



### 柚の木福祉会40周年は輝く笑顔と最高の仕事の体現

40周年を迎えることができましたこと、関係の皆さま、地域、首長、議会、行政の方々から感謝申し上げます。ありがとうございます。記念式典は久しぶりに職員が一堂に会しました。50周年に向けて夢と決意を各部署が発表。驚き、笑い、感動、納得の内容。柚の木福祉会使命「誰もが安心して生活できる住みよい社会を作る」ために、理念「輝く笑顔と最高の仕事」に日々向かう者同士の熱や元気をリアルに交換し合うことができました。幸せな未来はいま創る！決意新たに100年企業の歩みを続けます。今後ともよろしく願っています。



この日は人権擁護委員の方をお招きして、人権についても学びました。

新しいホームページができました！！

柚の木学園

あゆみのもり須恵

ふれあいの部屋

YUZUKA

### 地域のサンタさんからプレゼント♡

ビンゴ大会、クイズ大会、風船バレー大会、スペシャルランチとお楽しみ待たなし！のクリスマス会★ さらに「あおやぎ様」に届けていただいたクリスマスケーキと、「TAT様」に届けていただいたギフトでボルテージは最高潮！こんなにキラキラした笑顔が見られるのも地域のサンタさんのおかげです。ハッピークリスマス★をありがとうございます！！



### 超全力で運動会！！

待ちに待った志免南小学校運動会！コロナによる2度の延期に負けず、モチベーションを上げてふれあいの部屋のメンバーは3・4年生と参加。



「南小10(テン)スタ音頭」と「ソーラン節」の2曲を超全力で踊りました！初参加の2人も堂々たる演舞でした♡

### 復活！須恵第二小学校との交流会

コロナの影響で中止を余儀なくされていた6年生とYUZUKAの交流。せめて・・・と6月にメッセージを添えてクッキーをお届けしたら、オンライン交流会につながりました！小学生からの質問と利用者様の回答のやりとりは盛り上がりました♡春には卒業されますが、11月のベッタンフェアでのリアル再会を誓いました。同じ地域に住む私たち、出会ったときに「こんにちは(\*^^\*)」と笑い合う関係でいたいです。



### BFクローバーのある桜丘に温かな集い

グループホーム「BFクローバー」がある町内に新しい会長さん誕生。役員の方々をお招きしてクリスマス会を開催させていただきました。利用者様は心からのおもてなし！「ゆずのきのおうち」「赤鼻のトナカイ」の歌も練習を重ねて披露できました。温かい拍手と笑顔をいただき、素敵な顔合わせができました。



### ホワイト企業に向けて 傷病を治療しながら働き続けられるようサポート！

健康診断後の医師の意見書をもとに、保健師面談を実施しています。検査結果に課題が見られる場合や、私傷病治療中の職員に対して、負荷を軽減したり、安全に配慮した勤務形態への変更や職場環境づくりをして、働き続けられるよう取り組んでいます。

Create803 みんなの家ゆず グループホーム すりーる レストランゆずのき

Advertisement for various services including Toho Food Service, Sanikleen, Yuzuki, and Talaeli, with contact information and QR codes.

グッドデザインツアー お申し込み受付中！



コロナ対策を万全にしているため、おかげさまでコロナ禍でも見学者が絶えません。ありがとうございます！！

「お申し込み・お問い合わせ先」092193615427 担当 齋藤(りゅう)まで



柚の木健康アクションプラン「コロナ対策26」実施中！おかげさまで食べるボランティアさんが帰って来られています



お話しください 高齢者のために

鉛筆削り、リボン、トランポリン、エアロバイク

Restaurant advertisement for 'Yuzuki' featuring a 'Spring O-bento' menu with prices and photos of food.

応援ありがとうございます!! ボランティアさん 食べるボランティアさん 賛助会加入...

Advertisement for 'Social Welfare Association Yuzuki' listing various support services and contact information.

元気に毎日営業中！

ご予約・お問い合わせはリダイヤル 0120(939)394

営業時間 昼11時30分〜14時30分 ラストオーダー14時 夜17時〜20時30分 予約営業のみ 大小宴会受付中！

【発行九州福祉者定期刊行物協会 福岡市博多区千代4-24-3 三原あゆみ】

Magazine header for 'Yuzuki' with the title '夢をあきらめないで' and '40周年企業へ'.



Advertisement for 'Health Action Plan' with a rabbit mascot and text about health and productivity.

Advertisement for 'Child Support Station' with text about supporting children's growth and contact information.

3 すべての人に健康と幸せを  
いまがわかれ道  
あすを楽しく!

# 未来の参考書

## ヘルスリテラシー向上宣言!

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力のこと。ヘルスリテラシーがあるかないかで、健康への道がわかれてくる。そんな時代になってきました。

私たちが生きる時代を  
まず知ろう!

### 日本が迎えている かつてない 大きな流れとは?

①こどもが減る。  
②日本全体の人口が減る。  
③高齢者の割合が増える。

#### ①こどもが減る

現在、日本人女性の半数が50歳を超えています。3人に1人が65歳以上です。母親となる人が減るとこどもがさらに減り、日本の将来を担う人の数がどんどん減ってしまっています。

#### ②日本全体の人口が減る

このままだと日本は緩やかに、しかし着実に衰退を迎えます。経済活動の規模が小さくなり、一人ひとりの暮らしが厳しくなったり、国や地方の借金が増えたりします。労働の現役世代である生産年齢人口(15~64歳)の割合も1990年を境に減少し続けています。介護分野の人手不足も切実で、2025年には55万人の介護人材が不足すると予想されています。医療・福祉を担う人が足りなくなると、必要ときに希望する治療・支援・介護を受けられなくなる恐れが出てきます。

### ③高齢者の割合が増える

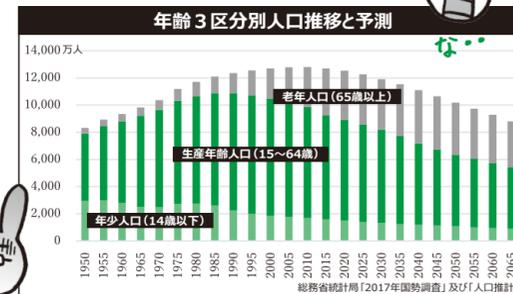
急速な高齢化により、社会保障の給付と負担が経済の伸びを上回ると見込まれています。社会保障制度を安定的に持続させるためにも、一人ひとりの健康がより求められる時代になっています。健康な人が増え、さまざまなチャンスがある社会ならば、高齢化の時代でも活力のある社会を維持することができます。人生100年時代、自分の生き方を自由に選べるよう健康の維持と病気の予防に力を入れていきましょう!!

### 日本の危機に!

人口減少→労働力減少という危機的状況の日本で、いま女性・高齢者・障がい者など、「多様な人材の労働参加」が求められています。そのための「働き方改革」が急ピッチで進められています!

- 長時間労働の是正
- 画一的な働き方の是正
- 雇用形態に関わらない公正な待遇

年間10万人ほどが  
家族の介護のため退職

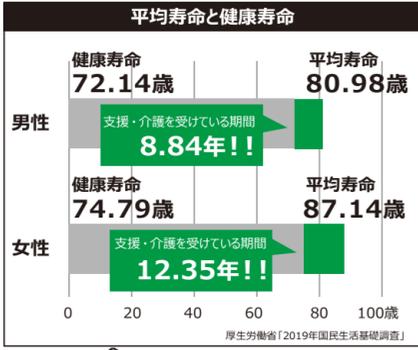


【参考】内閣府 これからの日本「日本21世紀ビジョン」 「仕事と生活の調和」推進サイト・厚生労働省「健康日本21」・厚生労働省「統計情報・白書」・河合雅司著「未来の年表 人口減少日本でこれから起きること」

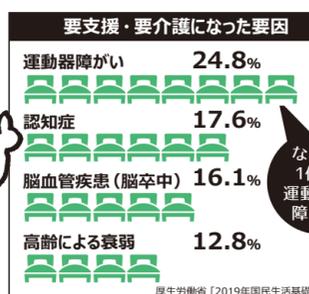
豊かな人生のために  
「健康寿命」がキモ!

### 健康寿命って?

健康寿命とは日常生活を制限されることなく健康的な生活を送る期間のことです。長生きの方でも、長期間にわたり介護や入院が必要であれば、健康寿命は短い、不健康な状態が長いということになります。



なんと1位が  
運動器の障がい



### ロコモティブ シンドロームって?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことです。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

# 健康力

健康とは病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であること(日本WHO協会訳)と定義されています。

つまり、病気が障がいがあったとしても、活動できて社会参加できれば健康ということです。

さてそこで注目すべきは! 自分で健康を維持したり、不調を回復させたりする力です。それが健康をセルフマネジメントする力であり、「健康力」です。

### いましてほしいこと。 健康を達成するための 「ヘルスリテラシー向上!」

私たちが生きる時代は、健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力を皆が持てるのが大事です。ともに学び、ともに支え合える環境とチャンスです。それが「健康力」を発揮し、健康を達成するための最大の力になります。「柚の木健康アクションプラン」はそのためにあります。

QRコード  
柚の木健康  
アクションプラン

# 自分史上最強の 健康生活

「柚の木健康アクションプラン」は利用者様・職員、ご家族、地域、すべてのステークホルダーの皆さまのヘルスリテラシー向上を目指します。

2017年 2018年 2019年 2020年 2021年 2022年  
2016年クライシス!! インフルエンザ罹患率14% 2017年罹患率10% 2020年新型コロナウイルス感染症 世界的パンデミック~第2波 2021年 第3波~第4波~第5波 2022年 ~第6波~  
2018年インフルエンザ罹患率過去最多17.5% 2018年罹患率7% 2019年1.2% 2020年0%達成!!! 2021~2022年罹患率0%目指して継続中!!

### 2017年1月 健康標語発表

月に3回、標語を発表。病気が感染症が流行る前から対策を標語にして声に出し、目にしてもらうことで予防意識を高める先手必勝法!(例)汗かいて 冷たいエアコン カゼのもと 水でココロもカラダもうるおいを マスクしよう 咳が飛ぶ距離 2メートル

### 2017年8月 職員の毎日定時退社スタート

宣言! 「ニンニキニキニキニココロ分定時+22分には帰宅への道」長時間勤務で心身の疲労から健康を害しかねない、仕事と子育てや老親の介護との両立に悩む、そんな「困った」予防の一手。仕事と生活の調和(ワークライフバランス)を希求しています。

### 2018年5月 毎日ラジオ体操

ラジオ体操の効果  
●よい姿勢を保つことができる  
●筋力の低下を防げる  
●柔軟性を高められる  
●血液循環がよくなる  
●呼吸機能が向上する  
●内臓機能が向上する (SF-8調査による)

### 2020年3月 認定! 健康経営 優良法人2020

心も体も健康で、いつまでも元気に働けるシステムが国推奨の基準に適合。地域のガイド役としての役割も期待されています。

### 2017年6月 「ほけんしつだより」創刊

ココロとカラダの健康強化に役立つ情報を、健康キャラクターよーちゃんから施設内外にお届け!(トピック例)熱中症・水分補給・夏バテ対策・口腔ケア・呼吸法・眠り・姿勢・笑い・免疫力アップ・ココロの健康・筋ボンスなど

### 2017年10月 インフルエンザ ワクチン 集団接種スタート

医師に向いていただき、施設で予防接種が受けられるようにしました。利用者様ご家族からも大好評!  
【接種実績】 2017年 48.0% 2018年 94.0%

### 2018年11月 2019年5月 柚の木 オリンピック開催

「働く世代をがんから守るがん検診推進企業」登録  
「働く世代をがんから守るがん検診推進企業」登録

### 2019年9月 続健康宣言!

「働く世代をがんから守るがん検診推進企業」登録

柳原産業 株式会社 福岡経営企画 吉村商店 有限会社 福岡経営企画 春吉本店

EMK 株式会社 福岡本店 太田整形外科 株式会社 若杉建設

株式会社 若杉建設 株式会社 若杉建設 株式会社 若杉建設

株式会社 若杉建設 株式会社 若杉建設 株式会社 若杉建設

私たちが 柚子子応援団! 皆様の笑顔と安心をバックアップします!