

新聞

# 岩木山

発行者 拓光園グループ

総合施設長 木村 めぐみ

弘前市大字百沢字東岩木山2628

電話 0172-96-2331

編集 拓光園新聞係

## 納涼祭



8月26日、拓光園の夏の恒例行事である納涼祭が開催されました。今年は惜しくも悪天候での開催となりましたが、利用者の皆さんは開催日の朝から楽しみにしている様子が窺えており、開催時刻を心持ちにしていました。

今年の納涼祭ステージでは、職員によるダンス、利用者の皆さんによるカラオケ大会、ゲストである高瀬まみ様による素敵なコンサート、気迫あふれるねぶた運行が行われました。どの催し物も見ごたえがあり、利用者さんやご家族、会場に来ていただいた地域の皆さんから、笑顔の絶えない1日となりました。

職員一同、利用者さんが楽しそうに納涼祭に参加する姿を見て嬉しい限りです。保護者の皆様や、ボランティアに来ていただいた方々、多くの近隣住民の皆様のご協力のおかげで活気と賑わいのある納涼祭になったと感謝いたします。来年も心躍るような時間が過ごせるよう、尽力していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。  
(生活支援員 古川智也)

## 日中一時支援事業所より

『拓光園日中一時支援事業所』では、今年9月より「体を思い切り動かして心身の健康づくりをしよう」を目的に、市内石渡にある『河西体育センター』の利用を開始しました。

まず、プールでの活動は水中ウォーキングを中心に行いますが、これは地上で普通に歩くよりも倍の運動量を獲得できると言われています。例えば、地上を1時間歩くと150キロカロリーのところ、水中ウォーキングでは半分の時間で180キロカロリーを消費します。毎週木曜日に行うプールの活用は、1回目から肥満に悩む方たちの体重減少が数字として表れ、その効果を実感させてくれました。

また、体育館の方では、バランスボールや器具を使用した軽い運動を取り入れ、ゲーム性を持たせて楽しく体を動かす工夫をしています。普段は座って行う作業が多いのが現状ですが、無理なく運動することで筋力の維持向上につながる上、心身ともにリフレッシュできます。さらに体育センターの方たちと顔なじみになって、挨拶を交わし合う関係が出来たことも新鮮な出来事になりました。

津軽は1年の3分の1が雪に覆われます。でも、体育センターでの活動を取り入れたことによって、通年で健やかに体を動かす機会が得られることになりました。拓光園の体育館も併せて使用し、体が弱い方、不眠に悩む方、体重を減らしたい方々のお役に立ちたいと思っています。興味のある方は下記へご連絡ください。是非一緒に健康を目指しましょう！！

【拓光園日中一時支援事業所】担当：岡崎、二本柳 TEL 96-2331

(日中一時支援事業所 岡崎亮)



## < 行事予定 >

- 11月
- 2日 作業慰労会、紅葉祭り見学
- 23日 2号館 芋煮会
- 26日 第34回拓光園祭
- 12月
- 24日 クリスマス会
- 28日 御用納め
- 31日 大晦日

## < 編集後記 >

ついに岩木山も雪化粧となり、ストーブが欠かせない毎日になってまいりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

次の新聞岩木山では、これからの秋、冬にかけての拓光園の様子を皆さんにお届けしますので、今後ともよろしくお願い致します。

新聞係一同



## 親子旅行～青森コース、五所川原コース～

6月20日、親子旅行第一弾として、五所川原市コースが実施されました。  
まず向かったのは、『立佞武多の館』です。全員で記念写真を撮った後は、大きな佞武多の見学をしたり、スクリーンに映し出されるねぶたの歴史を食い入るように見るなど、楽しい体験になったようです。見学後はそのまま昼食となり、皆さんは少しも残すことなく、豪華な昼食を堪能していました。

その後は「エルムの街ショッピングセンター」へ向かい、買い物の時間となりました。それぞれ自分の欲しかったものを購入し、満足げな様子でした。15時頃には休憩コーナーでコーヒーやお菓子を楽しむ姿も見られ、利用者さんは「うめーじゃあ」と楽しい一時を過ごしました。

五所川原コースはご高齢の方向けのプランとなっていました。皆さん元気いっぱい楽しむことが出来ました。

(生活支援員 瓜田 怜也)



7月20日、親子旅行で青森市まで行ってきました。

青森市では『ホテル青森』で昼食となり、豪華な食事を食べ、利用者の皆さんには笑顔の絶えない昼食時間となりました。

昼食後は『ねぶたの家 ワ・ラッセ』の観光へ向かい、旅行の思い出に全員で写真を撮りました。その後は自由行動時間となり、迫力満点のねぶたを堪能して過ごしています。また、「A-FACTOR Y」で買い物やデザートを楽しんだり、近くの海辺を散策するなど、それぞれ思い思いに楽しんでいました。

利用者さんからは「次回の旅行も楽しみ」といった話が聞かれており、来年の旅行も利用者さんが楽しめる旅行を計画していきたいと思います。

(生活支援員 成田 将也)



## 作品展示会

6月24日～26日までの3日間、『弘前市文化センター』にて作品展示会が行われました。今回は天候に恵まれなかったものの、多くの方々にご来場して頂き、とても嬉しく思います。椎茸販売は昨年同様好評であり、量の関係上お一人様当たり2個までと購入制限がありましたが、無事完売することが出来ました。また、利用者さんが一生懸命制作した作品に触れたり、各ユニット紹介の展示を見ていただいたことで、拓光園の取り組みを少しでも知ってもらえたのであれば幸いです。

長年に渡り作品展示を続ける事が出来たのも、地域の方々の支えや遠方から足を運んで下さったお客様のおかげと感謝しています。本当にありがとうございました。今後も皆様の期待に添えられるよう取り組んでいきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

(生活支援員 古川 智也)



## 西地区レクリエーション大会

7月9日、西地区レクリエーション大会が開催されました。今年は参議院選挙の影響で『五所川原中央公民館』での実施となり、例年よりも小さめの会場となりましたが、利用者さんはやる気満々の様子で参加しました。

開会式後、午前の部が開始され、じゃんけん列車、追いかけて玉入れゲーム、ソングゲームが行われました。玉入れでは『障害者支援施設つがるの里』の皆さんと対戦となり、熱戦の末、拓光園が勝利を収めました。皆さんも誇らしげな様子でした。

午後は五所川原市在住の皆さんによる、登山囃子、立佞武多囃子、青森ねぶた囃子が披露されました。迫力満点の祭囃子を見て、利用者さんは我慢できずに一緒に前に出て踊りだしていました。

利用者さんは体を思う存分動かし、とても楽しそうな様子でレクリエーションに参加することが出来ました。

(生活支援員 澤田 晃)

## 愛の広場

8月11日、『第39回愛の広場レクリエーションの集い』が開催され、拓光園の利用者さんも参加してきました。昨年同様、今年も『青森県立武道館』での実施となり、午前は〇×クイズと玉入れ、ダンスパフォーマンスが行われました。利用者さんは数チームに分かれて、職員やボランティアと協力しながら参加しました。昼食を挟み、午後はのど自慢大会と『りんご娘&アルプス乙女』のライブ、弘前厚生学院こども学科1年の皆様による4「よさこいソーラン」が行われました。それぞれのイベントやアトラクションには、弘前市のマスコットキャラクターである『たか丸君』と『愛ちゃん』も応援に駆け付け、会場は大いに盛り上がりました。利用者の皆さんは音楽に合わせて、一緒に歌ったりダンスをする様子が見られ、とても楽しそうでした。

他の参加者の皆さんや、ボランティアの方々との交流もあり、充実した一日を過ごすことができました。

(生活支援員 澤田 晃)



たか丸君と記念撮影！