

HSK むつみの里

No.122
2022.7.15



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

であい工房
自然房

5月25日

防災訓練



むつみの里の防災訓練を行いました。年に2回実施しており、今年度初の訓練でした。

今回は、地震の後に自然房の石油ファンヒーターからの出火という想定で、テーブルの下に隠れた後、駐車場まで避難しました。「火事です!! 避難してください!!」の声に参加者全員落ち着いてスムーズに行動できました。その後、水消火器による消火訓練を全員が行いました。

地震や火事等の災害は、いつ起こるか分かりません。災害時に適切な行動をとるために実践的な訓練が必要だと改めて実感しました。



地震が起きたら、すぐにテーブルの下に隠れなくちゃ! (武俊)



7月5日～7日 富山県立大学看護学部 体験実習

むつみの里へようこそ!

学生さんは作業やプログラムをメンバーと一緒にしました



富山県立大学看護学部1年生の実習が自然房とであい工房でありました。それぞれがテーマを設定しての実習で、午後のカンファレンスでは、積極的に疑問に思った事や聞きたいことを質問していました。たくさん学んで素敵な看護師さんを目指してください。

リングの入れ方を教えました。初めてのなのにとっても早かったです。(優子)



メンバーと職員さんとの距離が、程よくアットホームな雰囲気を感じました。「おはよう」「ありがとう」と、挨拶を大切にされているからなのかなと感じました。



メンバーが、集中して作業に取り組んでいるのを見てパワーをもらい、私も頑張らなくちゃと思いました。会話の時間も楽しかったです。メンバーどうし、助け合って作業していてすごいなと思いました。



6月10日 健康教室 血圧測定&カラオケ

久しぶりのカラオケは楽しかったです。(路子)



何を歌おうかな～迷うな～。(宏樹)



血圧測定をした後は、「カラオケでストレス発散」をテーマに健康教室をしました。感染防止のためマスク着用、消毒、換気をしっかりして行いました。「恥ずかしいな～」というメンバーもいましたが、しだいに大盛り上がり、時間いっぱいまでカラオケを楽しみ清々しい気分になりましたこれで仕事も頑張れそうです！



二人でお酒を
優子



くちなしの花
武俊

6月15日 ランチデー



厚揚げと春雨のピリ辛炒め

メンバーと職員も大好きな人気メニュー「厚揚げと春雨のピリ辛炒め」をランチデーで提供しました。食事はメンバー2名と職員1名が協力して作りました。調理を担当したメンバーは「野菜を切るのが大変だった～」と話してくれました。3人のチームワークのおかげでとっても美味しい手作りランチでした♪



ピリ辛でとっても美味しいです。大好きなメニューです。(美咲)

移動販売



お仕事紹介

のコーナー

梱包作業



移動販売では施設や企業を回って販売させていただいています。



元気に挨拶をして、笑顔で接客しています。移動販売の仕事は楽しいです。(優子)

色んな商品があるので面白いです。楽しく作業をしています。(ももか)



届いた商品を指定の袋に入れ、バーコードを貼り、梱包していきます。

ámie 通信

「市姫さんど」が開催されました！

「市姫さんど」はカミールに入っているテナントやその周辺の西中町商店街が参加する販売イベントで、市姫さんど実行委員会が主催しています。コロナ禍により開催が中止されていたため、2年ぶりの開催となりました。ámie も声をかけていただき、駄菓子と焼き菓子の

販売をしました。買い物をして下さった方は「お店が出ていると活気があっていいわね」と声を掛けて下さいました。コロナウイルス感染がおさまり、イベントが増える事を期待したいです





健康教室

今回の健康教室は、骨密度とオーラルケア（口腔ケア）についてでした。前回の骨密度測定から約半年ぶりの測定で、良くなった又は変わらない方が殆どという結果に安心。教えていただいた骨粗鬆症対策を続けていきたいという声が聞かれました。

後半は、「歯は骨と関係が深い」というテーマで講義を受けました。歯の健康が全身の健康に関与しているとのこと。特に興味深かったのは、下記に抜粋した歯周病とメタボリックシンドロームの関係についてでした。歯磨きをしっかりと歯周病を予防したいと話しました。



●歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関係があり、中でも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。近年の様々な研究から(1)歯周病によって噛む能力が低下すると肥満になりやすい。(2)歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの利きが悪くなり、糖尿病を悪化させる。(3)逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい。などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響しながら互いを悪化させることがわかってきています。



ありがとう 幸せの黄色いレシートキャンペーン



今年も、マックスバリュ上市店さんより「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の寄付金を頂きました。いつもありがとうございます。

今回は、健康教室でオーラルケア（口腔ケア）の大切さについて学んだあと、歯ブラシとタオルにちょっとしたお菓子を、お持ち帰りセットにして配りました。



6月1日 ごみゼロ運動

久しぶりに上市駅前まで「ごみゼロ運動」をしました。大きなゴミは殆ど見当たらず、タバコの吸殻が9割でした。これから暑い日が増えますが、町内のゴミ拾いを続けていきたいと思います。



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。）

滑川市…令和4年9月16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10月21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4年8月19日（金）13:30～16:00

【場所】舟橋村会館

※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

地域生活支援センター 自然房まで

☎ (076) 473-1644 (担当：佐野)

縦糸と横糸

一糸電話一

私が、自然房に勤め始めて右も左も分からない時に「私は、ここに来た日からずっと、さをり織りをしとってね」「昔は（戦後）、食べる物も着るものも無くてね」と気さくに話しかけてくれたのは、齢 85 の H さんだった。

そんな H さんとは、自然房のプログラムの中で一緒にさをり織りをしており、私が縦糸を準備し、H さんが横糸を選んで織っていく。その時々を選ぶ糸の材質や色によって、織る前の予想を、良い意味で裏切る織物が出来上がる。だから、さをり織りは、本当に奥が深いと思う。

例えば、縦糸を綿の糸でベージュと茶色のふんわりフェミニン風にしてある所に、H さんが横糸に選んだのは、黄色と黒と白をより合わせた虎柄の毛糸と紺色の毛糸。私のイメージは縦糸のフェミニン風で固定されてしまっていて、虎柄は正直なところ合わないんじゃないかなと思っていたのだが、織りはじめるとビックリ、素敵柄の織物になっていく。フェミニン風とは真逆の風合いだが、縦糸のベージュと茶色が虎柄を上手く中和してなんとも言えない柄になっており、紺色の毛糸を使ったアクセントがおしゃれな一品に仕上がったため、販売会にて早々に売れていた。

戦後という激動の時代を生きてきた H さんの選ぶ横糸は、のほほんと平成の時代を生きてきた私には思いもつかない色合いな事が多い。私の固定的な感性と、H さんの長く時を重ねた感性が、縦糸と横糸として織り成される事の面白さ、奥深さを日々実感している。

これからも、この最強コンビが選ぶ、縦糸と横糸の風合いを楽しみながら、H さんと時を重ねていきたいと思う。

まり

善意感謝 (順不同)

中部厚生センター 様 桶屋税理士事務所 様
藤堂工業株式会社 様 エムテーランチ 様
シーピーシステム 様 山口 様 吉田 様
太田 様 庵谷 様 池田 様 下村 様
堀内 様 平井 様 匿名 1 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■

7 月

14 日 移動販売 (立山町)

8 月

15 日 お盆休み

17 日 健康教室

■ 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 ~ 16:30
(ラストオーダー16:00)

■自然房■

7 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&当事者会

8 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

16 日 お盆休み

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

■ 合同 ■

7 月 8 日 上市町福祉大会 出店