



社会福祉法人 福角会

いつきの里だより

発行：障害者支援施設 いつきの里

松山市福角町甲1829番地

Tel 089-978-1166

Fax 089-978-1411

http://www.hukuzumikai.com

E-mail: itsuki@poem.ocn.ne.jp

日中活動【各日中活動班の紹介】

・製菓班

いつきの里の製菓班では、現在18名の利用者さんが所属して、美味しいクッキーを作っています。作業内容として、成型・クッキー並べ・袋詰め・脱気シーラー・テープ貼り・天板拭き・仕込みの手伝いがあります。多くの作業工程がありますが、その中でも成型の作業は皆さん大好きで、動物、植物等、自分が好きな型を選び、型を抜いて天板に並べています。利用者さんが一生懸命成型してくれた生地なので、職員は焦がさない様に細心の注意を払って焼いています。また、クッキー並べの作業も人気があり、焼き上がったクッキーを上手に油取りのシートに並べクッキーの油を取っています。綺麗に並べてもらえていますので、本当に助かっています。意識していきたい事として、利用者さん1人1人の強みを活かせる作業を職員が常に考えて取り組み、作業が充実した物になれば良いと思います。利用者さんが一生懸命作ったクッキーは本当に美味しいので、機会があれば購入して下さい。(砂田)



・軽作業班2階

軽作業班2階では、タオルを折ったり、歯ブラシや剃刀等のアメニティを袋に詰めたりする作業を行っています。アメニティグッズを袋に詰めたり、タオルを折ったりする際、アメニティの向きや置く場所等、指定された条件があります。利用者さんに作業してもらおう際、分かりやすくする為、予め見本を置いたり、支援員が隣に付き添い一つずつ入れ方を伝えたりしています。アメニティグッズの種類が多い場合は、利用者さん同士で協力しながら1つの種類のみ入れてもらう等、どの様にしたら利用者さんが主体的に作業出来るのかを考えながら取り組んでいます。利用者さんが一生懸命作業して納品したアメニティグッズがホテルや旅館等の宿泊施設で使われていると思うと嬉しいですね。また、ミュージックケア、DVD鑑賞、天気の良い日には散歩やドライブ等を行い、気分転換をしながら気持ち良く過ごして頂ける様に取り組んでいます。今後も利用者さんの持っている力を活かせる様、心掛けていきたいです。(山本)



栄養士より ～秋の味覚について～

まだ日中は暑い日もありますが、朝晩は少し涼しく過ごしやすくなりました。私は最寄りのスーパーに秋の食材が増えてきて、あれを作ろうかこれを作ろうかと思いながら日々買い物をしています。『食欲の秋』と表現される嬉しい季節です。根菜やきのこ類、果物も美味しいですし、旬の食材は新鮮で栄養価も高いです。さつまいも、れんこん、じゃがいも、かぼちゃ、梨、ぶどう、柿、秋刀魚、鮭、きのこ等を日々の献立に取り入れて、利用者の皆様に季節を感じて頂けるメニューをご提供しています。鮭ときのこの包み焼き、きのこ銀杏の炊き込みご飯、芋炊き等の秋メニューも月の献立にプラスし、温かいシチュー等も夕食にご提供します。皆さんに季節を感じながら美味しく食べて頂ける様工夫していきます。(河野)



研修報告

法人研修 ～ストレスマネジメント～

8月19日(金) オンラインにて、グッドコミュニケーション中田康晴講師のもと、受けさせて頂きました。誰もが大不了のストレスを抱えながら生活していると思います。私はストレス軽減の為に趣味や運動等を取り組んだり、楽しんでしまいましたが、ストレスが無くなるまでには至りませんでした。今回の研修で少し考え方が変わりました。



皆さんストレスの抱え方はそれぞれ違うと思います。与えられるストレスの値を『1』と仮定した時、限界値が『10』の人も居たり『5』の人もいると思います。数値が増える事でしんどくなったり、やる気が起きなかったり等の症状が出てきます。いかにストレスを無くそうとしても限界は出てきます。そうなった場合、どの様にすればよいのかと言うと、負の感情(怒りや悲しみ、苦しみ等)を一気に出すのではなく、小分けに出す事が大切です。そうする事で限界値を超える事はありません。また、気持ちの考え方を変えてみましょう。考え方としては、『楽は苦の為』『苦は楽の為』この2つを意識していきましょう。その時、2つを意識すると『楽しい事はいつまでも続かない、その為に今を楽しもう』『しんどいな。苦しいな。だけど、この後には必ず良い事があるから頑張ろう』この様に気持ちの入れ方を変える事でストレスは軽減されます。

最後にストレスを軽減させる実験があり、1:ゲーム 2:散歩 3:コーヒー 4:音楽鑑賞 5:読書を取り挙げていました。その中で1番ストレスを軽減出来たのは『読書』でした。読書でも漫画は違い、小説等を読む事で鎮静効果が生まれるらしいです。季節はもう秋、皆さんも興味がある本を読み、気持ちを穏やかにしてみてくださいはどうか。(大林)

編集後記

まだまだ暑さが続きますが、皆さん体調はお変わりないですか? コロナウイルスは今だ落ち着く様子はないですが、これまで同様、手洗い・うがい・消毒を徹底して行っています。

さて、10月になり季節もすっかり秋になりました。秋といえば『食欲の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』と『秋』特有の風物詩があります。私は秋といえば『食欲の秋』です。栗、さつまいも、柿等、美味しい食べ物が沢山あります。私は毎年市販の栗を購入し、自分の好きな具材を選んで栗ご飯を作って食べる事を楽しみにしています。やはり旬の食べ物で作るご飯は絶品で、食欲が進みます。皆さんは秋にはどんな事をしますか? 私も利用者さんに『秋』が感じられる様な活動を利用者さんと出来ればなと思っています。(井上)



いつきの里・いつきホームズコロナ感染収束のお知らせ

8月18日からのいつきの里・いつきホームズ関係者の新型コロナ感染症発生により、多くの皆様にご迷惑とご心配をお掛けいたしました事、心よりお詫び申し上げます。この度、9月14日をもって収束しました事をご報告させていただきます。