

ほっかいどう福祉だより【しあわせ】

SHIAWASE



MY WORK

利用者さんと共に成長する経験が
生きがいを見出すことにつながる

ふくしる

気軽にトライ!!
パラスポーツ入門

Discover Hokkaido

山間で育まれる豊かな甘みと粘り
ナガイモ

INFORMATION

セミナーの
ご案内



イベントでは職員と利用者が協力して準備を行います。取材に伺った時はクリスマスイベント会場の飾り付け中でした



職員間の関係も良く、成長を応援してくれる職場環境です

社会福祉法人 ビバランド 障がい者支援施設 優徳荘



伊達市大滝区優徳町13-4
TEL.0142-68-6134
<https://vivaland.or.jp/yutokuso>

1974年「社会福祉法人ビバランド」設立、1976年「優徳荘」開設。優徳荘では知的障がいや発達障がいなどのある高齢者を対象に入所支援を提供しています。法人の基本理念である「共に育つ」に基づき、趣味的活動や地域と連携した行事を取り入れながら、利用者さんが生き生きと暮らすことができるように支援しています。

とや、常に目標を持ってステップアップできることが福祉の世界で働く喜びだといいます。

「支援を行ったことで利用者さんが意欲的になったり、喜んだりすることがうれしく、それが自分の生きがいにもつながっています。また、ゼロからのスタートでも、自分のように働くやりがいや意義を見出すこともできます。将来の進路に迷っている人は、ぜひ、福祉の現場を見学して、その魅力に触れてほしいと思います」

試験に備えるのは大変でしたが、毎日少しでも勉強することを心がけ、2024年に合格することができました」

社会福祉士の資格を取り、専門的な知識を得たことで、より自信を持って仕事に臨めるようになりました。後輩職員にも「知識に基づいて

生きがいの得られる仕事

現在は支援主任として後輩の育成にも携わっています。未経験で入職する人も多く、その人たちが戸惑うことなく働けるように、仕事のノウハウやキャリア形成について丁寧に説明し、道筋を示しながら育てることを目指しています。

入職した当時は人と話すのが苦手だったという戸ノ崎さんですが、利用者さんとの関わりを通し、明るく社交的になりました。利用者さんを支援することで自分も成長できるこ

利用者さんと共に成長する経験が 生きがいを見出すことにつながる

10年前、福祉のことを全く知らずに障がい者支援の世界に飛び込んだ若者がいます。ステップアップを目指し、努力を続けてきた支援員に、利用者さんに関わる喜びや働く上で大切にしていること、福祉の仕事の魅力などを聞きました。



支援主任を務める戸ノ崎さん。利用者さんの成長や変化を手助けできるのが働く喜びだといいます

未経験から福祉の世界へ

豊かな自然が広がる伊達市大滝区。「優徳荘」は知的障がいのある人に生活支援や趣味的活動などを提供する入所施設です。支援主任の戸ノ崎翔也さんは、利用者さんの生活面のサポートを中心に、現場の管理業務や地域連携に携わっています。

戸ノ崎さんは2015年に入職、当時は20歳でした。それまでは公務員を目指していましたが、体調面の事情から憧れていた職業を諦めざるを得ず、目標を見失っていたといいます。そのような時に、知人から勧められたのが優徳荘でした。

「福祉や障がいのある人と関わった経験がなく、最初は断っていました。しかし、現場も見ずに断るのは失礼だと思い、仕事を体験させてもらったところ、知らないことや分からないことがばかりで驚きました。もっと障がいや利用者さんのことを知りたいという思いが湧き、福祉の世界に飛び込みました」

心を尊重するケアを

入職後、戸ノ崎さんは働きながら介助方法や利用者さんとの関わり方を学んでいきました。「未経験からのスタートでしたが、戸惑いや不安はなく、周りについていこうと必死

でした」と振り返ります。10年が過ぎた今でも自分の仕事に満足することとはなく、まだ成長できると思いながら働いています。

優徳荘の利用者さんは、知的障がいのある方が多く、発達障がいや精神障がいの方もいます。平均年齢は約69歳と高齢化が顕著で、高齢者ケアの技術や知識も求められます。多様な障がいのある利用者さんに関わる上で戸ノ崎さんが大切にしているのが、一人一人の気持ちを尊重することです。「趣味的な活動でも、不快な気持ちがあると意欲的になれません。対話や観察を通して心を理解し、その方に合った支援方法を工夫することで、少しでも自主的に臨んでもらいたいと考えています」

努力を重ねたことで、利用者さんたちにも変化が表れました。以前は、何事も「嫌だ」と言っていた利用者さんが、今では行事の準備に参加し、率先して行動するようになっていま



趣味的活動では、利用者さんが自主的に取り組めるような支援を心がけています

「知りたい」が原動力に

戸ノ崎さんの意欲の源になっているのが、「知りたい」という探究心です。分からないことや疑問を解消しようと、福祉制度や支援の在り方、介助方法などを学ぶ中で、大きな目標になったのが国家資格の取得でした。「支援の根拠となる知識を身に付けるため、社会福祉士の資格を取ろうと考えました。最初に社会福祉主事任用資格を取得し、基礎を学んだ後、社会福祉士養成の通信教育を受けました。働きながら学び、国家



書類作成などのデスクワークも行っています

BAGGO

シンプルなルールの入れゲーム バグゴ

的入れゲームの「バグゴ」を、簡単にできるようにアレンジ。2チームに分かれ、ビーンバッグという袋をそれぞれの的に投げ入れます。4個ずつ投げて1ラウンド終了。的の中に入ったバッグの数を競います。

★こういう方にも!

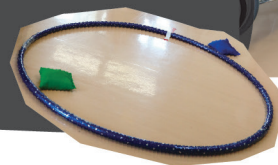
障がいの程度や年齢にかかわらず楽しめます。投げる力が弱くてもできるので、高齢者施設でのレクリエーションにもお勧めです。

★期待される効果

集中力の向上、腕の筋力や体幹を鍛える効果。

★留意点

安全性が高く、ポッチャよりもルールが簡単のため導入しやすいスポーツです。



床に固定したフラフープを的にします。ビーンバッグの代わりにお手玉を使うと、高齢の方にも親しみを感じてもらえます。

ポイント!

一目で勝敗がわかるシンプルさが人気。的までの距離は、年齢や障がいの程度、身体能力などによって調整します。



100円ショップで販売されている軽い素材でできたフライングディスク(フリスビー)。的はフラフープを使います。



ポイント!

アキュラシーは利用者がベアになり、投げる役と的を持つ役を交代で行うこともできます。

FLYING DISC

的を狙う正確性と飛距離を競う フライングディスク

ディスクを10回投げ、的の中を通った数を競う「アキュラシー」と、ディスクの飛んだ距離を競う「ディスタンス」の2種。アキュラシーは身体能力に合わせて、的の距離や高さなどを調整します。

★こういう方にも!

上手に物がつかめない方でも、スポンジ製の柔らかいディスクを使ってプレーできます。

★期待される効果

★留意点

安全性が高く、導入しやすい反面、ディスクをうまく飛ばせない面白みを感じにくくなります。その人の身体能力に合わせる事が重要です。

腕の筋力アップ、「ディスタンス」は飛距離の目標が立てやすく意欲を向上させる効果も。

BADMINTON

大きなラケット&シャトルで打ちやすく バドミントン

ラケットもシャトルも大きく、打ちやすい「デカバドミントン(デカミントン)」を利用。単純にラリーをするだけで楽しく、全身運動にもなります。

★こういう方にも!

年齢や障がいの程度に合わせ、コートや広さを工夫し、楽しむことができます。

★期待される効果

筋力や反射神経、瞬発力、バランス感覚、視覚能力などの向上。

★留意点

転倒の危険性があるため、そばで見守るようにします。



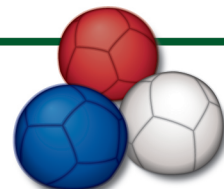
「デカバドミントンセット」などの名称で販売されています。



ポイント!

体幹などが鍛えられ、転倒しなくなった利用者さんもあります。子どもの身体の発達にも役立ちます。

みんなで一緒に楽しめる、それがパラスポーツの魅力



障がいの程度や種類、年齢や性別を問わず楽しめることからパラスポーツの人気が高まっています。今回は「SHIAWASE」143号の「ふくしる」で紹介した指定障がい者支援施設「やすらぎ園」に協力していただき、同園で人気の高いパラスポーツの楽しみ方を紹介します。利用者さんが無理なく取り組めるようにルールの簡略化や用具の工夫などを行っている実践例を中心に、パラスポーツを始める際に役立つ情報をお伝えします。

やすらぎ園が教えるパラスポーツ導入のコツ

- ルールは利用者さんの身体機能や体力などに合わせて柔軟に変更
- 用具は身近な道具や低価格なものを活用して導入コストを削減
- 導入に不安がある時は実践している施設や体験会などを見学
- 大切なのは、ルールや勝敗より利用者さんとの楽しい時間づくり

◎5つのスポーツのカラーは「オリンピック・シンボル」の5色(青・黄・黒・緑・赤)で構成しました



やすらぎ園の取り組みはこちら



「ふくしる」は、「福祉」と「知る」を合わせた造語で、福祉をもっと知ってほしい、という願いを込めました。

人気のパラスポーツの楽しみ方や安全に行うためのポイントなどを解説。すぐに実践できるアイデアも交えて紹介します。

※壁に貼るなら口で活用していただきやすいように、コーナーの掲載順を都度変更しています。

気楽にトライ!! パラスポーツ入門



ポイント!

身近なもので投球を補助する「ランプ」という勾配具と球を拾うトングを作ることができます。



1番人気 ボッチャ

戦略性の高さが人気。最初に先攻チームが白いジャックボール(目標球)を投げ、続いて先攻・後攻チームが1球ずつ投げます。その後は目標球からボールが遠いチームが投げていき、6球ずつ投げ終えた時点で1エンド終了。目標球に最も近づけたチームが勝者になり、負けたチームの一番近いボールよりも目標球に近いボールの数が点数として入ります。

★こういう方にも!

ボールを投げられない人は転がしたり、足で蹴ったりしても良いので、障がいの程度や年齢に関係なく楽しめます。

★期待される効果

体力や筋力、集中力の向上、協調性の育成。戦略を考えることで認知症予防に効果も。

★留意点

ボールを拾う時に転倒する危険性があるため注意が必要。トングを使うと、安全に拾えます。



必要な用具がそろったセットが便利。初めて導入するならゴム素材のボールが低価格でお勧めです。



GORO-PINGPONG

座ったまま楽しめる ゴロ卓球(卓球バレー)

卓球台を囲むように座り、ボールを転がして打ち合います。ルールは6人制バレーに近く、ラリーポイント制。サーブは交互に打ち、3打以内に相手コートに返します。ボールがネットの上を通ったり、立ち上がったりと反則です。

★こういう方にも!

車いすの方や半身にまひがある方でも楽しめます。音の出るボールを使えば、視覚障がいの方も参加できます。

★期待される効果

★留意点

手と手や、手と卓球台がぶつかって怪我をすることがあるので、座る間隔やラケットの持ち方に注意します。

腕や手の機能、反射神経、発声機能やコミュニケーション能力の向上。

ポイント!

ブロックやレシーブなど、その人が得意な動きを分担する、まひのある方は動く側の手を使いやすい位置に座るといった工夫をしましょう。

ラケットは30センチ四方以内の木の板、ボールはブラインド卓球用の音の出るボールを使用。卓球台は大きなテーブルでも代用できます。



アドバイザー [中級パラスポーツ指導員・理学療法士]

酒井 祐輔さん(左)

安全に競技ができる環境づくりが大切です。職員が常に見守り、サポートするようにしましょう。

内村 隆一郎さん(右)

見学の受け入れや他施設での指導なども行っています。当施設のYouTubeも参考にしてください。



協力施設

社会福祉法人旭川育成会
指定障がい者支援施設

やすらぎ園

旭川市春光台4条11丁目5244
TEL.0166-54-5222

障がいのある方の日常生活支援を行う「生活介護」と、居るの場として生活支援を行う「施設入所支援」を提供。スポーツや農作業などを取り入れたリハビリテーションを推進しています。



とうや湖農業協同組合
やさい集出荷センター

虻田郡洞爺湖町成香197
TEL.0142-87-2033

9:00~17:00 土曜・日曜・祝日休

<http://www.touyako.jp/nousan/yasai/>



左/とうや湖農協でナガイモを担当する藤野さん。大滝区の農地を守ろうと、離農地の活用にも取り組み始めました
右/ナガイモは土が付いたまま低温貯蔵されます

山間で育まれる豊かな甘みと粘り

ナガイモ

伊達市大滝区では、長年にわたりナガイモの生産が行われてきました。
秋の収穫を終えたばかりの産地を訪ね、
おいしいナガイモができる理由を取材しました。



Discover
Hokkaido
DATE

ナガイモを地域の特産に

冬から春にかけて旬を迎えるナガイモ。生産量は北海道が全国で最も多く、身近な野菜の一つです。

伊達市大滝区では、30年以上にわたりナガイモ栽培が行われてきました。生産者の安孫子^{あひここ}さんは「始まりは、伊達市と合併する前の大滝村だった頃。村の特産品にしようと試験的に栽培したところ、とても味が良いと評判になり、生産者が増えていきました」と話します。その後、洞爺湖周辺にも栽培が広がり、ナガイモの一大産地となりました。

安孫子さんは、とうや湖農協に出荷するほか、地元の直売所などでも販売しています。「さまざまな産地がある中で、大滝のナガイモが一番おいしいと買い続けてくれる人が多い」と胸を張ります。

独特の甘みと強い粘り

大滝区は標高が高く、昼夜の寒暖差が大きいためナガイモの甘みやうま味が育ちます。また、強い粘りがあるのも特徴です。とうや湖農協でナガイモを担当する藤野^{ふじのり}李記さんは「本来、ナガイモの栽培には水はけの良い土質が適していますが、大滝

大滝から全道の食卓へ

大滝区にある「長いも洗浄選別貯蔵施設」では、秋掘りナガイモの出荷作業が行われていました。大滝区・洞爺湖町・豊浦町で収穫されたナガイモは同施設に集められ、2℃前後で貯蔵された後、洗浄、選別を経て「湖ながいも」の名称で出荷されます。大量のナガイモがベルトコンベアで運ばれ、大きさに振り分けられていく様子は圧巻です。最後は一本ずつ人の目で傷の有無や形状などを確認し、等級ごとに選別しておがくずと共に箱詰めします。

出荷されたナガイモは全道のスーパーなどで販売されるほか、味の良さや形の美しさから贈答品としても人気があります。特に、2025年産は収穫量も質も非常に良かったそうで、安孫子さんと藤野さんは「当たり前」と口をそろえます。



生産者の安孫子さん。自家製の堆肥を使うなど、土づくりにこだわっています

希少になりつつある味

大滝の農業の中心だったナガイモ栽培ですが、近年は生産量が減り続けています。最盛期には20戸以上あった栽培農家も、高齢化などで離農が進み、安孫子さんを含め3戸になりました。安孫子さんは「生産者が減るのは寂しい限り。ナガイモ栽培は手間がかかり重労働ですが、おいしいと言ってくれる人がいる限りは続けていきたい」と話します。

山間の冷涼な気候の中で育つナガイモはアクがなく、生で食べるのがお勧めです。すりおろしてご飯にかけるのももちろん、細く切ってサラダや酢の物にすると、甘さとシャキシャキとした食感がより際立ちます。ぜひ、滋味深い味わいを楽しんでください。



洗浄したナガイモを手早くチェックします

色白で肌（外皮）が美しいのも特徴です



とうや湖農協では、年間約1,500トンのナガイモを出荷しています

から洞爺湖周辺は火山灰系の粘土質で土壌が硬く、ナガイモはゆっくり成長します。そのため、独特の強い粘りが生まれます」と説明します。
ナガイモの収穫時期は秋と春の2回。10月下旬から12月中旬にかけて収穫される「秋掘り」は、みずみずし

さが特徴で、収穫後、低温倉庫で貯蔵される間にデンプンの糖化が進み、甘みが増します。一方、土の中で越冬させ、4月中旬から5月にかけて収穫する「春掘り」は、じっくりと熟成が進むことで、より甘みが強くなるそうです。



「湖ながいも」の名称で全道に出荷されます

北海道きのこ王国大滝本店

自社栽培のきのこを使ったメニューや商品が豊富。「大滝名物きのこ汁」（単品143円）がセットになった「きのこ天丼」（1,080円）は、食べ応え満点。きのこ味噌ラーメン（950円）、きのこ炊き込みご飯（396円）
伊達市大滝区三階滝町637-1 TEL.0142-68-6270
9:00~18:00 無休



たきっコタン

ふっくら焼いたハンバーグは牛肉のうま味たっぷり。ランチタイムの「ハンバーグセット」（1,500円〜）が一番人気。
伊達市大滝区優徳町6-4 TEL.080-5458-9277
金曜18:00~20:00ラストオーダー、土曜11:30~14:30ラストオーダー・18:00~20:00（同）、日曜・月曜11:30~14:30（同） 火曜・水曜・木曜休



※情報は11月取材時点のものになります

伊達市大滝区立ち寄りグルメ

SHIAWASE クロスワード

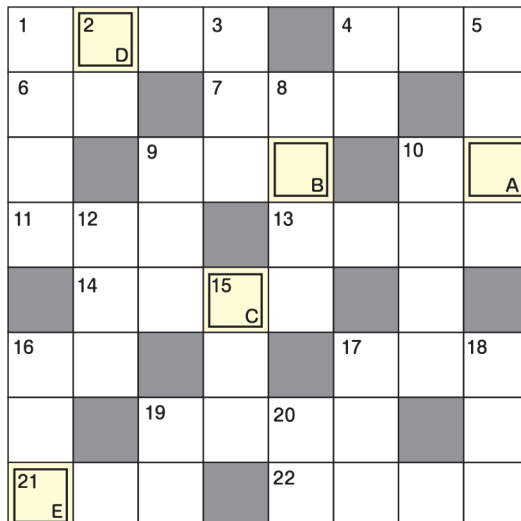
Q.二重マスA～Eでできる言葉は何でしょう？

[タテのカギ]

- 1 自宅住まいでご利用、〇〇〇〇介護
- 2 外出して不在です
- 3 ゴロ卓球は卓球〇〇〇〇という呼び名も
- 4 2月4～11日に開催、札幌〇〇まつり
- 5 話す上でのテクニック
- 8 生きていく張り合いや支え、喜び
- 9 事情があつてこうなったといういきさつ
- 10 初夢で見るとおめでたいといわれる山
- 12 グルグルと渦を巻いた〇〇〇階段
- 15 列車など交通機関の運行予定
- 16 特売品を意味する言葉、〇〇〇商品
- 17 特にすることもなく手持ち〇〇〇
- 18 カカオ豆を粉末にし甘い飲み物に
- 19 聞いた〇〇から忘れ、もう一度最初から
- 20 指2本で勝利の〇〇サイン

[ヨコのカギ]

- 1 もりそば+刻み海苔＝？
- 4 既婚者は左手の薬指にはめることが多い
- 6 地位の意味にもなる家具
- 7 ひんやりと冷たい空気
- 9 ショート、バースデー、ウェディング
- 10 2月6～11日に開催、旭川〇〇まつり
- 11 123の十の〇〇〇は2
- 13 1年最初の国民の祝日は？
- 14 堂々と正しく、公明〇〇〇〇
- 16 ラーメンもうどんもそばも〇〇類
- 17 定評のある書物を小型化した〇〇〇本
- 19 北海道新幹線の車両、〇〇〇〇とはやて
- 21 カ士が腰につける締め込み
- 22 2月6日から開かれるミラノ・コルティナ冬季五輪、その開催国は？



こたえ

A	B	C	D	E

作：石田竹久

北海道・冬の妖精 シマエナガセットを 20名様にプレゼント！



就労継続支援B型事業所「未来」(帯広市)は、利用者さんの「得意なこと」を生かし、それぞれの希望や適性に応じた作業に取り組める事業所です。一人一人が丹精込めて作った可愛いシマエナガを沢山詰め込みました。羊毛フェルトで作ったシマエナガの額入り作品は、大人気商品です。そのほか、毛糸で作ったシマエナガ、メッセージカード、クラフトカゴ、利用者さんの絵を元にしたウッドキーホルダー、ポストカード、缶バッジをセットにしました。お問い合わせは「未来」、電話090-2870-3446へ。

※秋(10月)号の答えは「ジャガイモ」でした。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募のきまり

締め切り:2026年2月28日(土)23:59

応募方法:右の二次元コードよりご応募ください。

ハガキの場合は①クロスワードの答え②郵便番号③住所④氏名(フリガナ)⑤性別⑥年齢⑦電話番号⑧お勤め先⑨本紙の感想を明記の上、〒060-0001 札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・7(4階) 北海道民間社会福祉事業職員共済会「しあわせ」係までご応募ください。
※皆さまから寄せられたご感想などは本紙に掲載させていただく場合があります。掲載された方には「しあわせ」オリジナルグッズをプレゼントします。



読者さんからの便利

Voices

秋号(144号)を読んで

- ♡ 利用者様の思い出の一品を提供するという取り組みが とても素敵で、チャレンジしてみたいと思いました。
(登別市・Iさん)
- ♡ ケアハウスの食事の写真を見て、色どりも考えてらっしゃって素敵だと思いました。
(江別市・Yさん)
- ♡ 美深のブルワリー行ってみたいです。ジンギスカンとビール美味しそうです。
(深川市・Oさん)

各種公益セミナーを開催します 参加費無料

北海道民および本会会員を対象に、研修による学びの場を提供しています。
詳細は、本会ホームページTOP「セミナー・研修会」からご確認ください。

詳しくはこちら！



【新入職員研修(集合開催)】

4月2日(木) 10:00～16:00 札幌駅前ビジネススペース
4月3日(金) 10:00～16:00 旭川大雪クリスタルホール

※詳細案内は2月中旬に公開予定です。

【オンデマンド配信】(毎月異なるテーマを1カ月間配信しています)

配信月内であれば、いつでもお好きな時間に視聴することが出来ます。

※配信月、テーマは現時点での予定となります。
変更があった場合はご了承ください。

配信月	配信テーマ
2月	情報伝達力向上
3月	コーチング

ほっかいどう福祉だより「しあわせ」

SHIAWASE

発行/一般社団法人 北海道民間社会福祉事業職員共済会

札幌市中央区北1条西7丁目 プレスト1・7 4階

TEL.011-251-3828 FAX.011-251-3848

https://www.kyousaikai-shiawase.jp [Email] kouhou@kyousaikai-shiawase.jp