



社会福祉法人むつみの里 就労継続支援B型 であい工房
地域生活支援センターI型 自然房

11月2日 防災訓練をしました！



11月の秋空の中、今年度2回目の防災訓練をしました。

今回は、地震発生後にであい工房の厨房にあるオープンから出火したという想定で、少し離れた所にある駐車場まで避難しました。

その後、水消火器で的に向かって放水消火する訓練をしました。



始めて訓練に参加されたNさんにインタビューをしました。



初めて消火訓練をしました。消火器の使用手順が難しかったです。いざという時にできるようにしたいです。

10月28日



特定非営利活動法人全国精神障害者地域生活支援協議会 あみ～オンライン研修に参加しました～

テーマ：「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築について～国の検討会に参加して～」

あみ 2021online training vol.1 オンライン研修

2021/10/28(木)14:00-17:15

第1部
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築について」
～国の検討会に参加して～
講師：伊澤 雄一氏

【参加費】
会費：無料
年会費：500円

【申込締切】
2021年
10月20日(木)
※締め切り期日過ぎての申し込みはできませんのでご注意ください。

進行：内山 遼子氏
(注)のびのび かつら / 千葉県船橋市
14:15～15:30

第2部
「あみの誕生から今日まで、そして明日へ」
～これまでの活動で培ってきたこと～
講師：戸高 洋充氏
全国精神障害者地域生活支援協議会・あみ代表
(注) 麻沢(あみ) クラーク(アール) 高橋(あみ) 神谷(あみ) 神谷(あみ) 神谷(あみ)

進行：近藤 洋氏
(NPO) のびのび ガーデニング / 東京都豊島区
15:45～17:00

●タイムテーブル●

- 14:00 開会 / Zoom 操作方法、留意事項等
- 14:10 開会挨拶
- 14:15 第1部「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築について」(75分)
- 15:30 休憩
- 15:45 第2部「あみの誕生から今日まで、そして明日へ」(75分)
- 17:00 全国大会のお知らせ・閉会挨拶
- 17:15 閉会

【問い合わせ先】
研修会窓口：(NPO)あみ福祉会 マカナ 担当：佐藤 (対応日時/平日 10:00～16:00)
TEL 03-6279-9579・FAX: 03-6279-9578
E-mail: ami.taikai2021@gmail.com
あみ事務局：TEL 03-6383-5673・E-mail: info@ami.or.jp

主催：特定非営利活動法人 全国精神障害者地域生活支援協議会

平成16年に「入院医療中心から地域生活中心へ」という理念が示されて以降、様々な施策が行われてきました。現在は、精神障害者が地域の一員として安心して自分らしい生活ができるよう、医療、障害福祉、介護、社会参加、住まい、地域の助け合い、教育が包括的に確保された「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」を構築し、これに向けた取り組みを総合的に展開しています。

具体的には退院後の再入院率が高い事や、居住の確保が問題で退院可能な方の退院を妨げている現実があり、生活と住居を共に支える支援や、社会的な孤立を防止する策の構築を図っていく事になります。むつみの里も地域生活支援拠点としての役割を担っていきます。

「あみ」の由来は「ネットワーク」の網、
「ニット」の編み、フランス語で
「ami」は友達など、「あみ」には
様々な意味が込められています。





10月1日～とやま環境フェア in WEB に出展！

昨年同様、今年もWEBでの開催となった環境フェアに出展し、दैい工房の製品である「ぼかし肥」を写真や文章でPRしました。ぼかし肥自体が廃棄米ぬかを使ったリサイクル製品であるとともに、ぼかし肥を用い生ごみを堆肥化させ、ごみを減量し、焼却時に発生する二酸化炭素を削減する環境にやさしい商品です。

ぼかし肥は富山県リサイクル認定制度の認定を受けたリサイクル製品です。



出展したブースには「いいね」ボタンがあるので、「いいね」をお願いします。

10月25日 健康教室 ～血管年齢測定～



今回は、みんなが気になる血管年齢測定をしました。測定は専用の機械に人差し指を入れるとすぐに結果がでます。全体的に良い結果が出てひとまずホッとしました。作業で身体を動かす、規則正しい生活が来ているから結果が良いのではないかとこの事でした。血管年齢に影響する要因も教えていただきました。メンバーは、「健康に気をつけて、また来年も測定してみたい。」と話していました。

規則正しい生活を心がけたいです。タバコは控えるめにしなげな。 (宏樹)



- 血管年齢に影響する要因—
- ①食生活：塩分の取り過ぎによる高血圧に注意
 - ②喫煙：血管が収縮し血液が滞る
 - ③飲酒：肝臓に悪影響
 - ④運動：適度な運動で循環器系を鍛えましょう
 - ⑤ストレス：血流、血圧、心拍に影響



イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン



イオングループのマックスバリュ上市店より頂いた、黄色いレシートキャンペーンの寄付金で、水、乾パン、タオルなどの防災グッズの補充をしました。黄色いレシートキャンペーンは買い物をしたレシートを応援したい団体のボックスに投函、そのレシートの1%がイオンからの寄付になります。

ボックスに投函して下さった方々、またマックスバリュ上市店様ありがとうございました。

ありがとうございました。

いざという時にもこれで安心です！



ámie 通信

ふるさと学習で小学生が来店

地域について学ぶ「ふるさと学習」の一環で、上市町の小学校3年生が数校合同で来店しました。むつみの里が運営し、メンバーがスタッフとして働いている事、दैい工房の焼き菓子や工芸品を販売している事を紹介しました。子供たちは話を聞くとともに店内で販売している駄菓子にも興味津々の様子でした。





地域障害者作品展に出展しました！ 9月25日(土)～27日(月)

地域障害者作品展が「あさひショッピングセンターアスカ」で開催され、自然房からも出展をしました。今回は書道や、色塗り等の個人の作品と、「秋刀魚」をテーマにした共同作品を製作しました。共同作品は向かって右側に展示してあり、さをり織りのタペストリーにアルミホイルを使った秋刀魚の作品を張り付けました。型紙にアルミホイルを巻き付ける部分が難しく、皆さんどうやったら上手くいくのかを考えながら作っていました。向かって左側には個人の作品を展示しました。一人一人の得意な事を活かして製作し、個性豊かな作品に仕上がったので、皆さんの声と共にご紹介します。



羊毛を専用の針で刺してフェルト状にして立体的な作品を作りました。チュリップの形に刺すのが難しかったです。(智子)



4カ月ほどかけて、広告紙を丸めてビーズを作りました。それを糸に通して玉のれんにしました。(康雄)

ペットボトルのキャップにフェルトを張り付けて、ぶどうの小物入れを作りました。(H)



羊毛を丸めてフェルト状にして、秋の果物を作りました(文雄)

小林一茶の俳句と、絵の具で薄く月を書きました。(婦美子)



好きな書道で童謡や松尾芭蕉の俳句を書きました。(絹子)

細かい絵柄を丁寧に塗りました。色を考えて塗るのが楽しかったです。(康平)

秋になり、ふと松尾芭蕉の俳句を思い出したので書きました。(美枝子)

出張！ 333の安心相談会 健康教室 10月12日(火)

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。)

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12月24日(金) 13:30～16:00

【場所】滑川市役所東別館1階 会議室

立山町…令和4年1月28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

※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。

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



今回のテーマは骨密度についてでした。一人一人の骨密度を測定してもらい、骨密度を上げるための運動や食べ物を教えてもらいました。自分の骨密度に一喜一憂しつつ、日頃の運動の大切さを再認識しました。

座談会

一系電話一

自然房のプログラムに、月に1度スタッフとメンバーさんによる「座談会」があります。ルールは特になく、雑談をしながら始まるのですが、最初にみんなで今の時期に合ったテーマを決め、それについて話し合いをします。例えば「食欲の秋」というテーマの時は、Aさん「秋といえば秋刀魚でしょう。私は大好き！」Bさん「でも、今年の秋刀魚は高くない？私、買えないわー」Cさん「柿も秋の食べ物じゃない？私は食べたよ」など次々と意見が出てきて、秋の食材をたくさん知ることが出来ます。メンバーさんの参加は自由で、話し好きな方だけでなく、案外、苦手な方も参加します。

先日の会では、参加してもあまり話さないミーさんが、不安そうな顔で「新型コロナワクチンの2度目を打った人、どうだったけ？僕、もうすぐ打つから心配で…」と話しました。めずらしく発言するミーさんにみんなはちょっと驚きましたが、すぐにきぬさんが「私は2度目を打ったけど何も無かったですよ。」と答え、続けてタケさんが「打って2日間熱があったけど、その後は平熱に戻り元気になったなー。」と言いました。ミーさんは「聞いて安心しました。教えてくれてありがとう。」と、いつもの穏やかな表情に戻りました。

参加した人にとって、座談会で話し合うことが新たな発見だったり、同じ思いを持っていて共感したり、安心したりと、人との繋がりは大切だと感じました。これからも特にルールは決めず、井戸端会議のような、でも何かしら役に立つ楽しい時間にしていけたらと思っています。



英一郎

善意感謝 (順不同)

中部厚生センター 職員 様 上市町 様
 シーピーシステム 様 下村 様
 堀内 様 荒川 様 吉田 様 庵谷 様
 細川 様 藤縄 様 二川 様 水井 様
 山口 様 前川 様 澤井 様

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/>
 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

行事&予定

■であい工房■

11月

25日 注文販売(立山町)

12月

22日 クリスマス会

28日 年越しランチ

■ amie(あみ) ■

コロナウイ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■

11月

6日 DVD鑑賞&パソコン教室

13日 レクリエーション&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

12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

■合同■

12月2日 上市町障害者週間(出店/展示)

年末年始休み 12月29日~1月3日

