

増刊HSK むつみの里

No. 103
2019. 5. 15



社会福祉法人 むつみの里

就労継続支援B型 であい工房
地域活動支援センター I 型 自然房

3月13日

であい工房・自然房

合同社会見学 に行ってきました！

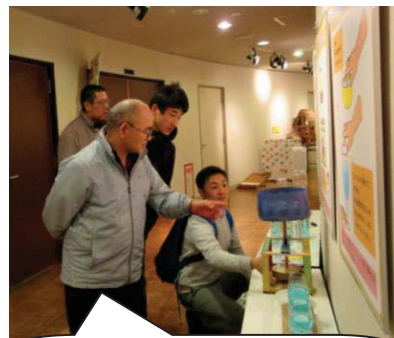
今回は、ノースランドボウル黒部、黒部市吉田科学館へ出かけました。まずは、みなさん一年ぶりのボウリング！「あと1本だったのに〜」「狙い通りにいかないな」など盛り上がり、ピンを見つめる視線は真剣！

昼食は、黒部市役所へ。くろべ工房さんが運営する食堂で名物のラーメンやカレーなどを堪能しました。

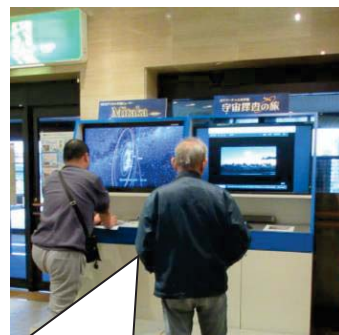
午後からは、吉田科学館でおもちゃ展示コーナーなどで実際に科学工作のおもちゃを触ったり、動かしたりと体験しながら自然と科学を学ぶことができました。また、自然を題材にした映画「剣（けん）の山」を鑑賞しました。ドームスクリーンで投影された映像は、迫力があって、親しみのある黒部立山を舞台にしたドラマを楽しみました。



久しぶりにボウリングをして体を動かしました。（絹子）



遊べる工作が多くて楽しく見学できました。（文雄）



宇宙探査の動画を見ました。面白かったです。（繁昭）

4月12日

であい工房&自然房

今年もきれいに咲いていました！

お花見



花より団子！？



足元は桜の花びらの絨毯

満開の桜がきれいでした。外で食べたお弁当は美味しかったです。（武）



毎年恒例のお花見を上経田公園で行いました。桜が開花してから、寒い日が続いたので、散らずにむつみの里のみんなを待っていてくれました。

上経田公園は、桜の木が広場を囲むように植えてあるので、どこを向いても満開の桜！「きれいに咲いているね〜」と会話も弾みました。お昼にお弁当と三色団子をいただきました。桜の木の下で、春の陽気を感じながら食べるお弁当は格別！お昼の後は、公園の中を散歩する人、シートに座って休む人、それぞれが、思い思いに過ごしました。



5月1日 ランチデー ~イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン~

大好物のカレーライス！美味しくいただきました。（孝行）



マックスバリュ上市店さんの「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の寄付金で、今回は、であい工房と自然房でランチデーを行いました。久しぶりの野菜たっぷりのカレーライスとスープ、デザート美味しく頂きました。

毎月11日にむつみの里のボックスにレシートを入れてくださった皆様、ありがとうございました。

3月20日 健康教室 ~口腔ケア~

ごっくんテストの様子

30秒間に何回唾をごっくんできるかで、自身の飲み込む力を知ることができ、誤嚥性肺炎の予防になります。



「口腔ケア」の目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することです。

今回は、口の中の衛生を保つための「歯ブラシのブラッシング方法」、自分の飲み込む力を知る「ごっくんテスト」、口の周りの筋肉を維持するための「あいうべ体操」などを行いました。虫歯や歯周病、口臭、誤嚥性肺炎などを予防することで、全身の健康状態の維持・向上にもつながることを学び、ケアの大切さを実感しました。日頃から歯磨き以外の口の中の健康づくりも意識していかなければならないとみんなで話しました。

飲み込む力が大切だと知りました。（富夫）



輪ゴム渡しゲームでトレーニング！！

- ・曲げたストローを逆さにくわえ、その先に輪ゴムを引っかけてスタート！
- ・隣の人のストローに自分の輪ゴムを引っかける



ゲーム中にストローをくわえ続けることが、口の筋肉（口輪筋）のトレーニングになります。



なかなか難しいな。口が鍛えられました。（宏樹）

àmie通信 4月6日 カミール6周年イベント



さんさんジュニアピクスの皆さんによる「つるぎ君体操」の演技

大勢の人に囲まれて
人気者の僕でした！



1階では、テナントによるパンや焼き菓子の振る舞いや、ガラポン抽選会が行われました。2階のイベント広場では、上市太極拳同好会や北アルプス吹奏楽団などの発表とフリーマーケットと工作コーナーが催されました。むつみの里の消臭アロマポット作りも大盛況でした。àmieにもたくさんの方が足を運んで下さいました。ありがとうございました。

おかげ様で、交流サロン àmie も6周年を迎えました。今年も笑顔で春を迎えることができ、心から感謝の気持ちでいっぱいです。これからも居心地のよい空間を提供できるように努めたいと思います。

令和コーナーで体験しよう！

- 2階のお休み処市姫内に、令和と書かれた額を持って撮影ができるコーナーを設けてあります。また、わんぱく広場にも、令和と書かれた子ども用の顔出しパネルが設置してあります。体験いかがですか？(*^-^*)

「令和」は素敵な元号だと思います。（優子官房長官？）



元号の発表をやってみた



3月19日 健康教室 ～脳トレ＆吹き矢～



指体操は難しかったけど、
楽しくできました。(土開)

脳の活性化になるということで、今回は指先体操を行いました。指折りやグーパー運動、指回し体操、一人じゃんけんなどを行い、「あ！左右同じになってしまった」と間違えながらもみなさん真剣に取り組んでいました。

また後半は、飲みこむ力や舌力アップなどの口の周り運動をかねてスポーツ吹き矢を行いました。

健康教室で行われた運動を一部ご紹介！

グーパー運動

- ① 前がパー、胸をグー、左右交互に入れ替えて10～20回
- ② 前がグー、胸をパーにして、同様に10～20回

スリスリトントン運動

- ① 片方の手は、太ももの上で手の平を「スリスリ」と前後に動かす
- ② もう片方の手は、グーにして上下「トントン」と太ももを叩く
- ③ ①と②の動作を同時に行う



スリスリトントン運動の様子

プログラムの紹介♪



新時代に希望を込めて
書きました。(光作)

毎週水曜日の午後は、「書道」の時間です。今回は、新元号が発表されたことを受けてみんなで「令和」と書きました。



「令の文字が難しいな～。和の口が大きすぎたかな」と新しい時代への期待を込めながら思い思いに書き上げました。

新しい年は、体調を整えて元気に過ごしたいと心込めて書きました。(昌明)

出張！

相談無料

秘密厳守

ココロの安心相談

「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)

立山町…令和元年5月24日(金) 13:30～16:00

令和元年7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

滑川市…令和元年6月28日(金) 13:30～16:00

【場所】滑川市役所東別館1階 会議室

舟橋村…令和元年8月23日(金) 13:30～16:00

【場所】舟橋村会館(予定)

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)

ようこそ、令和！



一 条 電 話 一

であい工房では、いつもラジオを聴きながら作業をしている。ラジオからは、今どきの最新曲から懐かしの曲までいろいろ流れるので、年齢層の広いみんなの間に会話が生まれるきっかけにもなる。

昭和の歌謡曲や演歌が流れると口ずさんだり顔がほころぶのは、私よりもちょっと(もっと?)年上世代、1980~90年代のアイドルやバンドの曲にいち早く反応するのは、アラフォー世代(私はここに含まれる・・・)、最近は平成生まれの若いメンバーさんも増えてきたので、それぞれの年代で盛り上がり方が違って面白い。

ただ最近、気付いたことがある。これまでは、ちょっと年配のメンバーさんに「この曲懐かしいわ〜」と言われても「知らないです・・・。」教えてもらって「へえ〜」と答えることが多々あったのに、最近は私が「あ〜、この曲流行ったね。」と言ったところ、「あ〜・・・わからないです・・・。」と遠慮がちに平成生まれの20代のメンバーさんに言われることが増えた。あれ〜!?私が言っていた台詞、今は言われる立場になっている・・・。こうやって時代や世代は変わっていくのを目の当たりにした瞬間であった。(笑)

5月から新しい元号「令和」になった。むつみの里でも、5月1日はみんなでテレビ中継を見て式典を見守った。令和か〜、ようこそ、令和！

昭和、平成、令和と時代はどんどん巡り、3元号を身をもって体験していく私達は、音楽も含めて古き良きものを次世代に伝えていく役割がある。

これからもっと、ジェネレーションギャップを感じる機会は増えるだろうが(汗)、これからも変わらない「思いやりの心」は忘れずに、平成・令和世代と一緒に歩んでいきたい。

すずえ

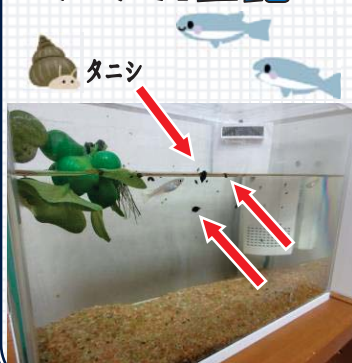
善意感謝

上市地区社会福祉協議会 様

堀内 様 高木 様 寺井 様 (順不同)

匿名 3名様 ありがとうございました

メダカ日記



メダカは、順調に育っています。タニシが2匹同居していましたが、いつの間にか増えて大家族に。結構メダカと仲よし!?

タニシは、水槽のお掃除屋さんとして働いてくれるメンテナンス職員。苔も食べてくれた上に水質まで改善してくれる夢のような存在。メンバーも「タニシが増えてびっくりだね。これから水槽がどうなっていくのかな」と話していました。

行事&予定

■ であい工房 ■

5月

2日 健康教室
「カラオケ・血圧測定」

6月

未定 健康教室



■ 自然房 ■

5月

11日 カラオケ&ゲーム
18日 パソコン教室
&ストレッチ・体操
25日 座談会&わいわいタイム

6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
22日 座談会&わいわいタイム
29日 歌声喫茶&当事者会
火曜日:メンバーミーティング

■ 合同 ■

6月 4日~6月28日 富山県立総合衛生学院生 看護実習 16名
7月 1日~7月 5日 上市町中学校 14歳の挑戦 2名

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

■ ちょっと豆知識 ■

2019年4月1日、新年号が「令和」と発表されました。出典は、日本の古典、万葉集「梅花の歌」です。

万葉集巻五の一節。梅見をしながらの宴会で詠まれた32首の和歌の前に置かれた漢文の序文「初春令月、気淑風和」から「令和」の二文字が取られました。「令」の文字には、「よい」「清らかで美しい」といった意味も含まれ、「和」は、「まるくまとまった状態」を意味します。

「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化、新しい時代を切り開くという思いが込められているそうです。