

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.120
2022.3.15

であい工房
自然房

2月14日～17日

富山県立大学 看護実習



実習生さん
むつみの里へ
ようこそ♪

坊主めくりをしました。
実習生さんに負けない
ように頑張りました。
(婦美子)



実習生さんは、一生懸命作業されていました。
(悦子)

富山県立大学の看護実習が14日～17日の4日間ありました。感染拡大防止の観点から初日と4日目はオンラインでオリエンテーションやカンファレンスに参加してもらい、また、施設長が新しい制度について講義をし、地域移行支援等の現状についても学ばれました。現場では、メンバーと一緒にプログラムや作業に参加され、各自設定した学習課題に沿って、メンバーや職員に質問する姿も見られました。たくさん勉強して頑張って看護師さんを目指してくださいね！

ご存知ですか？

グリーフケア ちゃ、なんけ？

グリーフケア とは

大切な人を失った時、誰もが悲嘆（グリーフ）を体験します。

それは正常な反応であり、時間をかけてゆっくりと乗り越えるためのサポートを「グリーフケア」と言います。

悲嘆とは単に嘆き悲しみ、気分が落ち込むといった心の反応だけでなく、眠れない、食欲がないなど身体のバランスを崩すこともあり、身体的な反応、日常生活や行動的な変化、スピリチュアルな変化を伴う反応をいいます。日本では一般的に遺族ケアの同義語として使われていますが、本来は「喪失の悲嘆へのケア」という意味なので、最近ではペットとの死別を通してグリーフケアを必要とされる方も多くなっています。

喪失を経験すると、悲しみを一人で抱え込んで、自分の心の中だけで消化しようと頑張ってしまう方が多いような気がします。回復に向けて大切なのは、3つのT【Talk（話す）・Tear（涙）・Time（時間）】と言われています。泣いたり時間の経過を経ても心の傷が癒えなかった時は、一人で抱え込まずに誰かに話せるグリーフケアというサポートを利用してみてもいいかもしれません。

Q：グリーフケアをしてもらいたいけれど、どこでできるの？

A：「富山県心の健康センターのグリーフケア相談」で相談できます。

予約制なので、電話にてお問合せ下さい。精神科医や相談員が対応してくれます。

TEL: 076-428-1551

(受付 月～金曜 8:30～17:00)



1月14日～16日

ハートーとやま in 富山

場所:ショッピングセンターアピア



毎年開催しているハートーとやま、1月はアピアでの販売でした。大きな商業施設での販売は、焼き菓子や工芸品をみなさんに知っていただくチャンス！陳列を工夫したり、可愛いポップを付けたりしてみなさんの目に留まるようPRを頑張りました♪

3月3日

健康教室 血圧測定&脳トレ

血圧測定をしてから脳トレクイズを行いました。言葉の並び替えなどの問題に、う～んと考えていた人も、答えがわかると「そうか!」と納得の様子。「思っていた答えと全然違ったー!」と笑いをとるメンバーがいて、笑顔いっぱいの健康教室でした。



脳トレクイズ:有名な人の名前が隠れています、さて誰でしょう。

Q, 糖、最高値! (とう、さいこうち) A, 答えは4面の下にあります。

焼き菓子部門にとって、一年で一番忙しいバレンタイン企画！製造やラッピングを頑張ったメンバーと職員にインタビューをしました。



どのような手順で製造していますか？

毎朝注文数を確認し、計画を立てます。そして、生地作り、焼き上げを何度も繰り返します。根気がいりますが、みんなで頑張りました!!

袋詰めしたものをラッピングします。まっすぐになるようにラベルを貼ったし、きれいな包装になるよう、まごころを込めて作業しました。



作業を終えての感想を聞かせて下さい。また、どんな事にやりがいを感じましたか？

お客さんから「美味しかったよ」と言ってもらえたことにやりがいを感じました。みんなで助け合って、チームワーク抜群でした!



(職員)



(Mさん)



(職員)



(Tさん)

毎日達成感があり、やりがいを感じました。作業では、周りを見て、自分にできることを精一杯しました。お互いに声を掛け、トラブルがあってもカバーしあいました。同じゴールに向かって頑張る同志!! チームワークの大切さを実感できました。

バレンタイン企画では、たくさんの方にお買い上げいただきました。ありがとうございました。これからも安心安全な原材料を使った焼き菓子を、まごころ込めて作っていきます。

ámie 通信 コーヒーのテイクアウト始めました!

穴の谷の霊水を使用している amie のコーヒーは、まろやかで美味しいと評判の人気メニューです。コロンビアとマンデリンの2種類を用意しています。テイクアウト対応ですのでこれからの季節、amie のコーヒー片手に屋外でほっと一息するのもいかがですか？





共同募金会 NHK 歳末助け合い義援金事業

1月27日(木)



今年も義援金をありがとうございました！

ミュージック・ケアを楽しみました！！



加藤先生を講師にお招きして、自然房の2階でミュージック・ケアを体験しました。

長めのプログラムでしたが、大きな布や楽器を使ったり、ペアを組んで肩たたきをしあったりと、いろいろな事をしたので、集中が途切れることなく、あっという間の1時間半でした。

心地よい運動の後に、お茶会を予定していましたが、コロナ感染予防のためにお茶とお菓子は持ち帰りました。



● 参加者の声 ●

『音楽療法は歌うイメージが強かったので、音楽に合わせてリズムをとるのは新鮮でした。楽しかったです！』(Hさん)

『以前にやったことがあったので、思い出して楽しかったです。』(Yさん)

『心地よい疲労感で、今日はよく眠れそうです』(Sさん)

『肩たたきが面白かったです』(Mさん)

大きな布のバルーン

バチを使ってリズムに乗せて

鳴子を使ってエンヤコラ

鈴の音色に耳を澄ませて



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4年3月18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
住所：中新川郡上市町柳町 23 電話：(076) 473-1644

a さんらしさ

一系電話一

であい工房では、通所のための送迎を利用しているメンバーが数名おり、毎日2〜3名が乗り合わせて町内外をまわっている。その中の一人 **a** さんは、行きと帰りの送迎を利用して、朝迎えに行くと玄関前に座っており、車を見かけると小走りで乗り込み「おはようございます！」と元気な第一声がある。

であい工房に通いはじめた頃は、ほとんどしゃべらず物静かで室内作業が中心だった **a** さんだが、今ではすっかり慣れて施設外で行うばかし肥作業には欠かせない人材となっている。

作業中、気になる話題があると「ねえ〜！」と話しかけてくる。いつもたわいもない話なのだが、大好きな車やバイクの話が始まると止まらない。おしゃべりが始まると作業の手も止まってしまう、ながら仕事ができない。**a** さんの知りたい欲求がヒシヒシと伝わってくる。でも作業はしてほしい！という私の中での葛藤が起きる。他にも **a** さんは、頑固でマイペースなため融通の利かないこともあるが、決められた手順をきちんと守る素直な一面も持っている。

そして1日の終わりには、必ず関西的なイントネーションで「さいなら！（さようなら）」と挨拶をして帰っていく。その挨拶に、私も私なりのイントネーションで送る。家に帰ればまた一人だが、今の **a** さんは一人ではない。共に働く仲間がいて、見守って心配してくれる人もいる。**a** さんもそれがわかるから休まず通っているのだと思う。そんな **a** さんがずっと、**a** さんらしく過ごせるであい工房でありたいと願っている。

めぐみ

善意感謝（順不同）

中部厚生センター 様 シーピーシステム 様
碓井 様 高田 様 橋本 様
石田 様 吉田 様
匿名 8 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
<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■

3月

3日 健康教室

4月

未定 花見

■ 出 店 ■

3月18日〜21日

ハーティーとやま in 魚津

ショッピングスクエア サンプラザ

■ 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 ~ 15:00

（ラストオーダー14:30）

土曜日 10:00 ~ 16:00

（ラストオーダー15:30）

■自然房■

3月

5日 DVD鑑賞&パソコン教室

12日 レクリエーション&ゲーム

19日 パソコン教室

&ストレッチ・体操

26日 座談会&わいわいタイム

4月

2日 DVD鑑賞&パソコン教室

9日 レクリエーション&ゲーム

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 歌声喫茶&わいわいタイム

脳トレクイズの答え A、佐藤浩市（さとう こういち）