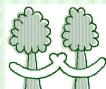


増刊HSK

むつみの里



社会福祉法人 むつみの里

No. 111
2020. 9. 15就労継続支援B型 でい工房
地域活動支援センターI型 自然房

8月27日 明治安田生命保険相互会社 富山支社様より
車椅子を寄贈して頂きました!

ありがとうございます

明治安田生命保険相互会社、富山支社滑川営業所様から所長はじめ3名の方が来所され、車椅子1台を寄贈していただきました。「社会貢献活動」の一環として「プルタブ」を回収し、車椅子と交換した後、福祉施設へ寄贈されているそうです。寄贈いただいた車椅子は、むつみの里にて大切に使用させていただきます。いただいたご厚意に深く感謝いたします。



座り心地のよい
車椅子です。ありがとう
ございました。
(T・N)



コロナウイルスに関して ~むつみの里のメンバーにアンケートをとりました~



コロナウイルスの影響でメンバーは、いつもとは違う生活を余儀なくされています。

そんなメンバーはどうコロナとつき合い、どう思いながら生活しているかをアンケートしました。

(回答: でい 21名 自然房 10名)

1. 自宅で過ごす時間が増えましたが、どのように感じますか?

- ① 良いと思う (11人) ② どちらでもない (12人) ③ 良くない (8人)

(ゆっくりする時間が増えて良いという一方、家にいると身体がなまってしまうという意見がありました。)

2. 感染予防のための対策はしていますか?

- ① している (26人) ② どちらでもない (4人) ③ していない (1人)

(マスク着用、うがい、手洗いの他に、消毒用アルコールを持ち歩いているという方も。)

3. コロナの影響で困っていることはありますか?

- ① ある (17人) ② どちらでもない (1人) ③ ない (13人)

(先を見通せない事への不安・感染への不安・マスクが息苦しい・旅行に行けないなど、様々な意見がありました。)

4. むつみの里は十分に対策をとっていると思いますか?

- ① 思う (24人) ② どちらでもない (1人) ③ 思わない (6人)

(マスクの着用、検温、消毒などをしている・午前午後の2部制にして人員を減らしている・十分に努力している・密になる事がある、との意見がありました。)

感染予防のための対策を、ほとんどの方がされていました。先を見通せない事への不安、感染への不安は切実なものです。時には密になる事があるとの指摘もあり、改善の必要があると痛感しました。



8月12日 お寿司でランチ

毎年、お盆の時期は請負作業が減るため、社会見学やカラオケなどのお楽しみ企画をしています。しかし今年はコロナ禍の影響で外出を自粛したので、日頃の慰労も兼ねてお寿司ランチ♪中でも牛カルビのお寿司がメンバーに人気でした。



久しぶりにお寿司をたべました。美味しかったです。
(Y)

8月17日 大掃除をしました

お盆のこの時期は毎年大掃除をしています。毎日モップかけをしてはいますが、油のついている部品を扱う作業のため、どうしても汚れはたまってしまいます。みんなで力を込め、一生懸命に汚れを拭き取りました。おかげで床はピカピカになりました。



こびりついた汚れも一生懸命こするとそれました。一生ピカピカになつて嬉しいです。(康雄)

野菜の収穫



毎日、暑くて大変です。ネギは、ラーメンに入れて食べたいです。(M)

猛暑の中での野菜作りや収穫は大変ですが、おかげで甘いミニトマトもたくさん収穫できました。収穫した野菜はむつみの昼食で使います。

8月24日 健康教室 血圧測定＆うちわ卓球



暑さや外出自粛ため、外で身体を動かす機会は減っています。そこで、今回は血圧測定をしたあとに、うちわ卓球をして身体を動かしました。

メンバーはお気に入りのうちわを選んで試合に臨みます。ラリーが続いたらと思うと球はあらぬ方向に(笑)

笑いあり、身体を動かした爽快感ありの健康教室でした。



難しいな～！
腕を上げたいです！(宏樹)

àmie通信 小物雑貨取り揃えています♪



デコパージュバッグや、UVレジンストラップ、ヘアゴム、ビーズブレスレットなど、かわいい手作りの雑貨は、どれもメンバーの手作りです。



コロナウイルス対策中

パーテーションの設置、店内の消毒、お客様には、手指の消毒のお願いなど、何かとご不便をおかけしております。

地域の皆様が安心して利用できるよう、引き続き感染防止対策をとりながらの営業となります。ご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。





プログラム紹介



タペストリーを壁に掛けると一枚で雰囲気がガラリ！！



作品展に向けて、さをり織りのタペストリーやストールを作成しています。さをり織りは、好きなよこ糸を選んで、糸や羊毛を挟んでいきます。世界に一つだけの作品の出来上がり！



房の始末をしています。



アースカラーで涼しげで落ち着いた雰囲気のストールです。(美枝子)

お願い
します

不要の新品タオル
ご寄付のお願い



自然房では、使っていないタオル（新品）を集めています。ご家庭に使わないタオルがありましたら、ご協力をよろしくお願ひいたします。

タオルを使って手作り雑巾を作成しています。

ペットボトルキャップの
ご寄付について



いつもご協力いただき、ありがとうございます。

他にも、プルタブを集めることに致しました。引き続き、ご協力をお願いいたします。

ここでの安心相談

「心の悩みや不安がある」「最近、家族の様子に変化がある」「生活リズムが乱れている」…などご本人やご家族の心の健康についての心配事はありませんか？以下の会場で、出張相談会を開催します。お気軽にご相談ください。お近くの会場で相談できます。（当日は、予約優先となります）

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、変更、中止する可能性があります。また、相談会に参加される場合には、マスクの着用をお願い致します。

秘密厳守

相談無料

滑川市

令和2年 9月25日(金)
13:30~16:00



立山町

【場所】 滑川市役所東別館 3階中会議室
令和2年 10月23日(金)
13:30~16:00

舟橋村

【場所】 立山町元気交流ステーション3階 相談室
令和2年 11月27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)

バランスのとれた食事



一 糸電話 一

季節は秋になったのに、毎日暑い日が続きます。昨年に引き続き、今年も暑さで体がついていきません。コロナ禍と重なってマスクの中も暑く、元気を出すために毎日自販機のドリンクのお世話になっています。

こんな時には夏の定番メニューの冷やっこ。豆腐ハンバーグもおいしいです。アレンジしやすい上に胃にも優しい食べ物で、何といっても値段が安い！そんな豆腐ですが、私は若いころダイエットのために食べ過ぎて（偏食しすぎて）逆に体を壊した苦い経験があります。野菜や肉などいろんなものと一緒に食べてこそ栄養分が発揮されるとドクターに注意を受けたことを思い出します。

ところで、であい工房で作っているお昼ご飯は野菜も肉類もバランスよく使われて、麺類の日や丼の日など多彩。施設で実った野菜もたくさん使われ、安心・安全です。予算内での買い物や、自然房のランチやグループホームメニューと重ならないようにとのご苦労も大変だと思いますが、お昼は必ず12:00に盛り付けができているスペシャリティーには感動します！

一人暮らしの利用者が増える中、栄養バランスの整った手作りの食事を1日1回、むつみの里のどこかの施設（であい工房、自然房、グループホーム）で、食べてもらいたいという熱い思いが伝わってきます。用意してくださる調理人の皆さんに、感謝したいですね。



芳恵

メダカ日記 ~不思議編~

自然房のアイドル「メダカ」。最初はたくさんいたメダカが、いつの間にか数匹になってしましましたが、これもいつの間にか新しい仲間が増えました！メンバーも「あれ？メダカが増えたね！」「赤ちゃんメダカもいるね！」と優雅に泳いでいるメダカを嬉しそうに眺めています。



タニシも日に日に増え、今は・・・？！赤ちゃんタニシもいて、一生懸命、苔を食べててくれています。

善意感謝



富山県中部厚生センター 職員様
米井建設株式会社 様
きょうされん 様
馬場 様 堀内 様 吉田 様 離井 様
匿名 9名様

ありがとうございました。

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)
定期 価格：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

行事&予定

■ であい工房 ■

9月・10月

コロナウイルス感染拡大防止のため外出する行事や移動販売を自粛します。



■ 交流サロン amie ■

時間を短縮して
営業しています。

■ 自然房 ■

9月

5日 DVD鑑賞&パソコン
12日 カラオケ&ゲーム
19日 パソコン

&ストレッチ・体操
26日 座談会&わいわいタイム

10月

3日 DVD鑑賞&パソコン
10日 カラオケ&ゲーム
17日 パソコン

&ストレッチ・体操
24日 座談会&わいわいタイム
31日 歌声喫茶&当事者会

火曜日：メンバーミーティング