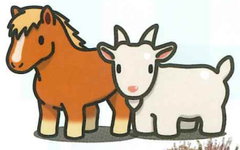
ふれあいの郷は、住宅地の中にあり施設の周りは、川沿いのお散歩スポット。広大な敷地をもつ「さわらび幼稚園」が隣接し可愛いポニーのぎんちゃんとヤギのめめちゃんが道路沿いの柵から顔をだすこともあり、人気のお散歩コース。

春は桜とチューリップ、初夏にはラベンダーが咲く当施設の園庭にも立ち寄ってくださいます。

また、この機関紙が皆様のお手元に届く頃に収穫期を迎える桜の木の周りの畑の作物を介して近所の方々と話の花が咲くことも。

毎年5月中旬には、道路に面した敷地にお花を植えお散歩ロードを華やかにしています。コロナの外出制限中も、敷地付近のお散歩は可能だったので、入居者の皆様が人参やりんごを手に足しげくぎんちゃんの下に通っていました。

制限緩和により、散歩、買い物、園芸作業の他、月2回の町内会のゴミ拾い活動も再開し地域の方々との立ち話等の交流や地域活動への参加も盛んになることを楽しみにしています。



スタッフ紹介

こちらのコーナーでは慈啓会で働いているスタッフを紹介させていただきます。
どこかで見かけたらよろしくお願いいたします！

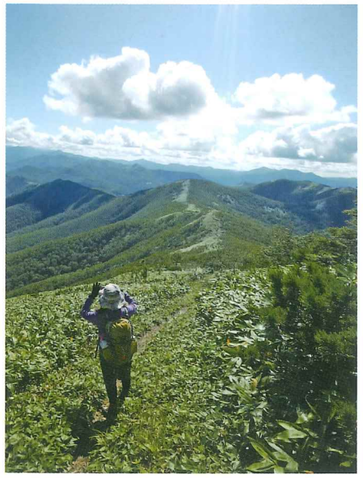
法人本部

事務員
山田美喜

仕事への思いや将来に向けて

この４月に入職いたしました。まずはみなさまのお仲間に入れていただき感謝しております。これまで数社での事務を経験してきましたが、仕事の進め方はそれぞれの企業で異なりますので、新たな分野で業務を習得するのに毎日頭が熱くパンパンに膨らんでいます。諸先輩が穏やかで親切な方ばかりですので、質問しやすい環境に恵まれています。

法人本部の会計という立場上、業務をとりまとめることも多いので、今後は福祉における会計の専門性を高めて、より効果的なサポートができるようになっていければと考えています。そして同じ時間を過ごすなら、有意義かつ和を大切にし、共に楽しみながら仕事を進めていければと思っています。



今ハマっていること

登山をするようになりました。登りは呼吸も乱れもちろん辛いのですが、静かな自然の中で余計な事を考えず、ただひたすら頂上を目指すことだけに集中できるので、頭がとてもリフレッシュできます。最近は下り道のほうが苦手になってきました。できれば頂上からヘリコプターで帰宅したいです。

第26回 札幌慈啓会福祉・病院学会開催のお知らせ

開催日 令和5年11月4日(土)13:00~17:30

場　所 札幌市社会福祉総合センター4階「大研修室」

この学会は法人職員の日頃の実践・調査・研究した成果を発表する場として２年に１度開催しておりましたが、前回はコロナ禍により公開講座のみのWEB 配信でした。今年度は通常どおり職員による研究発表 16 題の他、道民カレッジとの連携講座である「公開講座」と「共生（ともいき）助成事業報告」も予定しております。現在チラシ・ポスター等を制作中ですので、郵送・掲示等で皆様に改めてお知らせいたします。（研究・研修センター）

No.	演　題	No.	演　題
1	養護老人ホームにおける ICT 導入	9	選ばれる施設づくりを目指して
2	X 線 TV 装置 CUREVISTA 導入の経緯および使用経験	10	看取りケアから見る多職種連携の考察
3	在宅復帰に向けたリハビリーテーションの取り組み	11	食事に対してのこだわり
4	利用者･事業所･地域に選ばれるデイサービスセンターを目指して	12	つながれ！ケアラー支援の輪！
5	異年齢保育について	13	当施設における入居者の推移とこれからの養護老人ホームが進む方向性について
6	薬局交流から地域包括ケアシステム構築の発展プロセス	14	コロナ禍での感染対策に係る家族対応と面会方法の変遷
7	5 階認知症病棟における精神科作業療法の開設について	15	軽費老人ホームにおけるコロナ禍の状況
8	ハード面の整備によって自立支援にもたらす影響の検討	16	新型コロナクラスターを経験して

令和4年度　法人決算報告

令和5年3月31日現在
(単位:円)

●資金収支計算書の要旨

科目		金額
事業活動による収支	事業活動収入	4,662,601,316
	事業活動支出	4,451,192,003
	事業活動資金収支差額 (1)	211,409,313
施設整備等による収支	施設整備等収入	24,904,000
	施設整備等支出	243,931,506
	施設整備等資金収支差額 (2)	△ 219,027,506
その他の活動による収支	その他の活動収入	131,207,634
	その他の活動支出	97,445,311
	その他の活動資金収支差額 (3)	33,762,323
当期資金収支差額合計 (4)=(1)+(2)+(3)		26,144,130
前期末支払資金残高 (5)		1,169,746,570
当期末支払資金残高 (6)=(4)+(5)		1,195,890,700

●事業活動計算書の要旨

科目		金額
サービス活動増減	サービス活動収益	4,615,293,342
	サービス活動費用	4,568,030,945
	サービス活動増減差額 (1)	47,262,397
サービス活動外増減	サービス活動外収益	47,307,974
	サービス活動外費用	8,742,690
	サービス活動外増減差額 (2)	38,565,284
経常増減差額 (3)=(1)+(2)		85,827,681
特別増減	特別収益	24,940,100
	特別費用	25,155,607
	特別増減差額 (4)	△ 215,507
当期活動増減差額 (5)=(3)+(4)		85,612,174
繰越活動増減差額	前期繰越活動増減差額 (6)	1,363,028,606
	当期末繰越活動増減差額 (7)=(5)+(6)	1,448,640,780
	基本金取崩額 (8)	0
	その他の積立金取崩額 (9)	2,061,534
	その他の積立金積立額 (10)	19,087,211
	次期繰越活動増減差額 (11)=(7)+(8)+(9)-(10)	1,431,615,103

●貸借対照表の要旨

科目	金額
資産の部	
流動資産	1,449,974,941
固定資産	3,849,173,392
(基本財産)	2,949,437,824
(その他の固定資産)	899,735,568
資産の部合計	5,299,148,333
負債の部	
流動負債	580,762,415
固定負債	1,545,973,217
負債の部合計	2,126,735,632

科目	金額
純資産の部	
基本金	604,016,644
国庫補助金等特別積立金	1,007,672,992
その他の積立金	129,107,962
次期繰越活動増減差額	1,431,615,103
純資産の部合計	3,172,412,701
負債及び純資産の部合計	5,299,148,333

苦情報告の公表について	
	令和４年10月から令和５年３月までにいただいた苦情は以下のとおりです。 **苦情件数**：４件 **申出内容**：職員の言動について（４件） **対応**：速やかに状況の確認と内容の検討を行い、対応を行いました。また、申出者に対してご説明や謝罪等の対応をいたしております。 **第三者委員会**：令和５年７月20日（木）に苦情解決第三者委員会を開催予定

会費・寄付者ご芳名

令和４年度に会員の皆様から寄せられた会費・寄付金は、併せて268件、563万4千円でした。この貴重なご芳志は、福祉施設等の改築費用の返済金の一部に充てさせて頂いております。

誠にありがとうございます。厚くお礼申し上げます。

相原タヅ子　青木伸子　阿地俊弘　我妻政敏　(有)アトリエ本間建築工房　荒木美弥子　荒関喜春　安斎孝子　安中静子　五十嵐貞子　池田顕　池田修一郎　池田浩　石井良一　石川厚信　石川光保　石谷昭治　石原瑛子　石本政紀　和泉玲子　市川京子　伊藤和男　伊藤秀　伊藤雅志　岩田禎郎　岩田康孝　上野幸雄　江口好彦　江田晃　蝦名真　太田顯隆　大竹春子　太田真海　太田眞琴　太田光顯

大室昭洋　大森直樹　小川健市　奥村美貴子　小田島清勝　小野寺和夫　角田久美子　片村能也　片山浄教　勝藤成規　加藤敏彦　金子哲也　鎌田宏典　川島志緒里　川畑恵　菊池英慈　菊地桂子　岸實男　貴田しま　北村田代子　喜藤勉　紀國谷豊宏　木村和子　工藤吉弘　久保清子　倉内広昭　㈱グラベル　黒沢英子　㈱公益社　小島正子　小関礼嘉　小林敬明　小村隆時　小村知江子　今真一

坂本妙子　佐々木琇子　佐々木琢至　佐々木敏之　佐々木甫　佐々木淑公　笹本守行　佐治美和子　(公社)札幌市シルバー人材センター　佐藤清孝　佐藤源五郎　佐藤忠義　佐藤友保　佐藤晴美　佐藤マサイ　佐藤雅彦　佐藤保則　真田明子　澤田さとみ　品田聡美　柴山千賀子　嶋影昇　島田悦子　島田眞禧子　嶋正人　神達郎　新名規正　杉野目浩　鈴木悦子　鈴木勢子　鈴木俊彦　澄川有　住吉道子　高木秀了

高橋松一郎　高橋宗憲　髙橋八重子　髙山澄子　竹島武一郎　武田和子　立原祥弘　田中麻子　田中眞尚　田中貴誠　田中博子　谷口俊弘　田村治郎　千葉敏也　塚原志津子　佃公子　堤敬紀　坪谷一弘　寺井孝典　伝法公敏　傳法公麿　傳法常子　問田美智子　富樫昭夫　富樫英樹　富樫浩明　戸村卓爾　戸谷彰男　中村健二　中村新一郎　南部士郎　㈲二月堂仏具店　二瓶靖弘　二部ヱイ子　能代篤幸　能登仁　花岡靖明　林幹也　羽山政弘　原田公夫　東出俊之　平岩哉子　深谷仁　福士友将　福田伊夜子　藤岡弘昌　藤澤和子　藤田晃三　藤森榮子　藤盛孝

布施哲彦　細川道子　堀内和紀　前川恭子　前川潤一　松井靖雄　松崎雅子　松下久枝　松宮勇市　松村亮一　丸興商事㈱　丸山一立　丸山隆嗣　三浦諭　道林松美　宮崎賢司　宮地佐栄　村松昌子　森晴子　森山祐次　森脇ミネ子　諸橋孝也　安田泰次　山崎長正　山下珠恵　山田澄子　山田唯好　山田肇　山田裕子　山田美智子　山本孝子　山本美貴子　横山末雄　若木祐之　和田愛子　渡辺誠

※敬称略・五十音順

ご協力のお願い

慈啓会後援会会長の横山昭でございます。

会員の皆様におきましては、令和４年度においても、多大なるご厚志をいただき誠にありがとうございます。

さて、長く続いていた新型コロナウイルスの流行も収束傾向となりました。日常生活や社会活動も少しずつ以前の活気を取り戻しつつありますが、病院及び高齢者施設は引き続き感染対策を実施しながら、アフターコロナを意識した運営・活動を行っております。

今後とも本会に対するご支援、お力添えの程、何卒宜しくお願いいたします。

決算・予算	収入（千円）	支出（千円）
令和４年度 (決算)	・会費：188件　2,640 ・寄付金：80　2,994 ・雑収入　414 計　6,048	・法人への繰出金　5,634 ・事務事業費　414 計　6,048
令和５年度 (予算)	・会費・寄付金　5,000 ・雑収入　700 計　5,700	・法人への繰出金　5,000 ・事務事業費　700 計　5,700

札幌慈啓会後援会事務局
〒064-0941　札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番51号
TEL：011-561-8291　FAX：011-561-8298

後援会役員

任期：令和5年度・令和6年度

役職	氏名
相談役	杉野目　浩
会長	横山　昭
副会長	山田　肇
委員	片山　浄教
委員	池田　顕
委員	植田　英隆
委員	熊谷　明也
委員	佃　公子
委員	太田　眞琴
委員	太田　真海
委員	藤岡　弘昌
委員	寺井　孝典
委員	堀内　和紀
委員	佐々木　琢至
委員	小村　知江子
委員	勝藤　成規
委員	佐藤　保則
委員	福田　三行
委員	東出　俊之
委員	深谷　仁
委員	加藤　敏彦
委員	藤田　晃三
監事	佐藤　源五郎
監事	富樫　英樹

(順不同・敬称略)

健康コラム

夏に向けて負けない体づくりを！

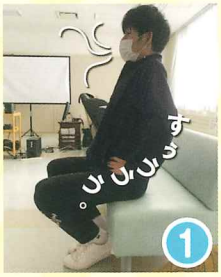
慈啓会特別養護老人ホーム
理学療法士 大井 遥登

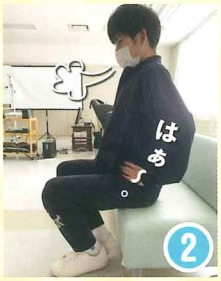
春先は例年になく暖かく、４月・５月は気温があまり上がらず、
体調管理が難しい日が続いていますね。
そんな春も終わり、いよいよ暑い夏を迎えます。休息を取り、気温差による体の変化に気をつけ、
元気に夏を乗り越えましょう！
今回は、そんな暑さに負けない体づくりを行えるように、自宅で簡単にできる運動方法をいくつか紹介します。

1 ドローイング

目的：お腹（腹横筋）の筋肉トレーニング

① お腹を大きく膨らませながら、大きく限界まで息を吸い込む。
② お腹全体をへこませるイメージで息を吐き出す。
お腹がへこみ息を吐ききったら、呼吸を続けながら 10 ～ 30 秒キープ。





身体のバランスや腰痛予防にも効果が！

姿勢を正して浅めに座る！

2 足上げ練習

目的：股関節（腸腰筋）のトレーニング

① 4 秒かけて太腿を上げてゆっくり下ろす。
10 回 ×2 セット実施する。

身体のバランスや足を持ち上げやすくなる効果が！

姿勢を正して手を横に置いて座る！

＊運動の際は室温に注意し、水分補給を行うことも大切です！

野菜プラスで健康レシピ

簡単レシピ

《切り干し大根のサラダ》

慈啓会老人保健施設
管理栄養士 片田 真央

（一皿のおおよその栄養価　エネルギー82 Kcal、たんぱく質1.7g）

【材料】（２人分）

- 切り干し大根（乾燥）…… 15ｇ
- 玉ねぎ …… 40ｇ
- 人参 …… 20ｇ
- ハム …… １枚
- 水菜 …… 15g
- ごまドレッシング …… 大さじ１

【作り方】

❶切り干し大根は軽く洗って、15～20 分程度、水で戻して水気を絞ります。
❷玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしてそれぞれ茹でます。
❸❶❷と食べやすい大きさにカットしたハムと水菜を合せて、ごまドレッシングで和えて完成です。

「切り干し大根」と聞くと、煮物にして食べることが多いのではないでしょうか。
サラダにすることでいつもと違う食感を味わうことができ、水菜を加えることでシャキシャキとした食感がアクセントになる簡単サラダです。
切り干し大根は、乾燥させることで甘味が増し、日光に当たることでうま味と栄養価が凝縮されます。
生の大根よりもカルシウム、カリウム、食物繊維を多く含み、カルシウムは約 20 倍の量にもなります。
お好みの野菜でアレンジし、ドレッシングやマヨネーズで和えるだけで簡単に様々なバリエーションを楽しむことができます。

表紙題字揮毫：「共生」
長谷川白羊（はせがわはくよう）書。
昭和４年札幌市生まれ。本名・悦以（よしつぐ）。法政大学文学部卒。昭和 35 年山口子羊に師事。平成２年「札幌と書」（札幌市教育委員）に於いて「札幌の書家」百選に選ばれる。平成６年個展開催（於 札幌大丸藤井セントラル）

表紙写真：「軽費老人ホーム A 型 札幌市菊寿園職員」

広報誌「共生」2023年7月 Vol.13
編集発行／社会福祉法人札幌慈啓会
［法人本部］〒064-0941 札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番51号
（慈啓会特別養護老人ホーム1F）
TEL011-561-8291　FAX011-561-8298
https://www.sapporojikeikai.or.jp