

なわて

2013.11
第80号

発行元：社会福祉法人 県央福祉会 横浜市中山みどり園

226-0011 横浜市緑区中山町 395-2

Tel 045-931-8611 Fax 045-931-8626

発行責任者 熊井さとみ



秋らしい活動

活動室1

秋らしい活動ということで、ハロウインの飾りを制作の時間に作りました！「オバケなんてないさ」と歌いながら楽しそうに参加している利用者さんも、真剣な表情で取り組んでいる利用者さんもいましたが、どの利用者さんも完成後は満足した表情を浮かべていました。出来た飾りは活動室のドアに一番目立つ場所やみどり園の玄関の掲示板に貼られています。

これから冬に向けて、まだまだ楽しみなイベントが沢山あります。活動室1では、ますます創作活動が楽しみになっているようですね。(比嘉渡)



活動室2

いつまで続くのかと思われた猛暑もどこへやら、本格的な秋の訪れを感じる今日この頃。活動室2では、熱中症対策でしばらく控えていたトランポリンの活動を10月より再開しています。再開初日は、久々と言うこともあってか、トランポリンを見ると自分の順番が待ち遠しい利用者さんばかりで、実際に跳び始めると皆さん楽しげな表情を浮かべていました。

トランポリンの実際的な効果をいろいろと調べてみると、だいたい次のようなメリットがあるようです。

①全身運動が手軽に行うことができます。②体幹力がアップし、脂肪を燃焼しやすい体になります。③体内から老廃物を取り除き、細胞を活性化させることで健康的な身体を作ります。少し医学的な話になってしまいましたが、それ以外の効果として「ストレス解消効果」もあります。身体が弾むと心も弾みます！これからも楽しく運動しながら健康的な身体作りを目指します！！(榎田義昭)



みどり園の“仕事”



横浜市中山みどり園では、半期に1度、工賃として作業収入から利用者の皆さんに支給しています。

〈現在の作業科目〉

- ・ ペットボトルキャップのリサイクル（回収、数える、色で分別する）
- ・ 説明書の折り込み、カップ入れ
（水質調整剤等の説明書を折り、液体ボトルカップに入れる）
- ・ コアの組立（電子機器の部品をケースにはめこむ）
- ・ 自主製品…香り付き石けん、紙すきはがき・ぼち袋、キーホルダー、アクリルたわし

今期（4～9月分）の収入総額は96,832円でした！毎回、少しずつ額があがってきていて、これも利用者の皆さんが真剣に、時には楽しく（？）作業をした結果だと思えます！

作業は毎日あるわけではなく、利用者さんそれぞれ取り組むペースも異なります。しかし、まずは作業に取り組んでみるのが大事ですし、作業以外の散歩や制作なども有意義な活動の一つであり“仕事”だと考えています。よって、みどり園では、登園して活動に参加したことを“がんばった証”として、登園日数により皆さんに分配することになっています。

今期は、10/17（木）に支給しました。降園前の時間に、それぞれグループリーダー職員から手渡しています。深くお辞儀をしながら両手で受け取る人、クールに片手で受け取りすぐバッグにしまう人…など、反応はそれぞれ。何を買いたいか尋ねられると、「アイス」「ラーメン」など好きな食べ物を挙げる人もいれば、「貯金」と堅実な人もいました！

お金が全てではないですが、それぞれ自分なりにがんばった結果が表れ、次の楽しみにつながるものを得られるのは嬉しいことではないでしょうか。これからも新規作業の開拓、手順の工夫など、社会の一員として利用者の皆さんが“仕事”に取り組むことができるよう、支援してきたいと思えます。（大越絵里子）

「ほっと・アートカレンダー」購入受付開始！！

毎年恒例、県央福祉会のオリジナルカレンダーを製作中です。今回、横浜市中山みどり園からは2月に活動室1の利用者さんが作った『おにの☆バレンタイン～雪の華、舞うころ～』、6月に活動室2の利用者さんが作った『かえるの雨宿り』が採用されました。

カレンダーの形式はこれまでと異なり、大きなサイズになり見やすくなりました。また、価格も100円下がり、お求めやすくなっています。温かい雰囲気作品でお部屋を彩ってみませんか…??ご購入希望の方は、職員までお声掛けください！（大越絵里子）

1部	700円
(5～9部)	600円
(10部～)	550円



みどり園では、将来は福祉の仕事に就きたいという学生の実習を積極的に受け入れています。今年度もはつらつとした実習生が来てくれました。以下は実習生の感想です。



「今回の実習で、ことばによる会話だけでなく、表情や行動でその人の気持ちをくみとるということ、そしてそのことに気付くこともコミュニケーションであり、大切なことだと学びました。」

(田園調布学園大学 梶原さん)

「学校で学ぶことと実際では違い、毎日利用者さんとかかわらせてもらい、うまくいったり、いかなかったりしましたが、その中で障がいがあってもなくても感じることは同じということ学ぶことができ、充実した実習ができました。」

(田園調布学園大学 大石さん)

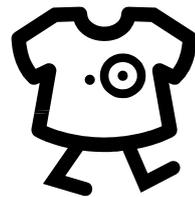
「実習を通して、みどり園での一日の流れを知るとともに、私の知らない支援のありかたを学ぶことができました。大変楽しい時間を過ごすことができました。」(目白大学短期大学部 石井さん)



ここでぶれいく クイズ!

問題 I : 衣替えは、いつ頃から始まったでしょうか?

- ① 飛鳥時代
- ② 室町時代
- ③ 平安時代
- ④ 江戸時代



問題 II : インフルエンザを予防するために、1週間に2度あることをすると免疫力を高めることができるそうです。それは何でしょう?

- ① 短時間の昼寝をする
- ② コップ1杯の酒を飲む
- ③ 軽いジョギングをする
- ④ 熱めのお風呂に入る





11月のスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
				1 園外宿泊 → →	2 C日程 → →	3 文化の日
4 振替休日	5	6 	7	8	9	10 
11	12	13	14	15 園内宿泊 → →	16 →	17
18	19	20 	21	22	23 勤労感謝の日	24
25 	26	27	28 園内宿泊 → →	29 → →	30	

~~~~~クイズの正解~~~~~

問題Ⅰ：③

平安時代の宮廷では、中国にならい旧暦の4月と10月の1日に夏と冬服の着替えが定められました。初めは「更衣（こうい）」と呼ばれていたようですが、天皇に奉仕する女官で女御に次ぐ位の者と名称が重なるため庶民は衣替えと言うようになったそうです。

問題Ⅱ：④

42℃くらいの湯温で週に2回、10分程度つかると良いそうです。体温が下がっていると免疫機能は低下してくるため、熱めの風呂などで体温を上げることによって白血球の働きが活発になって免疫力があがります。それだけではなく、温かい状況が続くことによってHSP（ヒート・ショック・プロテイン）は増えるので、入浴後はカラダを冷やさないように布団に入り10～15分保温した方が良いでしょう。

ちなみに、HSPはカラダを温めると増え、菌やウィルスを見つけて退治してくれるNK（ナチュラルキラー）細胞が活発に働くようになり、免疫機能を高めることにもつながるそうです。

編集後記

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など秋は様々な趣味に打ち込みやすい季節になりましたが、皆さんはどんな趣味を行おうと考えていますか？

私は『運動の秋』として、フットサルを行おうと思っています。先日も大会に出て、初の優勝！…とまではなりませんでしたが、友人たちと勝利を目指して汗をかきながら身体を動かしていました。これから冬に向けて徐々に寒くなってきますが、季節に合わせて楽しみながら過ごしていきたいと思っています。(野中隆宏)