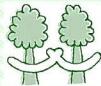


# HSK むつみの里



社会福祉法人むつみの里 就労継続支援 B型  
地域生活支援センター I型

No.117  
2021.9.15

あい工房  
自然房

## 7月6日~8日 富山県立大学 看護実習

むつみの里へ  
ようこそ♪

富山県立大学看護学部1年生の実習が3日間あり、メンバーと一緒に作業やプログラムに取り組みました。慣れない実習で大変だろうと思ったのですが、「やさしく作業を教えてくれたので、緊張しませんでした。」「アットホームな雰囲気で温かい感じがしました。」と話してくれました。メン

いすて色  
ましまし元  
りんご  
るんご

々休憩の時  
楽しかったで  
話をつけて  
元気をもら  
でき



メンバーの思いやりや、気づかいのお陰ですね。  
実習のプログラムで、学生からメンバーへインタビュー形式の聞き取りがあり、メンバーの普段の生活や、仕事に対する思いを知る事が出来て、勉強になったと話されました。

また、メンバーからは、「勉強は大変ですが頑張ってくださいね。」と素敵な応援メッセージがありました。

みが早いな  
く。(1.  
M)  
リング揃えのコツを教え  
たら、すぐに出来るようにな  
りました。学生は呑み込



リング揃えの作業をしています。

## むつみの里の飲み物人気ランキング！

自然房の軒先には自動販売機があります。周囲にお店が無いむつみの里の憩いのスポットとなっており、売り上げの殆どをむつみの里が貢献しているといっても過言ではありません。そんな自動販売機の人気商品をランキング形式(1カ月分)でご紹介します！

1位	クラフトラテ	90本
2位	アスパラドリンク	67本
3位	コーヒー	63本
4位	エナジードリンク	59本
5位	おいしい水	31本
6位	復刻堂メロンソーダ	29本
7位	ミウ スパークリング	26本
8位	カルピスウォーター	25本
9位	ブラックコーヒー 世界一バリスタ	24本
10位	コクのミルクコーヒー	23本



お好きな飲み物はランクインしていたでしょうか？  
1位のクラフトラテは500mlの大容量なのが人気の理由のようです。その他にもコーヒー類がたくさんランクインしており、コーヒーの根強い人気を感じます。

2位と4位には栄養ドリンク類がランクインしており、思っていた以上にお疲れの方が多いかもしれません。

**あい工房**  
就労継続支援 B

## 8月12日 大掃除をしました！

掃除の後は  
ランチデー♪

作業室から廊下、トイレ、窓や網戸、扇風機やエアコン・・・。綺麗にしたい所がたくさんあったので、担当を決め、手分けして掃除をしました。



ワックス掛けをしています。

よく見ると、引き戸の取っ手や壁など意外な所にも汚れが！

一生懸命に掃除をして綺麗になったあい工房、清々しい気持ちでまた仕事に取り組めます！



たくさん磨いて汚れを取りました。（Y）



トイレを4か所ピカピカにしました。（武俊）

## 8月12日 ランチデー ~カレーライスを頂きました~



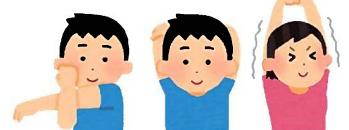
カレーが好きです。また食べたいです。（悦子）



優しい味の美味しいカレーでした。（優子）

今回のランチデーは、じゃが芋がたっぷりのカレーライス♪じゃが芋は、むつみの里の畑で栽培した採れたてです。

メンバーは、「たくさん採れたんだね。」「ほくほくしていて美味しいね！」と言っていましたが、畑の作業を担当したメンバーは「土が良いからだよ。」と言いつつ、なんだか嬉しそうでした。



## 8月17日 健康教室 ~ストレッチ~

コロナ禍でおうち時間が増え運動不足になりがち。また、あい工房では同じ姿勢で作業することが多いので肩、腰、脚がカチカチになっちゃう！そんな体をほぐそうと、ストレッチを行いました。



「痛いけど気持ちいいね！すっきりした！」とメンバー。休憩時間にストレッチをすれば、上手にリフレッシュが出来そうです。

よかったです。  
(宏樹)



足首を回したら気持ちよかったです。



瞑想もしました。  
(稔)



落着きました。

## ámie 通信 ~ PR 動画の撮影・AED 講習会 ~

8/3 amie が入っているテナント「カミール」の PR 動画の撮影があり、amie の食事、焼き菓子や工芸品、メンバーと職員が手を振っている様子を撮されました。

動画は9月のカミールだよりに掲載されるQRコードからアクセスできます。ぜひチェックしてみて下さい♪



7/19 AED の講習会に参加しました。救急隊員の方からは、「AED の音声に合わせて落ち着いて救命措置を行いましょう。」とアドバイスをもらいました。緊急時に適切な処置ができるようにしたいです。





難しかったですが、楽  
しかったです。(婦美子)

講師の先生を招いての健康教室を予定していましたが、コロナの影響で来ていただく事が出来なくなり、職員による脳トレーニングの健康教室を行いました。

一般常識や富山県にまつわる脳トレクイズで、「うーん…わかった！！」と悩みながら答えを出し、集中して「考える」ことや問題が解けた時の達成感を味わう事が出来ました。

最後に脳だけでなく体もほぐそうと、ラジオ体操をしました。

## 健康教室 8月17日



## 作品作り

9月末の作品展に向けて作品作りに取り組んでいます。今年は秋の味覚「秋刀魚」をテーマに作ることにしました。完成した作品は次号にてご紹介します。



出来ました。  
美味しいそうなさんまが  
(絹子)

## 問題

こんな脳トレクイズでした。  
皆さんもチャレンジしてみてください。答えは下に！

問題  
1  
初級

### 富山方言クイズ

[方言]

出典／脳トレ立山

方言の○中に該当する文字を下記より選んでください。

方言	標準語	方言	標準語
①う○なけた	失くした	⑤ず○かいて	どけてくれ
②だ○てやる	出してやる	⑥じやま○い	かまわない
③こ○いて	両替して	⑦さ○によなし	計算もできない人
④ね○られん	座れない	⑧へぼつ○て	くだを巻いて

ん わ け し ま な ら い

回答：①し②い③わ④ま⑤ら⑥な⑦ん⑧け

## 出張！こころの安心相談会

ご本人やご家族に心の健康についての心配事はありませんか？  
お気軽にご連絡下さい。（予約優先です。）

立山町…令和3年10月22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…令和3年11月26日（金）13:30～16:00

【場所】舟橋村会館（予定）

滑川市…令和3年 9月24日（金）13:30～16:00

令和3年12月24日（金）13:30～16:00

【場所】滑川市役所東別館1階 会議室

「不安な事が多くて  
落ち込んでしまう」  
「夜眠れなくて  
昼夜逆転してしまった」  
「最近の家族の様子が心配だ」



※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。

予約・お問い合わせ：社会福祉法人むつみの里 地域生活支援センター自然房  
中新川郡上市町柳町23 (076)473-1644

## 一糸電話一

そうじ

あい工房では、各作業室の作業が終わった時点で掃除をします。全体の掃除は、請負作業が終わったところで、A班、B班に分かれて隔週で担当します。割り振りは職員が毎日同じところにならないように声掛けをします。「改装して綺麗になったけど、掃除場所が増えた～」とこぼす人、黙々と掃除する人、明らかに手を抜く人、様々ですが、それなりに1日の掃除が終わっていきます。

そんな毎日ですが、年末、ゴールデンウイークの時期（請負の仕事が休みになる為）、お盆の年に3回大掃除をします。

最近通い始めたTさんは、8月の大掃除が初めてでした。「あんまり～（できないけど）」と言いつつ、積極的に玄関を掃除し、気付いたら他の所もテキパキと拭き掃除をしていました。一緒にしていたメンバーさんもつられるようにテキパキしています。床のワックスかけは、HさんやIさんを中心に、メンバーさんが横一列に並んで始めに水拭き、汚れをゴシゴシこります。床はモップでワックスをかけ、乾くヒツヤも出て、ほんとにさっぱりした気持ちになります。窓拭き、エアコン・扇風機の掃除など、日頃できないところもみんなで掃除をするからきれいになっていきます。

また気持ちよく作業できることに感謝です。

かよ

### 善意感謝（順不同）

酒井建設様 米井建設様 ヴィスト富山様  
 シーピーシステム様 樋口様  
 堀内様 成川様 池田様  
 平井様 山口様 宮下様  
 田村様 石田様  
 匿名9名様



### 行事&予定

#### ■あい工房■

9月・10月

コロナウィルス感染拡大防止のため行事や移動販売を自粛しています。

#### ■ amie(あみ) ■

コロナウィルス感染拡大防止の観点から臨時休業することがあります。

営業時間（時短営業中）

10:00 ~ 16:00  
 (ラストオーダー15:30)

土曜日 10:00 ~ 17:00  
 (ラストオーダー16:30)

#### ■自然房■

9月

4日 DVD鑑賞＆パソコン教室  
 11日 レクリエーション＆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

10月

2日 DVD鑑賞＆パソコン教室  
 9日 お盆休み

16日 パソコン教室

&ストレッチ・体操  
 23日 座談会＆わいわいタイム

30日 喫茶＆当事者会

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  
[https://www.mutuminosato.jp/](http://www.mutuminosato.jp/)  
 郵便振替<口座番号>00790-2-56015  
 <加入者名>むつみの里を支える会  
 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