

増刊HSK むつみの里



社会福祉法人 むつみの里

就労継続支援B型 あい工房
地域活動支援センターI型 白No. 99
2018. 9. 15

7月11日 富山県人権擁護委員連合会 高齢者障害者部会 見学・交流会 ~カローリング体験~



チーム一丸となって
頑張りました。（武）

富山県人権擁護委員連合会 高齢者障害者部会の方とむつみの里のメンバーがカローリング班と昼食班に分かれて交流を深めました。また、上市町老人クラブ連合会の方にご協力いただき、カローリングを体験しました。

初めてカローリングを体験する方が多く、「見た目以上に力加減が難しい」と話されていました。得点ゾーンに入った時の喜びは大きく、チームの全員から大きな歓声が起きていました。また、ジェットローラーが得点ゾーンに届かなかったり、超えたりと、応援や拍手の白熱した戦いとなりました。

その後、皆さんが楽しみにしていた昼食です。昼食班が作った牛丼と味噌汁、フルーツ白玉を談笑しながら和やかな雰囲気の中いただきました。



カローリングとは、氷上で行われるカーリングをフロアで手軽に出来るように考えられたスポーツです。12m先にある90cmのポイントゾーンに向かって、チームのジェットローラーを交互にぶつけ合いながら得点を競い合います。相手のチームのプレイヤーと交互に投球します。

やってみると
力加減が難しかったですが、チームのみんなと
楽しくできました。（正子）

8月6日・7日 小中高生ボランティアスクール 主催：上市町社会福祉協議会



1日目、開会式からスタートです。

毎年恒例の小中高生ボランティアスクールに今年も参加しました。

1日目は、フォークダンスのジェンカと一緒に踊りました。緊張もほぐれ、みんな笑顔になっていました。その後、班ごとに旗を作りました。最後に「世界中のこどもたちが」「ビリーブ」を全体で合唱をして明日を約束しました。

2日目は、室内ゲームを行いました。二人で一組になって、頭でボールを支えながら進んでいくゲームや、四人一組で行うゲームなど、チームワークが試される競技ばかり、息の合っている班から良い成績が出ていました。

お待ちかねの昼食は、そうめん、トウモロコシ、フランクフルトです。体を動かした後の食事は格別！各班の小中高生のみなさんが率先して配膳をしてくれました。また、班ごとにスイカ割りもあり、盛り上がりました。

この2日間はいろいろな方と交流し、楽しい時間を過ごすことができました。



みんなで食べるとおいしくな～。（M・I）



2日のゲーム。協力しながらボールを運びます！

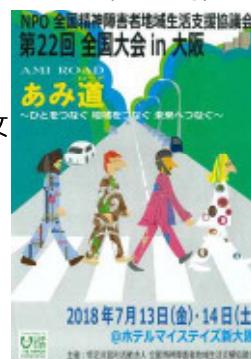
7月13日～14日 NPO法人 全国精神障害者地域生活支援協議会 第22回 全国大会 in 大阪

ロード

あみ道～ひとをつなぐ 地域をつなぐ 未来へつなぐ～

あみの全国大会が大阪で開催され、職員2名が参加しました。

1日目は、『つながり』が今回のキーワードで、東日本大震災時、小6だった方から「女川いのちの教科書」を伝え続け、これからの防災を考えた時に空気にしたい、普通にしていて命が守れる未来にしたいと、大阪豊中市社会福祉協議会の方より、コミュニティソーシャルワーカーとして、誰一人見捨てる事のない社会、支えることのできるつながれる地域づくりや、桃山学院大学の先生より、語りをテーマに、当事者同士の語りから、未来につながることについて話されました。2日目は、暮らしを支える地域づくりなど7つの分科会に分かれ、学び・意見交換がされました。



7月31日 ラジオ番組でむつみの里が紹介されました！



FMとやまのスタジオの様子です。

FMとやまの「grace (グレース)」の番組内の「元気に@とやまスマイリー」というコーナーでは、就労支援施設にスポットを当て、施設の概要、製造・販売されている食品やグッズを紹介しています。今回は、むつみの里が紹介されました。

碓井施設長が、パーソナリティの垣田さんから、むつみの里の成り立ちや、おすすめの商品について聞かれたり、番組内でむつみの里のケーキを試食して頂いたりしました。

あい工房では、作業をしながら放送を聞きました。「ラジオで紹介してくれてうれしいな！」「ケーキが美味しいって言ってもらえてよかったです！」とみなさん放送を楽しんでいました。

上市町では、機関紙を通して情報発信していますが、ラジオを通して多くの方に知っていただくことが出来ました。

8月10日 大掃除＆ランチ会



お寿司は
大好物！
うまかつ
たちゅ！
(克之)



内職作業の合間の時間に、お盆前恒例の大掃除をしました。

いつも使っているテーブルや椅子をずらし、床を磨いてワックスかけ、窓を拭き、サッシの掃除などをみんなで手分けして作業をし、とってもきれいになり、お盆明けから気持ちよく作業ができます。

掃除を頑張った分、お腹はペコペコ！ランチはお寿司です！サーモンのあぶりやエビ、アナゴ、味玉の軍艦巻をみんなで美味しくいただきました。（*^_^*）

8月10日 健康教室

今回の健康教室は、骨密度測定と、骨粗しょう症予防について学びました。

予防するには、小魚、大豆製品、乳製品や緑黄色野菜など、カルシウムを多く含んだ食品をバランスよく摂取すること、また、骨に適度な刺激を与えるための運動と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを生成するための日光浴が大切との話を聞きました。

あい工房の栄養バランスのいい給食と、作業が適度な運動となっているからか、測定の結果全員が「治療に至らない」でした。

骨粗しょう症にならない
ようにしたいです。
(優子)



初めて測りました。
数値が良くて良かったです。（稔）

8月24日 ふされん30周年記念事業 富山県精神障害者支援事業所連絡会(略称:ふされん)

~寺崎美幸さんのトークと民謡「越中あわら節ほか」とアレマー玉井さんのマジック&トークショー~



ふされんが、平成元年の発足から30年を迎え、呉羽ハイツで記念式典が行われました。式典では、来賓の方の挨拶や、ふされんのこれまでの歩みについての話がありました。

昼食の後は、民謡歌手・寺崎美幸さんのトークと民謡、声量のある歌声に感動するとともに、曲に合わせて手拍子をとりながら楽しみました。

アレマー玉井さんのマジックショーはタネあかしの連續で、驚きと笑いが絶えませんでした。スプーン曲げは参加者全員が挑戦！結果はみんな大成功！?会員事業所の皆さんと一緒に楽しく交流することができました。



寺崎さんとの記念撮影♪

**地域生活支援センター
じねんぼう
自然房**



7月18日 **健康教室**




~スポーツ吹き矢を体験しよう！~



的に当たった時はうれしかったです。
(土開)

7月18日 健康教室

~スポーツ吹き矢を体験しよう！~

今回の健康教室では、好評の吹き矢を体験しました。

吹き矢は、5~10m離れた円形の的を目標に息を使って矢を打ち放ち、その得点を競います。体力に自信のない方でも気軽にチャレンジできるスポーツです。

初めて体験する方も多く、ルールや呼吸法などを丁寧に説明してもらい、チャレンジしました。はじめは、的まで届かない人も徐々にいい音で矢が当たるようになり、自然と笑顔に！真剣な中にも和気あいあいとした雰囲気でした。



的の中心に当て、拍手喝さい！！



8月9日 あれんじカフェ に参加しました。 ~ストレッチヨガ~

上市町地域包括支援センターが行っている「あれんじカフェ」で「ストレッチヨガ」があり参加しました。固まった筋肉をほぐし、ストレッチした後は、体がポカポカし、すっきりとして体が軽くなりました。笑い声や笑顔が多く、にぎやかな雰囲気でした。今回参加された地域の方と充実した時間を過ごすことができました。



柔らかい！すごいな～。
私は、体が硬いのでストレッチはつらかったですが、気持ちはつらかったです。(裕子)

出張！333 の安心相談

相談無料

秘密厳守

「心の悩みや不安がある」
「生活リズムが乱れている」
「最近、家族の様子に変化がある」など、
ご本人やご家族に心の健康についての
心配ごとはありませんか？
お近くの会場で相談できます。
お気軽にご連絡下さい。(予約優先です)

予約・お問い合わせ

地域生活支援センター 自然房まで

☎ (076) 473-1644 (担当: 佐野)

滑川市…平成30年 9月21日(金) 13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館 1階 会議室

立山町…平成30年10月26日(金) 13:30~16:00

【場所】立山町元気交流ステーション 3階 相談室

舟橋村…平成30年11月30日(金) 13:30~16:00

嬉しい声

一 糸電話 一

あい工房では、4月から給食代がとても安く注文できるようになりました。注文される方も増え、今までより5~10食多い30~35食を、利用者の方が2人入り一緒に作っています。

なるべく手作りの物を、そして温かく提供できるよう当番の方と、ひと息つく間もないくらいに1時間半程で完成させます。作っていく中で一番難しい作業が最後の盛りつけです。数も多いので均等に分けるのはなかなか難しく、それぞれ盛りつけた後はみんなで確認し、調整しています。味付けも食べるまでドキドキしますが、片付けの際にみんな“美味しい”って言っていました！と報告してくれます。その時が「良かったね～」と言い合い、一番ホッとする瞬間です。（もちろん報告がない日もあり、みなさん正直だと…笑）

最近、あまり体調が優れないTさんがある日、こう言われました。「美味しいもん（給食）食べたら元気出た。最近カップラーメンとかばっかりやったし…」と。それを聞いた時、良かった～と嬉しかったです。そしてちゃんとした食事はとても大事だと再確認しました。

むつみの給食は美味しいね！給食が楽しみ！給食を食べると元気が出る！という声がたくさん聞けるようバランスのとれた食事を提供し、少しでも利用者の方の元気の源になれたら嬉しいです。

ゆかこ

愈されます！ めだか を飼い始めました。



自然房の癒しの空間。職員の近所の方から譲り受けて飼い始めました。12匹、優雅に水槽を泳いでいます。メンバーは、「かわいいいね。愈されるね。」と水槽の周りで嬉しそうに眺めています。大きく育ちますように。

編集人：社会福祉法人 むつみの里
連絡先：〒930-0326 富山県中新川郡上市町柳町23
TEL／076-472-3607 FAX／076-472-3649
E-mail／
mutuminosato-14@ma.net3-tv.net
郵便振替 <口座番号> 00790-2-56015
<加入者名> むつみの里をささえる会
年間購読料：1,500円 (カラー刷り 年6回 送料込み)
定価：50円
発行人：北陸障害者定期刊行物協会 〒939-8075 富山市今泉312

喜意感謝

行事 & 予定

米井建設株式会社様

前川様 村崎様
堀内様 杉森様
(順不同)

匿名 13名様
ありがとうございました。

■ 自然房 ■

9月

- 1日 DVD鑑賞&パソコン教室
- 8日 カラオケ&ゲーム
- 15日 パソコン教室
- &ストレッチ・体操

- 18日 健康教室(血管年齢)
- 22日 座談会&わいわいタイム
- 29日 歌声喫茶&当事者会

10月

- 6日 DVD鑑賞&パソコン教室
- 13日 カラオケ&ゲーム
- 20日 パソコン教室
- &ストレッチ・体操

- 27日 座談会&わいわいタイム
- 火曜日：メンバーミーティング

■ あい工房 ■

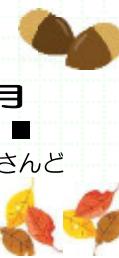
9月

- 6日 移動販売
- 未定 健康教室

10月

■ amie (あみ) ■

10月21日 市姫さんど



■ 合同 ■

- 9月22日 大福祭(富山医療福祉専門学校) / 出店
- 10月6日 あしつき秋祭り(あしつきふれあいの郷・福祉体育館) / 出店
- 10月11日 富山県精神障がい者合同レクリエーション大会
- 10月13日 四葉園/出店
- 10月13日・14日 県せいきょう祭り
- とやま環境フェア2018/出展
- 11月3日 宮川公民館祭り/出店

