

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

地域活動支援センター I 型

外部利用型共同生活援助

No.127
2023.5.15

であい工房

自然房

里の房

ANNIVERSARY 交流サロン amie(あみ) は 10 周年を迎えました!

むつみの里が運営する交流サロン「amie」が、オープンしてから 10 周年を迎えました。これも地域の皆さまに支えられたおかげと感謝申し上げます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



amie 入口の様子

お客さんに「ありがとう」と言ってもらえると嬉しいです。(優子)



焼き菓子コーナー



たくさんの方に利用してもらえて嬉しいです。amie での仕事を頑張ります! (美咲)



手作り雑貨も盛りだくさん!



刺し子のポーチやコースター



子供たちに人気の駄菓子コーナー

4月17日～20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

富山県立大学看護学生 3 名が 4 日間、であい工房と自然房を実習されました。



であい工房にてリング揃え作業



自然房にてレクリエーション

・メンバーの皆さんが真剣に作業に取り組んでいたりと、いきいきと活動されていたことが印象的でした。沢山話しかけて下さって嬉しかったです。

・和やかな雰囲気を受け入れて下さり、穏やかな気持ちで実習できました。貴重な経験をありがとうございました。

・メンバーさんや職員の方々温かく迎えて下さり、今までで一番楽しい実習となりました。今回の貴重な経験を活かし、素敵な看護師になれるように頑張ります。4 日間ありがとうございました。

であい工房 就労継続支援 B 型

3月16日

中部厚生センター管内地域精神保健福祉推進協議会研修会 こころの健康づくり講座 in 上市町つるぎふれあい館



「コロナ禍におけるメンタルヘルスと睡眠」と題して、竹内スリープメンタルクリニックの竹内正志院長の講演がありました。散歩やジョギングなど無理なく続けられる運動を日常的に取り入れ、野菜などを積極的に摂取するなどし、新たな生活様式でも規則正しい生活を心がけてくださいとお話されていました。参加していたメンバーは、「役立つ話を聞けてよかった」と話していました。

睡眠について分かりやすかったです。（智子）



会場後ろのブースで販売を行いました。

出店へ！

3月17日～19日

ハーティとやま in 魚津サンプラザ

県内の福祉事業で作った商品を販売するイベントに参加し、焼き菓子や手工芸、ぼかし肥などを販売しました。特に「さくらのカットケーキ」が人気で、たくさんの方に商品を手に取っていただきました。

ありがとうございました。



上市町社会福協議会より タオルをいただきました。

いただいたタオルは、メンバーに配布したほか、手芸品作製に使用しています。ありがとうございます。



タオルはよく使うので助かっています。ありがとうございます。（宏樹）

4月3日

花見ランチ



上経田公園にお花見ランチへ出かけました。今年も暖かい風が春の訪れを運んでくれました。お楽しみの弁当を食べて束の間の休息。桜の下での食事は格別で、「桜の木は、大きいね」「桜の花びらってこんな形なんだね」と話が弾んでいました。帰りの際は、クリーン活動を行いました。

初めてお花見に参加しました。桜を見られてよかったです。（M）



桜の木の下でハイチーズ！



気持ちの良いお天気でさくらがきれいでした。（繁昭）



大きなちくわ天がのったお弁当が美味しかったです。（正子）

ぼかし肥の仕込みをしました！



富山県認定
リサイクル製



袋を閉じて密閉します。

ぼかし肥の製造販売を行っています。ぼかし肥は、米ぬかや燐炭に有機微生物を混ぜて培養して熟成させたものです。

毎年4月に米ぬかを原料としたぼかし肥を発酵させるため、樽に詰める仕込み作業を始めます。原料の計量や燐炭をふるいにかけたり、60キロ以上もする樽を運んだり体力のいる作業ですが、メンバーみんなで力を合わせて頑張っています。



仕込みは、春の風物詩です。やりがいを感じます。（孝行）



4月4日・5日

お花見外出

今年は早い桜の開花宣言があり、天気を見ながらプログラムの合間にお花見をしました。風は少し冷たかったですが、満開の桜を見て春を感じてきました。



満開の桜の木の下で記念撮影



お花見の外出は、楽しかったです。桜がキレイでした。
(H・M)

毎年、桜を見に行くことができて嬉しいです。
(文雄)

3月18日

上市町社会福祉協議会主催 パラスポーツ大会 in 丸山運動公園小アリーナ

富山県障がい者スポーツ指導者協議会の方に指導していただき、3つの種目を体験しました。丁寧にわかりやすく、説明をしていただきありがとうございました。

参加したメンバー全員から、「楽しかった」との声が聞かれました。

フライングディスク



やってみると難しく、苦戦しましたが、楽しかったです。
(宏樹)

卓球バレー



ラケットの持ち方、打ち方のコツを教えてもらってうまく打てました。
(婦美子)

ポッチャ



投げ方がうまいと褒められて嬉しかったです。
(O)

フライングディスク



狙ったところに投げることができました。体を動かして楽しかったです。
(稔)

卓球バレー



パラスポーツとは、障がいのある人もない人も、子どもや高齢者も誰もが楽しめるスポーツです。

出張！ココロの安心相談

秘密厳守
相談無料



「心の悩みや不安がある」「生活リズムが乱れている」
「最近、家族の様子に変化がある」
など、ご本人やご家族に心の健康についての心配
ごとはありませんか？お近くの会場で相談できます。
お気軽にご連絡下さい。(予約優先です)

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

立山町…令和5年 5月19日(金) 13:30~16:00
令和5年 7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5年 8月18日(金) 13:30~16:00

【場所】舟橋村会館(予定)

滑川市…令和5年 6月16日(金) 13:30~16:00

令和5年 9月29日(金) 13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館2階 中会議室

ニコニコの連鎖



一系電話一

グループホーム正印から里の房に移って早3年が過ぎようとしています。グループホームには、年2回の防災訓練が義務付けられていますので、3月に2回目を実施しました。前もって避難訓練の流れや避難経路の説明を聞いて挑んだこともあってか、みんな、しっかり自分の身を守ろうとする気持ちがスピードに表れていて、いつもスローな人も速い動きだったりします。でも、いつものように帽子を忘れずにかぶってたりもします。後からの感想で「非常階段が怖かった」という声も聴かれましたが、何とかみんなで降りることができています。「一人だと不安だけど、みんながいるから安心です」とも言われ、共同生活の良いところだと思いました。

共同生活・・・ましてや他人同士。勘違い、不満、衝突は、少なからずあります。これがよくない所だと思いますが、みんなは、話し合い、歩み寄り、少しの譲り合いで、気持ちにも行動にも折り合いをつけながら生活しています。そのための支援者もいます。

過去のあの大雪の日に、「誰かがいてくれることが心強い」と言う言葉が聞かれました。同居は、時に煩わしく嫌な時もあると思います。でも、いいこともある。寂しいとき、話をしたいとき、不安なとき、気持ちの共有ができる。良いところと、悪いところのバランスをうまくとっているのが、今のメンバーたちです。

私も、ありがたいことに、友人・同僚にと助け合える仲間がたくさんいます。グループホームでも、人と人との関わり合いは、「支えあう」ことであってほしいから、一日一日の気持ちがギスギスせず、いい日になるよう、まず、私から「ニコニコ」オーラを発して行き、グループホームの中に「ニコニコ」連鎖として広がっていくことを願っています。

智美

善意感謝 (順不同)

上市町社会福祉協議会様
上市町善意銀行様 シーピーシステム様
吉田様 橋本様 穴戸様 太田様 山口様
佐伯様 堀内様 下村様 匿名 2名様
ありがとうございました

上市町善意銀行より助成金を

いただきました



むつみの里の今後の活動のために、有効に使わせていただきます。
どうも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
<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■

5月

1日 健康教室
18日 舟橋村社会福祉協議会
販売

6月

14日 健康教室

■ amie(あみ) ■

定休日：日曜日・月曜日
(祝日は、営業します)

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)

営業時間を変更する事があります。

■自然房■

5月

6日 DVD鑑賞&パソコン教室
13日 カラオケ&ゲーム
20日 ストレッチ&パソコン教室
27日 座談会&わいわいタイム

6月

3日 DVD鑑賞&パソコン教室
10日 カラオケ&ゲーム
17日 ストレッチ&パソコン教室
24日 座談会&わいわいタイム



■合同■

5月9日~12日 富山県立大学看護学生 実習 3名
未定 防災訓練

