



かたらしい

No.107 2026.1.1



桜ふれあいの郷の上空が七十発の花火で彩られました。一発目の花火が上がる大歎声が上がり、皆さん花火に夢中になつていました。目の前で打ちあがる花火を見ながら、「すごい!」「きれい」と歎声を上げていました。幅広い年齢の方がいる施設で、子ども達から高齢の方まで目を輝かせて色とりどりの夜空を見上げて、いる光景はとても美しいものでした。

打ち上げ花火！

社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会

～わたししがつくる みんなでつくる
笑顔あふれる とちぎ健康福祉協会～

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1
TEL (028)622-2846 FAX (028)621-1422
【U R L】 <https://www.kenkoufukushi.com>
【E-mail】 kenkoufukushi@arion.ocn.ne.jp

インスタグラム
発信中！！



発行

親子遠足

行事あれこれ



わかくさ

今年度第二回親子遠足にて、昭和ふるさと村に行つてきました。施設はレトロな木造校舎があり、利用者の方はそば打ち体験と施設散策を行ないました。そば打ちをはじめてする方がほとんどでしたが、みなさんこね鉢に入った粉に水を少しづつ注ぎ、生地をこね、麵棒で均一に伸ばし、包丁で切るといつた流れで楽しみながらそば打ちの体験ができました。施設散策では、売店で駄菓子や玩具を購入し、カフェでまつり飲み物やスイーツを味わいました。まるで昭和時代にタイムスリップしたような空間で、利用者の方は楽しいひと時を過ごすことができました。

あいにくお天気となつてしましましたが、予定したプログラムを変更して郷フェスを開催しました。今年は家族の方の参加もあり、利用者の方もとても楽しみにしていました。宇都宮動物園からは動物たちのほか、大道芸人を招待して大道芸を行つてもらいました。大道芸が始まると、利用者の方、家族の方がプロムナードに集まり、大盛り上がりとなりました。また、ウサギやモルモットなどの動物との触れ合いも楽しんでいました。

十一月一日(土)、栃木県障害者文化祭が開催されました。晴天に恵まれ、多くの来場者が作品の展示を見たり、食事を楽しんだり、舞台を観覧していました。



桜ふれあいの郷

郷フェス

カルフルとちぎ2025

桜ふれあいの郷



十一月一日(土)、栃木県障害者文化祭が開催されました。晴天に恵まれ、多くの来場者が作品の展示を見たり、食事を楽しんだり、舞台を観覧していました。

桜ふれあいの郷も利用者の方に作品を募集し、利用者の方が一生懸命作った創作作品や絵を展示しました。皆さん作品を作ることがお好きなので、展示しきれないほどたくさん作品を作つてくれました。一人で完成させた作品もあれば、利用者の方と職員がみんなで協力して作りあげた作品もありました。見学に来た利用者の方は、他にも

当日は利用者の方も見学に訪れ、自分たちの作成した作品が展示されているところを見て嬉しそうにしていました。見学に来た利用者の方は、他にも職員は中腰姿勢で、あっちへ行つたりこっちへ行つたり。自分の体力のなさを実感。でも利用者の方の笑顔や楽しむ姿が見られ、最高の運動会になりました。就労支援施設では、九月十五日に運動会を行いました。ラジオ体操も一競技として真剣に体操を行いました。その後、紅白に分かれ合戦。職員の背負つた玉入れカゴをめがけて玉を投入します。利用者の方が夢中で競つている中の声が溢れました。

外出・運動会

清風園



清風園生活支援施設では、利用者の方の付添い外出を行いました。「ステーキとフライドポテトが食べたい。」という希望があつた時は、ベルモールで宮ステーキを食べました。また、その他にも爆弾ハンバーグ、ガスト、ツタヤなど、なるべく利用者の方の希望に沿つた外出になるよう、工夫をしました。利用者の方からは「楽しかった。また行きたい。満腹だ。」などと喜びました。清風園生活支援施設では、九月十五日に運動会を行いました。ラジオ体操も一競技として真剣に体操を行いました。その後、紅白に分かれ合戦。職員の背負つた玉入れカゴをめがけて玉を投入します。利用者の方が夢中で競つている中の声が溢れました。

親子レクリエーション

宝木保育園

十月二日に、年少組の親子レクリエーションを行いました。平日の開催でしたが、ご両親や祖父母などたくさんの方にご参加いただきました。

年少組は「赤ずきん」を題材として親子で楽しめる競技を行いました。プログラムの中には綱引きがあり、家族の方に協力いただいて、子どもたちとオオカミに扮した父親で戦いました。オオカミに負けてしまい、悔し涙を流す子どももいましたが、最後はオオカミに勝利することができ、おばあさんにお見舞いの品を渡すことに成功しました。

切り替えてから今年で二回目でしたが、親子の触れ合いや保護者同士の関わりがあり、温かい雰囲気の中で終えることが出来ました。たくさんの方の笑顔が見られ、心に残る一日になりました。



第三十七回全国健康福祉祭 ぎふ大会

生きがい健康部

「第三十七回全国健康福祉祭ぎふ大会」（愛称ねんりんピック岐阜2025）が、十月十八日（土）から二十一日（火）の四日間、岐阜県内四十二市町で開催されました。



岐阜県からは、四月から六月にかけて開催された「ねんりんピックとちぎシルバー作品展」で最高賞と優秀賞のダブル受賞された杉山由比子さんの作品が、日本画の部で岐阜県知事賞（第二位）を受賞した他、三部門で入賞する好成績となりました。

岐阜県選手からは、「全国の方々と交流してきたことは楽しく良い経験になりました。」など生きがいの充実に繋がる感想を多くいただきました。今後も、「ねんりんピック」を通して高齢者の活躍の場を広げていきたいと思います。



援団によるエールなど趣向を凝らしたアトラクションを楽しむことができました。

翌日から二日間に渡り行われた種目別交流大会では、

弓道で全国優勝するなど、全国に「元気なとちぎ」をアピールできました。

作品展では、ねんりんピックとちぎシルバー作品展で最高賞と優秀賞のダブル受賞された杉山由比子さんの作品が、日本画の部で岐阜県知事賞（第二位）を受賞した他、三部門で入賞する好成績となりました。

岐阜県選手からは、「全国の方々と交流してきたことは楽しく良い経験になりました。」など生きがいの充実に繋がる感想を多くいただきました。今後も、「ねんりんピック」を通して高齢者の活躍の場を広げていきたいと思います。

全国社会福祉法人経営者大会 での実践事例発表

総務課



※発表事例は、全国社会福祉法人経営者協議会ホームページの「経営実践事例集二〇二五」に掲載されています。

事例発表は、日頃の仕事を振り返ることができ、その中の学びを多くの人に共有できる有意義な機会だと感じました。是非、皆様にも、日々の業務における工夫や成果を積極的に事例としてまとめ、発表することに挑戦していただきたいと思います。

国社会福祉法人経営者大会が、福岡県で開催されました。全国から千四百名を超える参加者が集まり、大会の中で行われた分科会「福祉を守り抜く経営実践【事例報告】」において「デジタル人材育成の取組み」職場 DX プログラムの実施」として、令和五年度と六年度の二年間に渡り実施した DX プログラムの内容を発表しました。全国の社会福祉法人に向け、当協会の取り組みをアピールすることができますと同時に、他の法人の取り組みを学ぶことができ、大変刺激を受けました。

全国社会福祉法人経営者大会が、福岡県で開催されました。全国から千四百名を超える参加者が集まり、大会の中で行われた分科会「福祉を守り抜く経営実践【事例報告】」において「デジタル人材育成の取組み」職場 DX プログラムの実施」として、令和五年度と六年度の二年間に渡り実施した DX プログラムの内容を発表しました。全国の社会福祉法人に向け、当協会の取り組みをアピールすることができますと同時に、他の法人の取り組みを学ぶことができ、大変刺激を受けました。

健康の森ワンポイントアドバイス

お正月食べ過ぎていませんか

健康づくり課

あけましておめでとうございます。年の瀬からお正月までは何かとイベント続きで体重が増えてしまったという方も多いのではないでしょうか。減量したいと考えている方は、まずはご自身の現状を知ることが大切です。そして現状の数値に基づき減量の計画を立てることがおすすめです。

BMI（体格指数）を計算してみましょう。BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求めることができます。18~49歳はBMI: 18.5~24.9、50~64歳はBMI: 20.0~24.9が標準体型です。この数値よりも低ければやせ、高ければ肥満となります。

続いて減量を目指したい方は1ヶ月で何kg減量するかの計画をたてましょう。減量は肥満の方では3~6ヶ月で現体重の3%減が理想的な目標と言われています。体重70kgの方であれば、3ヶ月で2.1kg、1か月で0.7kgです。こんなに減量目標が少なくて大丈夫なのかと思われる方も多いかと思います。テレビなどでは2週間で4kgなど短期間の減量が取り上げられますが、このように短期間の減量はリバウンドの恐れがあるだけでなく、栄養不良等で健康被害が生じる場合があります。健康のためにもゆるやかな減量を行いましょう。

目標減量体重が分かったら続いて、食事・運動目標をたてましょう。体重1kg減らすためには、7000kcalの消費が必要と言われています。1ヶ月で1kg減らしたい時は、1日233kcal減少・消費することで達成できます。233kcalを食事で減らす場合は白米であれば1日お茶碗小盛1杯(約145g)減らすことで達成できます。運動であれば体重70kgの方ではウォーキング40分で245kcal消費できます。食事・運動どちらかだけで達成しようとするとハーダルが高いため、食事でごはんを夕食だけ50g(80kcal)減らして、1日で25分歩く(153kcal)など組み合わせることがおすすめです。

減量は長期間、無理なく取り組むことが必要なため、まずは今年の夏に向けて今から減量の目標を設定しましょう。

