

そよかぜ 通信

Vol. 139

認定 NPO 法人 地域福祉を支える会 そよかぜ

福岡市博多区銀天町 1-6-1 2 (銀天町商店街アーケード内) ☎ 092-501-4656

社会福祉法人 そよかぜの会

福岡市博多区光丘町 1-2-4 1 ☎ 092-502-7901



明けましておめでとうございます



NPO 法人そよかぜは、今年で NPO 法人創立 20 周年を迎えます。

阪神淡路大震災でボランティアが被災地の復興に貢献したことから、その 3 年後に NPO を法人化する法律が制定されました。そして平成 11 年 4 月、そよかぜを含む 12 団体が福岡県第 1 号グループの NPO 法人として認証を受けました。

翌 5 月に法人登記を完了し、ここに「特定非営利活動法人地域福祉を支える会 そよかぜ」が誕生しました。以来、「困ったときはお互いさま」の精神で「たすけあい」そして、「介護事業」に取り組んできました。また、平成 27 年には、NPO の中でも活動の厳格な透明性が求められる認定 NPO となり、そよかぜに寄付していただいた方は、一定の条件で寄付控除が受けられるようになりました。

理事長は私で三代目、活動拠点も三回移転しましたが、地域に寄り添う精神はひとつも変わっておりません。平成から新しい時代を迎える今年 5 月、そよかぜの新たな 10 年が始まります。気持ちを一層引き締めて取り組んでまいりますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

平成 31 年 元旦

認定 NPO 法人

地域福祉を支える会 そよかぜ

理事長 濱崎 嘉秀

並びに 職員一同



そよかぜグループ

認定 NPO 法人 地域福祉を支える会 そよかぜ

- * 介護支援サービス そよかぜ (博多区銀天町 1-6-12)
- * 訪問介護センター そよかぜ (博多区銀天町 1-6-12)
- * 小規模多機能ホーム そよかぜ国分の里 (太宰府市国分 5-6-14)
- * 博多南デイサービスセンター (博多区南本町 2-3-1)
- * 介護予防特化型デイ そよかぜ元気塾 (博多区銀天町 1-6-12)
- * 地域交流拠点施設 そよかぜ人の駅 (博多区銀天町 1-6-12)

社会福祉法人 そよかぜの会

- * 障がい福祉サービス リンゴの唄 (博多区三筑 2-9-3)
- * グループホーム そよかぜホーム (板付・井尻・井相田)
- * 小規模多機能型 りんごの里 (博多区麦野 5-13-26)
- * 特別養護老人ホーム りんごの家 (博多区井相田 3-8-1)
- * 特別養護老人ホーム りんごの丘 (博多区光丘町 1-2-41)



ぜひ、親しい方と一緒に、
そよかぜカフェにいらして下さいね♪



● 2 月 16 日 (土) 14:00 ~

みんなでゲームしませんか？

みんなでワイワイ、ガヤガヤとアナログな
ゲームをしてみませんか？



● 3 月 16 日 (土) 14:00 ~

運動ってどうして必要なの？

運動の重要性と家でできる簡単な運動を
教えて頂きます。

講師：上野隆典 (健康運動指導士)

みんなで 唄おう



第 2・第 4 火曜日

13:30 ~ 15:00

お気軽に
ご参加ください♪

昔懐かしの様々な曲を
みんなで一緒に歌って
楽しみましょう！



簡単レシピ

切って合わせるだけ！

ゆず大根



材料を切って合わせるだけで、サラダ感覚の浅漬け
ができます。大根以外にも、きゅうり、カブ、セロリで
もおいしくできます。常備食にどうぞ。
とっても簡単♪ぜひお試しを(^ ▽ ^)

【材料】

- ・大根 8 cm
- ・白だし 大さじ 2 ~ 3
- ・ゆず (皮) 適宜



- 大根は縦 4 cm、1 cm 角の拍子切りにします。
- ゆずの皮は千切りにします。
- ビニール袋に大根、ゆず、白だしを入れ、
全体を混ぜ 30 分ほどおきます。

★ 1 年中見かける大根ですが、冬の時期に出回る大根
は、みずみずしくて特に美味しいですね。

大根は葉に近い上の方が甘く、下にいくほど辛くなり
ます。甘い部分はサラダや煮物に、辛い部分は大根おろし
や炒め物に、料理に合わせて使いましょう。

胸のストレッチ

寒くてついつい

背中が丸くなって

いませんか？

in 元気塾

肩こり解消！見た目も若々しく、血行改善に効
果的なストレッチを、今回と次回の 2 回で紹介し
ます。



- 【1】
浅くイスに腰かけ、両手で体
よりやや後ろの位置のイスを
持ちます。

動作はゆっくりと、自分の
ペースで行ってくださいね。



- 【2】
あごを軽く引き、腰がそり過ぎ
ないように胸を前に出してい
きます。

つい丸んでいた背中が
まっすぐになると、姿勢も
美しく若々しく見えますよ♪



- 【3】
一緒に肩甲骨もよせるよう
にしてみましょう。

もっとできるよという方は、
手を後ろで組んで行ってみて
ください。

無理は禁物！
細く、長く続けていきましょう！

\\ そよかぜの楽しい余暇活動は、たくさんのボランティアさんに支えられています♪ //

“おしゃべりしながら一緒にゲームをする” そんな気軽なボランティアから始めませんか？

そよかぜグループのそれぞれの事業所では、多くのボランティアさんに支えられています。
そよかぜの施設はご近所だけボランティアってハードル高くなって思われる方、もっと気軽に！でいいんです♪
おしゃべりしながら一緒にゲームをする、そんな気軽な気持ちでぜひ、いらっやっください。
ひとり暮らしでなかなかお話しや他の方との交流をする機会が少なくちょっとさみしいと思われる方や、
おじいちゃんおばあちゃんとは一緒に暮らしたことのない学生さんや生徒さん、いらっやいませんか？

考え方や、大事にしているもの、これまでの経験といったたくさんの違いがあるさまざまな世代の方との交流には、
きっと今まで気付かなかったことが待っており、視野が広がってその後の人生がより豊かなものになると思います。

週1回ほどのペースで来てくださるボランティアさんが多いですが、もちろんお時間や体力に余裕のあるときのみで大丈夫です。仕事をリタイアされた方や主婦の方も大歓迎です！どうぞお気軽にお問合せください。



りんごの丘 笑いの絶えない趣味の時間がいつも楽しみです♪

りんごの丘でも、たくさんの余暇活動がある中、ボランティアの方々にご活躍頂いています♪
今回ご紹介するのは陶芸の先生、お花の先生のお教室です。皆様活動の間中、
会話を楽しみながらたくさん笑顔が見られました♪
入居されている方にとって外部の方との交流はとても良い刺激となります。
先生方いつもありがとうございます(*^_^*)

☎092-502-7901

★陶芸教室★

自分の手で好きな形を作り、
模様を付け、味のある作品が
皆様完成しました☆

★フラワーアレンジメント教室★

手取り足取り、一人一人丁寧に
教えて頂きながら皆様素敵な
クリスマスリースが完成！



今年からは、日常的に入居者の方が
趣味活動へ取り組めるように
施設内で習字サークル、
塗り絵・ちぎり絵サークルを発足！
すでにあるカラオケサークル・体操クラブから
今後も増やしていく予定です！
活動にお力添え頂ける方からの
ご連絡お待ちしております！



毎月第2月曜日14時
習字サークル

好きな文字・言葉を筆で書いてみませんか？

●日時 毎月第2月曜日 14時～18時（開校）
●場所 りんごの丘ホール
●受講料 1回 ¥200
●担当 牧野アマネージャー
●持ち物 習字に必要ありません。
（自分の習字道具をお持ちの方は是非ご持参ください。）

塗り絵・ちぎり絵
サークル

参加者募集中

第3火曜日14時～

■場所 りんごの丘ホール
■担当者 榎本事務員
■持ち物 特になし

時間をかけて
個性あふれる作品を
作りましょう！

博多南デイサービスセンター

「ボランティアって興味があるけど・・・

デイサービスとはどんな場所なのかな？」

「何をすればいいのかな？」

そう思われている方も多いのではないのでしょうか。

まずは、ちいさなボランティア体験してみませんか？

毎日の運動やご入浴、お昼ご飯などを終えられた13:30頃から、
おやつを食べる15:00頃までの間は、利用者さんがそれぞれ
趣味活動をされる時間のため、ボランティアとして参加しやすい
時間帯となっております。現在、博多南では曜日によって右の表
のような活動をして楽しんでいます

（利用者さんのお休みによって実施していない時もあります）。

私たちスタッフと一緒に活動のお手伝いをしてみませんか？

この他、手工芸やお習字を昔習っていたので教えられるよ！と
いう先生もお待ちしております。 ☎092-502-8575



ボランティアの
皆さま、いつも
ありがとうございます
まだまだ皆さんの
お力が必要です

13:30～15:00
主な趣味活動

	月	火	水	木	金	土
囲碁					○	
将棋	○	○	○		○	
麻雀						○
カラオケ	○	○	○	○	○	○
トランプ	○	○		○		○
習字		○	○		○	

リンゴの唄 余暇活動が増えて、さらに楽しく就労活動を行っています♪

博多区三筑にある、障がい者の方が通所する事業所です。
就労移行支援（将来就職を目指す方の支援）と就労継続支援 B 型（リンゴの唄で働きたいと希望する方の支援）
という福祉サービスを行っています。興味がおありの方は一度
見学へお越しください。 ☎092-581-2100



★平成30年度に入り、利用者の方々の余暇活動の時間を少しですが増やすことができました。
これまでに日帰りや一泊旅行のほかに、サーカス観覧や福岡市科学館、放生会などへの外出、
クラブ活動としてのバケツ太鼓などを実施しました。

★30年の最後のイベントとして、手作りケーキとお楽しみ抽選会、お菓子のつかみ取りなどでクリスマス会を行いました。その中で新年の抱負を一人ずつ語ってもらい「新しい仕事に挑戦したい」「施設外就労を頑張りたい」など、仕事に対する前向きな言葉を聞いて、またみんなで頑張ろうという気持ちになりました。
余暇活動で気分転換をしながら、みんなが気持ちよく働けるようにしていきたいと思っています。

生徒募集中！



人の駅では、社交ダンスやヨガ教室、パソコン、習字、
絵手紙、陶芸など・・・さまざまな趣味の教室の生徒さんを
募集しています。

初めての方でも大丈夫です！
ぜひ一度教室をのぞいてみませんか？



ご興味のある方は、人の駅までお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ 人の駅 092-502-7900

有償ボランティア募集中



人の駅では、サポートメンバー
（有償ボランティア）を募集しています。
自分のできる事で、近所のお困りの方の
サポートをしてみませんか？



◆サポート内容の例

掃除、食事の用意、片付け、買い物代行、
病院への付き添い、草取り、ドライバーなどなど・・・

◆問い合わせ 人の駅 092-502-7900