

と も い き 共生

TOMOIKI

すべてのいのちに寄り添い、共に生き続ける

2025年7月
Vol.17

社会福祉法人
札幌慈啓会 広報誌

特集

札幌慈啓会 創立100周年 2~3P

- 施設だより 4P
- スタッフ紹介 5P
- 令和6年度決算報告、苦情報告 6P
- 慈啓会後援会 7P
- 健康コラム、簡単レシピ 8P



慈啓会 老人保健施設

特集 札幌慈啓会 創立100周年

100年の感謝を胸に、これからも地域とともに歩み続けてまいります

前号（16号）でもお伝えしておりますとおり、社会福祉法人札幌慈啓会は、令和7（2025）年10月5日に創立100周年という大きな節目を迎えます。

慈啓会は、大正15（1925）年の創立以来、地域の皆様と共に歩んでまいりました。100周年を迎える今、これまでの皆様の温かいご支援に心より感謝申し上げます。

私たちは、子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、これからも全力で取り組んでまいります。

100周年を迎えるにあたり、本年は記念事業としてさまざまな企画を進めてまいります。大谷大学様と産学連携を締結し、学生の皆様に記念ロゴを2種。一つは100周年を表すシンボルマークロゴ。そして記念法人マークを作成いただきました。これにより、ロゴを使用したPRノベルティグッズを作成することができました。また、ビジョンイメージと法人の歴史を紹介するムービーも制作いただいております。

また、法人のこれからのあるべき姿を示す「法人ビジョン2025」についても、慈啓会の職員から職種・年代の異なる12名の委員を選出し、13回の会合と2回のパブリックコメントを経て完成しました。そして、法人の全職員に当ビジョンを浸透させるべく、「ビジョンブック」を作成いたしました。

このほか、記念学会や祝賀会の開催も計画されております。

そして、すでに実施・準備中の取り組みとしては、ホームページ上での記念サイト開設、施設看板の刷新、車両へのPR用マグネット掲示、記念冊子の発行、物故者法要の開催などがございます。これらの事業を通じて、地域社会とのつながりをさらに深め、法人の新たな100年への第一歩を踏み出してまいります。

これからも札幌慈啓会は、すべての人々が安心して暮らせる社会の実現に向けて、福祉の現場から誠実に取り組んでまいります。今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、心より願っております。

100周年マークと一緒に、地域を走ります



100周年記念のラッピングバスができました



札幌慈啓会 100周年記念 福祉・病院学会

- 日時** 令和7(2025)年
10月5日(日) 13:00~17:30
- 会場** 京王プラザホテル札幌
地下1階 プラザホール
- テーマ** 「人とつながる
未来につなげる」
～札幌慈啓会100年の軌跡と向き合うべき社会課題～
- ご参加** 事前予約・参加費不要、どなたでも
ご参加いただけます

この先の100年も、心をひとつに



100周年記念サイト



法人ホームページ



この看板が慈啓会の100年を伝えます



慈啓会養護老人ホーム

当施設では、昨年札幌市の100歳のお祝いをいただいた方が2名、101歳になられた方が1名、105歳の方が1名と合わせて4名の100歳越えの利用者が元気に生活されています。年が明け1月には、しばらく行えなかった『宝引き大会』も本来の形で復活し、お宝の『みかん』をゲットすべく、皆様で『喜』憂しながら楽しむ事が出来ました。2月には節分を行い、巳年生まれの方が大活躍！3月には『二丁の募金箱』の集金で盲導犬が訪問してくれて、実際に触れ合う事で募金の額も増えました。

令和7年度は、新たに新名施設長の下で、『制限のない生活』に戻

るべく取り組んでいます。この4月より、面会の時間や人数の制限も無くし、コロナ前の様子にご家族の方々とお部屋でゆっくり過ごしていただければと思っております。5月にはお花見や買い物バスレクなども実施しました。今後もしながら、思い出を残していただけるよう職員も一丸となり、感染予防と心身の健康が両立できるように努めていきたいと思っております。



慈啓会ふれあいの郷養護老人ホーム

新年度を迎え、慈啓会ふれあいの郷の敷地内の桜も満開となり入所者の皆さんも桜見学を兼ねて散歩される方も多くなっております。新型コロナウイルスが5類感染症に移行して2年が経過し、当施設におきましても5類に移行後も外出や面会等に制限を設けておりませんが社会情勢を鑑みゴールデンウィーク明けから大幅に規制を緩和しております。大きな緩和としては施設内でのマスク着用を任意に切り替えたことかと思えます。ただ、職員は引き続きマスク着用で業務に従事しておりますが、今後は皆様方個々がご自分の身体はご自分で守ることを徹底し感染対策に努めていただきたいと思います。施設におきまして



様々な行事等で入所者の皆様にも楽しんでいただくよう準備を進めているところです。今まで様々な規制の中で過ごしてきた皆様も積極的に楽しんでもらいたいと思います。我々職員一同も、入所者の皆様方が慈啓会ふれあいの郷に入所できたことが良かったなと思っていたり、いろいろな施設づくりに努めてまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。

スタッフ紹介

特定技能外国人を迎えて

ミャンマーから2名の特定技能外国人を迎えています

慈啓会特別養護老人ホームでは、昨年2024年8月からミャンマーから2名の特定技能外国人を受け入れています。受け入れ当初は、日本語や日本の生活にも四苦八苦している様子でしたが、受け入れから間もなく1年が経過する現在では、日本での生活や仕事にも慣れて、当施設でも貴重な介護スタッフとして活躍してくれています。

2人が一生懸命に入居者様に関わり仕事をする姿は、私たちにとっても初心にかえる機会となり、あらためて多くのことを学ぶ機会になっています。

2人は4月と5月にそれぞれ誕生日を迎え、担当しているフロアでお祝いしました。ミャンマーでは自分の誕生日にお世話になっている方々に「ご奉仕」することが習慣とすることで、職員にイチゴのケーキを振る舞ってくれました。



インタビュー

●仕事のへの思いや将来に向けて日本に行きたいと思ったきっかけ

キヨさん

日本に行きたいと思ったきっかけはアニメです。昔からアニメを観るのが大好きで日本の文化や言葉に興味を持ちました。特に日本のマナーや日常生活をアニメで知る事が出来て面白いと感じ、日本語の言葉に興味を持ち勉強しました。

イさん

日本に行きたいと思ったきっかけは、直ぐ上のお姉さん(自分は4人姉妹の3番目)も日本で介護の勉強をしていたので、「介護」の勉強をして、日本に行こうと思いました。N2に合格して、介護職員実務者研修を受講し、介護福祉士の資格を取って日本で暮らしたいと思っています。

●日本の食事で好きなもの

キヨさん

白いうどんが好きです。白いうどんは麺が太くてツルツルしていて食べ応えがあります。スープも優しい味で食べると心が温かくなります。特に寒い日に食べるうどんは最高だと思います。

イさん

母国にも似ているつけ麺がありますが、日本の麺は太くて弾力もありました。「うどん」と「天ぷら」が好きです。特に大きなエビ天は美味しいです。

●日本で驚いたこと

キヨさん

ゴミの分別がとても厳しいことです。日本では「燃えるゴミ」と「燃えないゴミ」に分けたり、ペットボトルや新聞等も別々に捨てなければなりません。最初は大変でしたが、環境を大切に心が素晴らしいと思いました。

イさん

最初にホテルに着いたときに、人が居ない(少ない)ことにびっくりしました。外を歩く人は少ないと思いました。



令和6年度 法人決算報告

●事業活動計算書の要旨

科 目		金 額
サ活 動 ビ増 ス減	サービス活動収益	4,870,692,181
	サービス活動費用	4,906,436,770
	サービス活動増減差額 (1)	△ 35,744,589
サ活 動 ビ増 ス減	サービス活動外収益	46,466,388
	サービス活動外費用	4,834,619
	サービス活動外増減差額 (2)	41,631,769
経常増減差額 (3)=(1)+(2)		5,887,180
特 別 増 減	特別収益	42,901,000
	特別費用 (法人税・住民税・事業税含む)	101,784,667
	特別増減差額 (4)	△ 58,883,667
当期活動増減差額 (5)=(3)+(4)		△ 52,996,487
繰 越 活 動 増 減 差 額	前期繰越活動増減差額 (6)	1,436,540,068
	当期末繰越活動増減差額 (7)=(5)+(6)	1,383,543,581
	基本金取崩額 (8)	0
	その他の積立金取崩額 (9)	1,029,149
	その他の積立金積立額 (10)	10,000,000
	次期繰越活動増減差額 (11)=(7)+(8)+(9)-(10)	1,374,572,730

●資金収支計算書の要旨

科 目		金 額
に事業による活動収支	事業活動収入	4,917,158,569
	事業活動支出	4,732,988,624
	事業活動資金収支差額(1)	184,169,945
に施設整備等収支	施設整備等収入	218,482,000
	施設整備等支出	374,770,210
	施設整備等資金収支差額(2)	△ 156,288,210
にその他の活動収支	その他の活動収入	2,658,149
	その他の活動支出	110,454,647
	その他の活動資金収支差額(3)	△107,796,498
当期資金収支差額合計(4)=(1)+(2)+(3)		△79,914,763
前期末支払資金残高(5)		1,112,034,428
当期末支払資金残高(6)=(4)+(5)		1,032,119,665



●貸借対照表の要旨

科 目	金 額
資産の部	
流動資産	1,339,978,723
固定資産	3,690,851,121
(基本財産)	2,669,607,212
(その他の固定資産)	1,021,243,909
資産の部合計	5,030,829,844
負債の部	
流動負債	583,010,998
固定負債	1,337,763,461
負債の部合計	1,920,774,459

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	996,119,111
その他の積立金	135,346,900
次期繰越活動増減差額	1,374,572,730
純資産の部合計	3,110,055,385
負債及び純資産の部合計	5,030,829,844

苦情報告の公表について	令和 6 年 10 月から令和 7 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: 2 件 申 出 内 容: 職員の言動について (2 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 7 年 5 月 29 日 (木) に苦情解決第三者委員会を開催しました。
-------------	--

会費・寄付者ご芳名

令和6年度に会員の皆様から寄せられた会費・寄付金は、併せて230件、873万9千円でした。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いただいております。誠にありがとうございます。厚くお礼申し上げます。

相原	青木	我妻	阿部	荒閑	安齋	五十嵐	池田	池田	池田	石井	石川	石川	石原	伊市	伊藤	伊藤	岩上	蝦名	太田	太田	太田	小川	荻原	小島	小野寺
タツ子	政敏	智恵	喜春	昌弥	修一	良一	浩郎	修一	保一	昭治	瑛子	京子	和子	禎秀	幸彦	好真	春真	真海	真琴	直樹	健市	博勝	清夫		
角田	片村	加片	金田	鎌田	川島	岸地	北村	黄田	喜藤	紀國	工藤	久保	倉内	(株)黒澤	(株)黒澤	小関	小林	小林	小林	小村	齊藤	齋藤	齊藤	佐々木	
久美子	能教	淨彦	哲也	宏典	志緒里	桂実	田代	敦子	豊勉	弘子	吉弘	清昭	広昭	英子	益嘉	敬明	隆智	知江	真一	直人	昭光	透子			
佐々木	佐々木	佐々木	笹本	佐和子	公社札幌市シルバー人材センター	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	品山	柴田	島田	島田	島田	新嶋	鈴木	鈴木	澄川	住吉	曾根	高木	
琢公	淑英	博行	美和子	守和子	清孝	源五郎	忠義	友保	晴美	マサイ	雅彦	保彦	佐藤	明子	聡美	千賀子	悦子	宏子	眞禰子	正人	悦子	勢子	俊彦	道有	秀昭
堤坪	谷一	井孝	法公	田常	問美	富昭	富英	富樹	中明	戸卓	戸彰	中男	南士	(有)二月堂弘具店	二瓶	能登	萩山	畑山	花岡	原公	東俊	福哉	福弘	藤弘	藤盛
紀弘	敬一	孝典	公磨	常子	美智子	昭夫	英樹	浩明	卓爾	彰男	健郎	士郎	南郎	二瓶	二瓶	能登	萩山	畑山	花岡	原公	東俊	福哉	福弘	藤弘	藤盛

渡 渡 和 横 山 山 山 山 山 山 山 安 諸 森 森 森 百 村 道 三 丸 丸 丸 松 松 松 松 松 松 前 前 堀 布
辺 辺 田 山 本 田 田 田 田 下 崎 田 橋 脇 山 井 松 林 浦 山 山 興 宮 下 崎 岡 岡 井 川 川 内 施
美 愛 末 孝 美 裕 澄 珠 長 泰 孝 三 祐 晴 静 昌 松 隆 孝 事 勇 久 雅 美 敏 靖 潤 恭 和 哲
奈 誠 子 雄 子 子 子 肇 子 惠 正 次 也 次 子 子 子 子 美 諭 嗣 立 市 枝 子 直 子 雄 一 子 紀 彦

※敬称略・五十音順

高橋新会長ご挨拶

このたび、横山前会長のご退任に伴い、札幌慈善会後援会の会長を拝命いたしました高橋松二郎でございます。大役ではございますが、精一杯務めさせていただきます。



まずは、長年にわたり後援会の発展と慈善会の支援にご尽力いただきました横山前会長に、心より感謝と敬意を表します。横山前会長におかれましては、困難な状況下でも活動の継続に尽力され、特に新型コロナウイルス感染症の影響を受けるなかでも、関係各位との連携を大切にされながらご尽力くださいました。深く感謝申し上げます。

今後も、慈啓会が掲げる理念の実現と地域福祉のさらなる充実のため、後援会として一層の支援活動を展開し、次の100年に向けて皆様と手を携えながら歩んでいけるよう努力を重ねてまいります。

何卒、今後とも変わらぬご支援、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

決算・予算	収入 (千円)	支出 (千円)
令和6年度 (決算)	・会費: 157 件 2,280 ・寄付金: 73 6,459 ・雑収入 504 計 9,243	・法人への繰出金 8,739 ・事務事業費 504 計 9,243
令和7年度 (予算)	・会費・寄付金 3,700 ・雑収入 700 計 4,400	・法人への繰出金 3,700 ・事務事業費 700 計 4,400

爰爰会公又

任期.. 令和7年度・令和8年度分

監事	監事	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	副會長	會長			
富樫英樹	佐藤源五郎	藤田晃三	加藤敏彦	深谷仁	東出俊之	福田三行	佐藤保則	勝藤成規	小村知江子	佐々木琢至	堀内和紀	寺井孝典	藤岡弘昌	太田真海	太田眞琴	佃公子	熊谷明也	植田英隆	池田 顕	片山 淨教	山田 肇	高橋松一郎

（順不同・敬称略）



筋力トレーニングって何回すればいいの？



稲寿園リハビリ
理学療法士 北向 秀隆

皆さん、筋トレするときって何回でやっていますか？

1・2・3・4……7・8・9・10!!

何故かはわかりませんが世の中筋トレする際には、10回で終わる習慣ってありますよね？今回は、筋トレの正しい回数について表にまとめたものを紹介します。

腕立て、腹筋、スクワット……いろいろな筋トレがありますが、今回はスクワットで説明します。

スクワットが最高10回出来る方は、筋肉への負荷量は80%と考えられ、10回スクワットをすると筋肥大（筋力向上）が起こります。ところが、100回出来る方が、10回行っても筋肉に負荷がかかっていない状態なので、筋力も筋持久力（筋肉の疲労耐性）も何も変わりません。

なので、目的に合わせて筋トレの回数は変えなければなりません。

負荷の強さ(%)	最大反復回数	主な効果
100%	1～2回	最大筋力向上
90%	3～5回	
85%	6～8回	
80%	8～10回	筋肥大
75%	10～12回	
70%	13～15回	
50%	20～30回	筋持久力
35%	50～60回	

筋トレをする際には、

①その運動が最大何回出来るのか？

②その出来た回数によって上記表に当てはめ、筋力（筋肥大）をつけたいのか、筋肉の疲労耐性（筋持久力）をつけたいのかで回数を変える必要があること2点を知ってもらえたらと思います。参考にしてみてください。



野菜プラスで健康寿命もプラス！

手軽に調理することが出来、保育園でもご好評いただいている一品をご紹介します。

簡単レシピ

啓明ともいき保育園

管理栄養士 三木 ありさ

《キャベツ納豆和え》



一人分の栄養価

エネルギー 41Kcal、たんぱく質 3.4g

【材料】（1人分）

- キャベツ …………… 50g
- 納豆 …………… 15g
- 醤油 …………… 2g（小さじ1/3）

【作り方】

- ① キャベツは2～2.5cmの角切りにし、茹でて冷ます。
- ② ①と納豆・醤油を和える。

ひとくちメモ

キャベツと納豆を和えることで、彩りもよく、野菜と一緒に納豆のたんぱく質も摂取できます。

調理も簡単なため、朝ごはんにもぴったりの一品です。

キャベツの代わりにお好みの野菜を使用して作ることもできます。

保育園ではキャベツの代わりに小松菜を使用した「小松菜納豆和え」も人気メニューの一つです。



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：「慈啓会 老人保健施設」

広報誌「共生」2025年7月 Vol.17

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>

