月刊

ちばしゃ通信

Vol.43

鴇の声／"ときがね"なひととき／お知らせ／企画・イベント情報

鴇の声

新緑が目に鮮やかに、風薫る季節がやって来ました。寒い冬のトンネルから初夏の気候と、春が抜け落ちた様な連続夏日の四月でした、これからまだ気温のアップ・ダウンはあるのでしょうが、体調管理は真冬の寒さよりも難しいかなと思う時もあります。

さて、本会も同様ですが、新社会人の方々は就職して一か月が過ぎ、ほっとしつつも心身共に疲れを感じているころだと思います。

昔、五月病という言葉がこの時期当たりからささやかれたこともありました。もう死語かと思っていましたが、先日、新聞のコラムで新社会人について触れる欄があり、この言葉で応援のメッセージが記載されており感慨深く読ませて頂きました。

先月にも触れさせて頂きましたが、本会では、子どもや高齢者の施設を新規に開設する関係も含めて、人事異動を五月から六月にかけて行う予定で進んでいます。人事異動は官民問わず、会計年度の四月に行うことが多く、入職・入社してから初めての異動という人たちも沢山おられると思います。私もお陰さまで長い間社会の一員として過ごさせて頂いておりますので、幾度となく職場の異動というものを経験致しました。以前の職場では、概ね三年程度で新しい職場へ移るということがあります。会社に例えると全く異業種への異動ということも多々ありました、受け止め方は人それぞれで、まさに悲喜こもごもということが言えると思います。

私個人の感想としては、人事異動によって今までと全く異なる分野の仕事をすることになりますので、一から仕事を覚えなければなりませんし、勉強もしなければなりません。そういう意味では心機一転となるので、個人的には異動が好きな部類の方に入っていたのではないかと思っています。もちろん大変なときもありますが沢山の人達との出会いもあります。

「人間万事、塞翁が馬」どんな仕事も誠実に一生懸命やれば大方なんとかなることが多い。失敗することも沢山ありましたが、失敗から学ぶこともそれ以上にあります。これもある新聞のコラムからですが、人生の醍醐味は寝台列車の旅にも似て、「到着」にあるのではなく、どこかを目指して走る一瞬一瞬の中にあるという。結果は後からついてくるものなので、焦ることなく生きることが大事で、人生早咲きよりは、むしろ遅咲きの方が過程を楽しむことが出来ると思います。

（総合施設長　齊藤　操）

ときがね な ひととき

※法人内の事業所の日々の様子をお知らせします。

鴇嶺の家（高齢者・障害者）

気温が暑かったり寒かったり、朝昼は暑く夜は少し寒い４月。昼と夜の気温の差があり体調が崩れやすい時期になりました。こまめな水分補給や体調管理は大丈夫ですか？

お花見に出かけた時のお話です。４月になり、気温もあたたかくなり桜が咲き始めました。鴇嶺では、八鶴湖や茂原公園や近くの公園へ桜を見に出かけています。また、暖かくなってきた為、天気が良い日は鴇嶺周辺を散歩や買い物に出かけたりと、外に出る回数が日に日に増えてきました。

お散歩に出かけたある日、Ｏさんはすれ違う人々に明るくあいさつをかかさずしてくれます。

次に、鴇嶺のお庭でバーベキューをした時のお話です。Ｙさんは外に出てスタッフと一緒に火を起こすところから手伝ってくれました。焼きあがった料理をみんなでおいしくいただきました。

次に４月24日に行われた、鴇嶺サロンのお話です。東上会館でサロンを行い、みんなで腹話術ショーやマジックショーを楽しみました。マジックショーをＳさんと一緒に見ていた時、Ｓさんはニコニコと笑顔を見せて「すごいねぇ。」「おーっ。」と言いながら拍手をしていました。みんなの笑顔であふれていたサロンでした。

鴇嶺の家（児童）

新緑と日射しでキラキラの、爽やかな季節がやってきました。４月のお出かけは葛西臨海公園です。みんな心躍らせて出発です。車の中で何度も「ペンギン！」を連呼のＮくん。楽しみにしてくれている様です。大きな水槽を前に、目がキラキラの子ども達。大勢が群がる中、小ささを利用してススイッと真ん中を確保し真剣な眼差しです。怖い顔の魚を見て「あの魚怒ってる～」とＹちゃん。花びらの様なイソギンチャクを見て「キレイだね！」とＩくん。ガラスに吸い付く大ダコを見て、思わず足の本数を数えだし「本当に８本あったよ！」と嬉しそうなＲくん。ペンギンの子ども達を見てスタッフが「ペンギンの保育園みたいだね」と言うと、大きなペンギンを指差して「パパとママと先生だね！」とＡちゃん。まぐろの回遊を見ながら、思わず「おいしそうだね」と口走ってしまったスタッフ。子どもたちは聞き逃さず「お寿司美味しいよね」と返してくれました（笑）。笑顔いっぱい楽しい１日でした。また行きたいなぁ～

４月はゲームもやりました。宝探しは、景品が子ども達の好きなお菓子とあって真剣勝負！１位と２位が僅差で興奮しました！もう1つは、ルールのあるふれあいサイコロゲームです。これが思いのほか大盛り上がり！握手やおんぶやハグ等をするのですが、みんな思わず笑みがもれ、延々とやり続ける子どももいました。ぎゅっとハグをすると、とっても温かい気持ちになります。今後も色々な子ども達とやってみたいと思います。

ぽけっと

思わず深呼吸をしたくなるような新緑の季節になりました。四月は入学や進級と、それぞれ新しい環境がスタートしました。今まで学校は違うけれど、仲良く遊んでいた友達と進学を機に同じ学校になったM君。スタッフが「学校どう?」と声をかけたところ、「あのさぁ～」と話しはじめました。M君はいつも通り話をしようと思い「よう!」と笑顔で手を挙げたのですが、友達は笑顔もなく、目を合わせただけで通り過ぎてしまったそうです。自分が何か悪いことをしたのかと気にしているようでした。M君と学校での自分と、ぽけっとにいる時の自分の違いについて、ゆっくり話をしてみると「学校だとあんまりふざけないなぁ」「ちゃんとしようとしてるんだよ俺だって」という答えでした。学校で頑張ってる自分を、ぽけっとの友達に見られたらどんな気持ちになるかなぁと一緒に考えると「恥ずかしかったのかもしれない」という言葉が出てきました。「次にぽけっとで会ったら聞いてみる」と明るい表情になりました。後日二人で話をすると、やはり恥ずかしかったらしく、その後は目が合うと笑顔を返したり、軽く手を振りあっているそうで、「一件落着したぞ!」と報告してくれました。今年度ぽけっとも新しいスタッフを迎え、昨年同様、お子さん達と一緒に色々な事にチャレンジしていきたいと思っています。よろしくお願いします!

サポートセンタースピリッツ

春を迎え、新入生や新入社員の初々しい姿を見ながら支援を行っていると、胸躍らされる気分になります。田んぼでは田植えが始まり、路肩には野花が咲き誇り、支援を行うのに最適な環境になってきました。徒歩で支援しているときに田植えや野花などを見ていると、心が落ち着くような気がします。そして、利用者の方の明るい声を聴きながら支援に臨むのはとても励みになり元気にさせてくれます。ただ、気を付けなければならないのは体調不良やケガです。特に外で体を動かしやすくなったこの時期はケガをしてしまうことが多いので、周囲にケガの原因になるようなものはないか確認。また、運動を行う際には、準備体操をするなどの事前準備を忘れずに行うようにしていきたいですね。

ところで、支援しているときに気づいたのですが、最近の表示物は明るくて分かりやすいものが多くなってきたのではないでしょうか。例えば、お手洗いの表示や、電車の中の優先席の表示がとっても便利になってきました。案内がしやすく、どこに座ればいいのか、どこを通ればいいのかがすぐにわかり、普通に座る際でも戸惑うことなく案内することができ、とても重宝しています。これから、このような分かりやすい表示が増えていくと思いますが、大きくなることで逆に見えにくくなったり、そこしか目に入らなくなったりする恐れがあるので気をつけなければいけないなと思いました。

街かど福祉相談室るると

つい先日まではまだまだ冬だと思っていましたが、あっという間に桜の季節が過ぎ、日によっては汗ばむ陽気もちらほら。年々、中間期と言われる春・秋の心地よい季節はつかの間となり、冬から夏、夏から冬の切り替わりに思えてしまうのは私だけでしょうか。

さて、毎年四月は、多くの方々が新たな門出を迎える季節でもあります。先月まで幼稚園や保育園に通っていた方が小学生に。小学生や中学生だった方が中学生や高校生に。学生だった方が社会人へ・・・。

今年度も、るるとでお付き合いさせていただいている方の中で、新しいステージへと進まれた方が多くいらっしゃいました。

相談支援のるるとでは、そのような人生のターニングポイントを迎えた方とも、変わることなくお付き合いを続けさせていただく場合も多いので、『おめでとうございます』の言葉とともに、「これからもよろしくお願いします」の言葉を添えさせていただきたいと思っています。

また、平成三十年度は障害福祉サービスと介護福祉サービスの制度改正も行われました。改正と前後して、『我が事・丸ごと地域共生社会』という言葉を頻繁に見聞きするようになりました。地域の住民である私たちは、この意味と実際を考えていく必要があるのでしょう。

一相談支援専門員の私としては、『ともに考えながら歩ませていただくこと』に責任を持って、これからもお付き合いを続けさせていただきたいと思っております。

今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ハンドワーク
（生活介護・就労継続支援Ｂ型）

みなさん、こんにちは。温かさも増してきましたね、いかがお過ごしでしょうか？

３月下旬、建物の老朽化によりハンドワークがありさへ移転しました。引っ越しを終え、バタバタしながらも４月から新たなスタートをきりました。１階では就労のみなさん、２階では生活介護のみなさんがそれぞれの時間を過ごしたり、お仕事をしながら過ごしています。引っ越しをしてから毎日の生活空間を分けたものの、みなさんお互いが気になるようで、休み時間のたびに就労（１階）から２階へ移動し、昼食やおやつを食べる方、時間が空くと必ず遊びに行く方、生活（２階）からも１階の様子を見に行く方がいて、よく行き来をしています。そして、引っ越し直後から仕事モード全開になった生活介護のＡさん、もともと手先が器用でクラフト製作が大好なのもあって、いつの間にかやる気のスイッチがＯＮに!!さらに、就労にいると好きな仕事がはかどるようで1階で過ごすことが増え、「お仕事は?」と言わんばかりに職員にアピールをしている時期もありましたが、今現在は少し落ち着いてきたようで、アピールの頻度も今は減り、２階もゆっくり過ごせる空間になりつつあるようです(*^ ^*)他のみなさん、就労も生活介護もくつろぐ姿が見え始め、それぞれの過ごし方を見つけたようでスタッフ一同ちょっと一安心しています(*^^)

さて先日、旧ハンドワークのメンバーで千葉市動物公園にお出かけしました。旧ありさメンバーは3月にボウリングにでかけているのですが、昨年度は旧ハンドワークでの遠出外出ができなかったので年度をまたいで・・・いざ!決行!当日は電車とモノレールを乗りついでのお出かけとなりました。そのた

め朝は全員駅に集合!!普段は個々に来所時間が違い、ゆっくりマイペースさんや、中にはポツポツお休みがちになる方もいて、来れるかどうか予想がつかない方も…。８時50分集合としたものの来られない人がいるのでは?とスタッフの心配も少々ありました。しかし、みなさんちゃんと来てくれました。来てくれました!楽しみにしてくれていたと思っていいでしょうか(*^_^*)

電車大好きのＢさん、駅のホームで見る電車や先頭車両から見る眺めなど堪能されたのではないでしょうか。動物園では一通り動物を見て回り、みなさん来た記念に自分や家族へのお土産購入(^^)!女性陣はかわいい動物のぬいぐるみ系を購入していました。文具が好きなのかな?こぞとばかりに手いっぱいに持っていたＣさん、スタッフに止められて少し減らして購入。ちょっと名残惜しそうでしたが、最後は納得したのか帰りの電車もスムーズ!疲れて眠ってしまう方もおらず、最初から最後までパワフルでした(^^)

また機会があったら、みなさんの満面の笑顔を見るため、電車を使ったお出かけをしたいな～と思った１日でした。

五根の家（グループホーム）

今年も暑からず寒からずの過ごしやすい季節になりました。そんな季節と共に、五根の家のテラスに、ツバメが戻ってきました。

４月の中旬頃から、五根の家の周辺を飛ぶ様子が見られ、気づいた頃には、五根の家のテラスの軒下に数年前からあったツバメの巣を出入りしていました。どうやら巣の中を整えて、卵を産んで雛を育てる為の準備をしているようでした。ツバメが巣に来ている様子に、スタッフや利用者の方々も気付き、「ツバメが鳴いてるね。」「ツバメが物干し竿に止まってる。」などとお話をされていました。特に利用者のＹさんは、お部屋に戻るたびに、軒下の巣を見て「今は、ツバメはいるかしら?」「卵は産んだのかしら?」とよく見ておられました。

ツバメの巣が作られる家には、幸福が訪れる、火事になりにくい、子宝に恵まれる、お店の場合はお店が繁盛するなど、様々な良い言い伝えが存在するそうです。また、ツバメは人が多く、風通しが良く、日当たりは良いけど気温が高くならない、凹凸のある壁に巣を作る習性があるそうです。ツバメにとって、五根の家はとても過ごしやすい場所なのだと思います。利用者の方にも過ごしやすい場所と思っていただけるよう頑張っていきたいと思います。また、皆さんに幸福が訪れますように。

五根の家（小規模多機能ホーム）

今春はとても暖かい日が続きました。桜があっという間に満開となり、桜が散る前にと急いでお花見の計画をしてお出掛けする事数日間、皆さんで綺麗な桜を観る事が出来ました。桜吹雪もとても綺麗でした。お年寄りの皆さんが「桜は良いねー、綺麗だねー、また来年も観たいね・・・」と口々に話されていました。冬の時期に入院されていたお年寄りの方と「桜が咲く頃までには退院出来ると良いね」と話していたのを思い出し、桜は日本人にとって特別な気持ちになる花だと改めて思いました。

普段の送迎ルートとは道順を変えて寄り道しながらお花見ドライブをする事もありました。送迎については、自宅と五根の家の送り迎えをする事が主たる目的ですが、時にはこういったドライブ外出の機会になったり、送迎車に同席して他のお年寄りのご自宅に寄る事でそれがお互いの会話に繋がったりする事もあります。また、車中でゆっくりと会話する機会となりとても貴重な時間だと思っています。

お花見の時期以外でも八鶴湖には時々皆さんと外出して15時のティータイムをする事があります。湖畔を散策したりカモに餌をあげたり、外気に触れながらのティータイムは格別のようです。皆さんいつもより足取りが軽く小走りになったりする方もいます。今後も続けていきたいです。

この春から新しい方がお仲間になりました。101歳の女性の方で笑顔がとても素敵でお話もしっかりとされ、年齢よりかなり若く見えます。若さの秘訣を知りたいです（笑）

これからも皆さんとたくさんお出かけして楽しく過ごせたらと思います！

こころん

今年は寒暖の差の影響かあっという間に葉桜になりました。気温もぐっと上がってお散歩にもちょうどいい気候ですね。こころんの事務所は、保育所いくりんのお散歩コース沿いにあり、時折元気な声でごあいさつ。かわいい笑顔に癒されています。

今回は子どもに関係する出産のお話です。こころんには出産準備に不安を抱える方のご相談も多く寄せられています。妊娠がわかったら今後必要なお金について考えなければなりません。定期検診は自己負担、分娩する病院では保証金を事前に支払うことが多いので、まとまった費用の準備が必要です。予定外の妊娠など、準備が追い付かず大きな負担になる事もあります。まずは慌てず、妊娠が確認されたら医師や保健福祉センターに相談してください。利用できるサービスや、申請しないともらえないお金についてアドバイスがもらえます。それ以外にも、赤ちゃんを迎えるにあたって揃えなければいけないものもありますよね。こころんには、みなさまのご理解のもと、ベビー服などの寄付をいただいていますので、こちらも合わせてお気軽にご相談いただければと思います。

いくりん

5月1日、「まちの保育所いくりん」がオープンして1年が経ちました。保護者の皆様はじめ、いくりんを見守り支えて下さっている皆々様大変ありがとうございました。これからもご理解ご協力を頂きながら、子ども達の成長を見守って下さいますよう、よろしくお願い致します。

今年度も新しいお友達が入所しました。1才に満たないお友達も増えました。入所されたみなさん、おめでとうございます！いくりんへようこそ!!在園のお友達、進級おめでとうございます！もっともっと仲良くしてね♪

4月当初はどの子も不思議そうにお友達の顔をのぞき込んでいたのに、今では顔を見合わせて笑いあったり、手を繋いでみたり、すっかり仲良しになりました。また、「泣いてる…」と教えてくれたり、いくりんの子ども達は優しいお兄さんお姉さんに成長しています。

最近男の子も女の子もよーく喋ります！子どもの1年はなんて大きいのでしょう!!今年度もスタッフ全員、気を引き締めて充実した保育を目指していきます。

ゆーすぽーと

「みんなおそすぎー」「独りぼっちやだー」「みんな、何してるねん、まじで」「早よ、来いやー」「今日は2時からだよー、わかっているのかー」「そろそろ、いかりが・・・」「誰でもいいから来てー」と、まだまだ連綿と続くぼやきは、小6のF子さんのもの。

祝日は午後2時始まり、まじめなF子さんは13時50分に通所しすぐに所定の場所で課題に取り組んだ。持参の課題を終わらせ、プリントを要求。リクエストに応えてコピーした英語のプリント2枚、算数3枚、漢字4枚を黙々と解答した。答え合わせをして、次のプリント準備に席を外して戻るたびにガサゴソと音を立て何かを隠している様子。数回目に「何か企んでいるな、何しているの、見せて」と声をかけてもひた隠し。

2時間も過ぎた頃、2人目登場。本当に嬉しそうに迎えて、ガサゴソの正体を明かしてくれた。そのプリントの隅っこに、「これは決して悪口ではありません、自分のストレス解消法として使っています」と書き込まれていた。「そうだよね。おじさんと2時間以上も二人きりだもん、ストレスたっぷりだよね。ごめんなさい。」と平謝り。

4月というより、春休みからだったが利用者数が減じ、今まで経験のない2人、3人の少人数の日もあった。初体験の4月は延べ利用数72人で過去最少人数だった。課題のない幸せな長期休業、入学、進級、クラス替え、春季大会、修学旅行準備、授業参観と子どもたちにとっては何かと多忙月のようだった。さて、5月は。

ひなたぼっこ

夏のような暑い日が幾日か続き、半袖でも過ごせる日が多くなりました。庭の夏ミカンの白い花が咲き始め、甘い香りが漂っています。

最近、ひなたぼっこ・椿森では庭の一部を耕し、夏野菜の苗を植えました。利用者の方と苗を買いに行き、どんな野菜が良いか、どれが育てやすいか等、あれこれ相談しながら決めました。「これから忙しくなるわね。」と笑顔で話される利用者の方や、水撒きを手伝って下さる利用者の方。夏に育った野菜がひなたぼっこ・椿森の食卓に並ぶことを皆楽しみにしています。

先日、3月からご利用を開始された方がご自分から「今日、行ってもいいかしら?」と電話を下さいました。なかなか外に出る事が苦手な方だったので、嬉しい驚きでした。2か月かけてお互いに馴染みの関係を作り、徐々に心を開いて下さるようになった事をとても嬉しく思い、小規模多機能だからこそできる支援なのだと、この方との関わりを持って実感することができました。他にも、「訪問に来てくれるようになって、安心して生活できるようになった。」「お風呂に入らない妻が入るようになった。」「頼れるところができて嬉しい。」等のお言葉を様々な利用者の方から頂くことにより、私たち職員の励みになっています。まだまだ至らないところがありますが、これからも頑張りたいと思います。

法人事務局

新人職員の紹介

4月1日に3人の職員が入社しました。

全員、今年の春に高校を卒業し、新たに社会人としての第一歩をスタートしました。

みなさま、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します!

●鴇嶺の家(児童)　配属
横田　遥奈

たくさん児童と関わり、一緒に成長していけたらと思っています。精一杯頑張りますので、よろしくお願いします!

●ぽけっと　配属
上代　桂輔

社会人1年目で分からない事だらけですが、早く仕事に慣れるよう、また、子ども達と仲良くなれるように頑張ります。

●総務・企画　配属
渡邉　丈一朗

先輩方からいろいろなことを学んで、総務の仕事に活かせるようにがんばっていきます。

企画・イベント情報

ヨガサロン

健康管理、仲間づくりにヨガを始めませんか？
旧道の岸本薬局の斜め向かいにある「ありさ」の2階で開催中。
開催日　6月6日（水）
　　6月20日（水）
※興味のある方は、ご連絡下さい。
ありさ（50-0362）

子育てサロン

日頃の子育てについての困りごとや、情報交換など保護者同士で話をしたり、学んだりする場です。
開催日　平成30年6月18日
10時30分～12時30分
会場　鴇嶺の家（児童）
東金市東金425-2
※興味のある方は、ご連絡下さい。
ぽけっと（50-1081）

穂垂るの会

介護している方々が集まって日々の苦労話等を気軽に本音で話し合う会です。
日時：6月14日（木）13時半～
会場：ふれあいセンター
　　2階　創作室
参加費：200円
主催・連絡先：
穂垂るの会・井上
（090-7171-1701）

街CAFEさくら

「4周年ビンゴ大会」
日時：6月17日（日）
　　13時～16時
会場：東金市東金1060-6
（サンフラワー1階内）
参加費：100円（お茶代）
問い合わせ先：
社会福祉法人ゆりの木会内
認知症カフェ担当
平賀・笠原
（50-8111）

お知らせ

スタッフ募集

子どもや障がい者、お年寄り等、人に関わる活動に興味のある方、一緒に働きませんか？
日数・時間・曜日・内容（介護・保育・支援・食事づくり・清掃など）・年齢等ご相談に乗ります。
※興味のある方は、ぜひ当法人にご連絡ください。
（53-3630）

ボランティア募集

趣味や特技、仕事を通じて身につけたスキル、体力等、自分らしさを生かしたボランティア活動をやってみませんか？
ボランティア活動を通じて得られる効果は無限大です。
子どもや障がい者、お年寄り等、人に関わる活動に興味のある方は、ぜひ当法人にご連絡ください。
（53-3630）

編集後記

今月は各事業所でお出かけしている様子が多々見られました。みなさんはどこへ行かれましたか？５月中旬の時点で既に真夏日が続いており、熱中症が危惧されていますので、水分をしっかり摂っていきましょう。（S）

こんにちは。4月より新しく総務に配属となりました。まだ仕事を覚えきれておらずミスが目立つ私ですが、早く仕事を覚え、総務の一員として先輩方のようにテキパキと仕事をこなせるようにがんばります。（J）

ちばしゃ通信
（Vol.43）

発行日：2018年5月15日
発行元：ちば地域生活支援舎
編集責任者：宮下・太齋
連絡先：0475-53-3630

小規模多機能ホーム

ふくおかの家

住み慣れた自宅や地域での暮らし、
馴染みの関係の中での暮らしを応援します！

相談支援　訪問　通い　お泊まり

少人数ならではの家庭的な雰囲気の中で…
「相談支援」「訪問」「通い」「お泊まり」等の
機能を連続的に提供しながら、
お一人おひとりに寄り添った
支援・介護を行います。

見学・相談
受付中!

平成30年6月1日（金）開所（予定）

お問い合わせ先

特定非営利活動法人ちば地域生活支援舎
小規模多機能ホーム ふくおかの家
〒283-0053 千葉県東金市東中島297
TEL 0475-77-7845 担当:黒田