

様

258号
10.27 (水)

2021(令和3年)

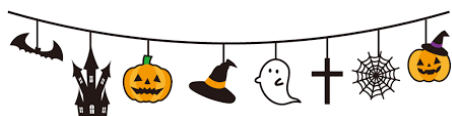
くりあ

社会福祉法人 みずき福祉会 八王子市障害者療育センター

〒192-0907

東京都八王子市長沼町1306番地の4

TEL:042-642-6618 FAX:042-642-6641 E-mail:hsr@mx5.alpha-web.ne.jp

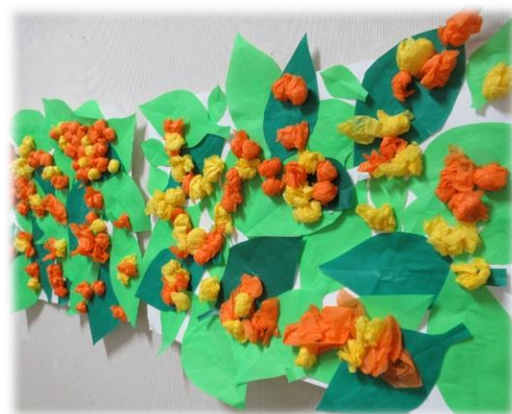
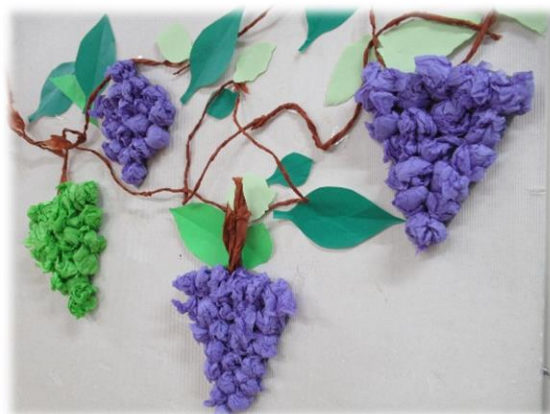


スタッフ通信



「活動紹介」

スペードグループでは、週一回の体操の時間、ご利用者お一人お一人の動きに合わせた運動を行っています。壁際まで歩き、腕を高い所まで伸ばしてフックに輪をかける方や、畳に置かれたタンブルフォームを四つ這いで乗り越えた後に、腕を伸ばしてタッチをする方、そして、しゃがむ立つを繰り返す方など、それぞれ違った運動をしています。待っている間は、他のご利用者の手伝いをする方や、応援して盛り上げて下さる方もいて、皆さん、楽しまれながら運動をされています。



もう一つ、コミュニケーション活動では、〇〇と言えばというテーマに、それぞれ思いついた事を話し合っています。今の時期では、秋と言えばといったテーマで話し合い、果物ではブドウ・梨・柿・りんごといった意見が挙がりました。花であれば、コスモス・金木犀等、そして、その他の意見では、お月見も挙がりました。お月見から連想して団子や餅つき等、たくさんアイデアが出て来ました。次から次と思いついた事を発表し、毎回盛り上がり皆さん楽しそうにされています。コミュニケーションの時間に挙がった意見をもとに、創作活動の時間で部屋の装飾品を作っています。

スペードグループ 支援スタッフ 二階堂 三枝子



～セラピスト通信～



秋の夜長

秋は日の出から日の入りまでの時間が四季で一番短くなり、夜の時間が長い季節です。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

過ごしやすい秋の夜の時間にこれまでやってきたことを試す絶好のチャンスであり、充実した時間を過ごすことは、明日への活力にもつながるそうです。

食欲の秋に手の込んだ料理を作ったりゆっくりとお酒を楽しんだり、自分磨きに美容に時間をかけたり、空気が澄み星や月が綺麗な夜空を観たり、ハンドメイドでアクセサリ作りや冬に向けた編み物など趣味を楽しんでみたりといろいろな過ごし方ができますね。

私は年中ですがお家で本を読んで過ごすことが好きです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋なので秋にまつわる本を読むのも楽しいですね。夜長だからと夜遅くまで起きていると次の日に朝起きるのがツラくなりますのでほどほどが大事ですね。

涼しく静かな秋の夜長、自宅ですっきりとした時間を楽しんだり、空気の澄んだ夜に出掛けたりさまざまな夜を楽しんでみてはいかがでしょうか。

PT 栗原 真梨

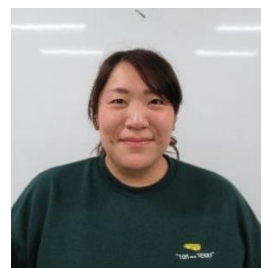
新スタッフ紹介

9月に就職いたしましたこしまゆきえ小島雪絵と申します。

「たくさん学び、たくさん楽しむ」を目標にご利用者のみなさん、ご家族に寄り添い過ごしていきたいと思っております。

ご利用者さんの輝いている姿や努力されている姿。そのひとつひとつを見逃さずに、大切にします。また笑顔を決やさずまっすぐ向き合っていきます。宜しくお願いします

ハートグループ 支援スタッフ 小島 雪絵



10月1日より、療育センターで勤務させていただいています。

看護師歴 33年。一般内科、透析室、重症心身障害児施設、老人施設、精神科を経て今年6月より八王子での生活となりました。心と体を元気に、脳活性を重視した癒しサロン、脳科学の学びの提供、趣味のフラワーアレンジメントを作って購買など、施設で働く傍ら癒しのナースとして活動もしています。ご利用者さんの笑顔に優しさを感じ、励まされ、スタッフの方々の個々の接し方に、23年前の重症心身障害児施設でのことを思い出します。

“志”の癒しのナースが皆さんに届くといいなあ。よろしくお祈りします。

看護師 木戸 憲子



スタッフ通信

「戦国ファン」

私は戦国時代が好きです。好きになったきっかけは子供の頃の大河ドラマです。「独眼竜政宗」と「武田信玄」！とにかく伊達政宗の渡辺謙（※1）と武田信玄の中井貴一（※2）がかっこ良くて・・・岩下志麻の義姫（政宗の母）もいやらしくて怖かった。またいかりや長介の鬼庭左月斎なども渋かったですよね。（大河の全盛でしたね！）それ以来戦国時代が好きになりました。

戦国時代が好きな理由は、戦国大名たちがどういう戦略でどう動いていたのか、その思考を考える事です。また戦国時代のたればを考えるのも大好きです。（武田信玄があと5年長生きしていたら？など）

好きな戦国大名はやはり大河の影響で、伊達政宗や武田家の武将たちですが、中でも好きなのは、真田昌幸（真田丸の草刈正雄もカッコ良かったですよね！）武田家が滅んだあと大国に囲まれながら生き抜く戦略性と、大軍相手に城に上手く籠城して守る戦術性。自分にもあれだけの知略があれば・・・と思います。

戦国時代の検証番組が大好きで、戦国時代のゲーム「信長の野望」にもハマっています。コロナが治まったら近場の城巡りもしてみたいところです。

※1



※2



小田原城です。消防の旅行で行くことになって楽しみにしていたのですが。当日グロッキー状態・・・天守閣に登る気力もありませんでした😞

ハートグループ 支援スタッフ 河西 孝泰

「カツカレーの話」

食べる事がとても好きで、好きな食べ物はたくさんあります。ラーメン、シュークリーム、ハンバーグ、そしてカレー。カレーの中でも特にカツカレーが大好きで「まずいカツカレーはこの世にあるんですか？」と思っています。カツカレー好きを自覚したのは、以前勤めていた会社の近所にあった「とかちゃん」というお弁当屋さんでお昼ご飯を買った頃です。「とかちゃん」のカツカレー弁当はカツはさくさく、カレーも少し辛めでとても美味しい。おまけにランチはごはん大盛無料。これは大盛にするしかない、大盛で頼みました。そして、はまりにはまり、気が付けば、お昼にカツカレー弁当生活を一年間続けていました。漏れなく大盛も・・・。ちなみに身体的な変化は全くなく、健康診断も引っかかることもなく、これはカツカレーに適應した身体なのだ、と思いました。先日ふと「とかちゃん」を探したところ悲しいかなもうなくなっておりました。でもカツカレー魂はずっとなくなることはないことでしょう。



クローバーグループ 支援スタッフ 橋本 智美



ナース通信



～コロナとメンタルヘルス～

緊急事態宣言が解除になり、感染者数も減少傾向にありますが、「さあ！〇〇するぞ！〇〇へ行きたい！」という意欲的な気持ちになれずにあります。自粛が重なるうちに感染の不安と、世間体を気にして堂々と出かけられなくなってしまいました。必要な買い物に出ても、この1回の買い物で感染したら・・・とか、知り合いに会ってしまったら・・・と気にしてしまいます。以前、買い物はストレス解消の一部だったのですが、今は買い物をする
と不安と罪悪感と満足感が入り混じるのです。

厚生労働省の「こころの耳」より。現在はコロナという不安に焦点が当てられていますが、コロナ禍以前も皆さんは何かしらの不安を抱えていたはずで、不安や恐怖に感じるのは「その行為が安全かどうか？」を再確認させる」人間に備わった正常な心の機能だそうです。また、このコロナ禍を不安に感じる根底には、健康でありたいという願望があるからなのだそうです。

どんなご時世でも不安は付きもの。不安と上手く付き合っ、少しでもストレスを溜めないようにしていきたいですね。

看護師 岡本恵美

11月の予定

- 11月02日(火) 家族連絡会
- 11月03日(水) 文化の日
- 11月05日(金) 全体調理②
- 11月11日(木) 全体会議
- 11月19日(金) 誕生会
- 11月20日(土) 土曜日開所中止
- 11月23日(火) 勤労感謝の日

編集後記

食欲の秋?! いえいえ、私はどの季節も食欲が止まりませんが…。最近センターの事務所内ではスパイスの香りが漂っています。来月のスパイスカレー作りに向けて試作の為にスパイスが持ち込まれているようで、美味しい匂いに誘われてしまいます。久しぶりの調理実習。少しずつ色々なことが出来るようになっていくといいですね。 編集担当 大岡 愛