

# HSK むつみの里

No.134  
2024.7.15



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

であい工房

自然房

里の房



5月16日

合同

## 防災訓練



消火器訓練の様子



年に2回の防災訓練をしていますが、今回は大きな地震の後に自然房から出火という想定で実施しました。消防署の方の立ち合いのもと、若干の緊張感が漂いつつも職員の誘導のもと、安全に避難することができました。その後は水消火器訓練を体験しました。

今回も施設全体で防災意識を高めることができ、万が一に備えて訓練することの大切さを実感しました。

## 5月13日～16日 富山県立大学・看護実習

富山県立大学看護学生4年生3名が、むつみの里での4日間の実習を行いました。作業やプログラムに取り組んだ他に、地域の精神保健福祉について学びました。

実習生さん  
むつみの里へ  
ようこそ♪



であい工房でリング揃えの作業を行いました。



自然房では、卓球バレー。白熱した試合を繰り広げていました。



### ～実習生さんより～

- 皆さんに温かく迎え入れていただき、楽しみながら実習をすることができました。皆さんと色々な事をお話したり、お仕事の事を教えていただいたりと、とても優しさを感じました。ありがとうございました。
- 優しい方ばかりで、一緒に活動できて楽しかったです。4日間ありがとうございました。
- むつみの里の皆さんと作業や交流を楽しむことができ、とても充実した4日間になりました。

# であい工房

就労継続支援B型



## 6月17日 健康教室

今回の健康教室は、「BMI (Body Mass Index)」をテーマに行いました。

InBodyと握力測定をし、各自の身体のチェックを行いました。その測定結果からどのように生活習慣を改善したらよいか、運動や食事などのアドバイスを受けました。何をどのくらい食べればよいかなど話し、食生活の大切さを学ぶことができました。

また、作業の合間にできる椅子に座ってできる簡単な運動などを行い、健康づくりに対する前向きな気持ちになりました。



体を動かしていきたいと思いました。(M)



BMIとは、身長と体重を手掛かりとして肥満や低体重を判定するために国際的に使われている体格指数です。

BMI = 「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で求めることができます。

InBodyとは、機械で体に微弱な電流を走らせて、体脂肪、BMI、内臓脂肪レベル、骨格筋量などの数値を測定し、体の健康状態を調べます。

～1つひとつ手作り1点もの～

## クラフト製品を作っています

エコクラフトテープを使って、小物入れやカゴを製作しています。ひとつひとつ心を込めて編み上げたカゴは、とても丈夫で使うほどに手に馴染み、未永くご愛用いただけます。

お菓子や小物入れにいかがですか？是非、手にとって触ってみてください。



～エコクラフトテープ～

再生紙を使ったエコな紙バンド。牛乳パックなどの再生紙でできている紐のこと。元々、米袋の紐として使われていたそうです。



家をモチーフにしたカゴバスケット



うさぎやフクロウなどの動物をモチーフにしたミニカゴ



ファーストシューズのようなミニチュア



カラフルな色でおしゃれなカゴ。大きさも様々

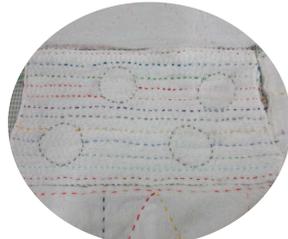
## 移動販売 に行ってきました

立山町や舟橋村などへ移動販売に行ってきました。今回は、朝焼きマフィンや焼き菓子、手工芸などを販売し、たくさんの方に手にとっていただきました。

特に、手工芸では、刺し子雑巾が大人気！いろいろな図柄があり、「カラフルでかわいいですね」と好評でした。



大きな声で、元気よく販売できました。(優子)



ひと針ずつ丁寧に縫い上げた丈夫な雑巾。

ありがとう  
ございます

## 6月16日 amie 通信

市姫さんどに参加しました！



今回 amie は、2階のお店を飛び出して、西中町駐車場へ！駄菓子とかき氷の販売を行いました。暑い日が続いたので、特にかき氷が人気でした。「かき氷おいしかったよ」と声をかけて下さる方が沢山おられました。

### 市姫さんど

上市町の西中町商店街およびカミール周辺で夏から秋にかけて行われ、商売の神様「市姫」と市を支えた荷運びの「さんどさん」にちなんだイベントです。



# 花見（芍薬） in 薬草園 5月15日・23日

## まとめ知識

芍薬の根は、消炎・鎮痛・止血・抗けいれんなどの効果があり、葛根湯や芍薬甘草湯などの漢方にも配合されています。



今年も上市町にある薬草園の芍薬（しゃくやく）を見に行きました。薬草園には約250種3,000株の芍薬が植えられているそうで、見たことのない芍薬がたくさんあり、美しい花や、香りに心がなごみました。



ありがとう  
ございました

## 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ご寄付で、ごみゼロ運動のゴミ袋やその後の飲み物やお菓子を購入しました。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。



### 黄色いレシートキャンペーンとは？

マックスバリュ上市店で買い物したレシートを、毎月11日に応援したい団体のボックスに投函すると、そのレシートの1%がイオンからのご寄付になります。

6月27日

## 健康教室

テーマ 「体力測定」



みんなで血圧・握力・片足立ち・足指力測定をしました。筋肉が多いほど長生きで、要介護状態になりにくいとのことで、座った状態できる簡単な筋肉トレーニング5種類をし、皆、真剣な様子で取り組んでいました。

参加したメンバーは、「自然房のストレッチの時間や自宅でもしていきたいね」と終わった後に話していました。



# こころの安心相談



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」

ご本人やご家族に心の健康についての心配事などありませんか？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）

立山町…令和6年 10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

舟橋村…令和6年 8月23日（金）13:30~16:00

【場所】舟橋村会館（予定）

滑川市…令和6年 9月19日（金）13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館2階 中会議室

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

# 通知表

# 一系電話一

若いころに蕎麦屋を営んでいたNさんは、今年で御年 80 歳になられる、お話しが上手で笑顔が素敵な方です。私が入職したころは、関係が出来ていなかったのですが、プログラムにお誘いしてもあまり参加されず、大きな壁が立ちはだかっているのを感じていました。しかし、Nさんと話していく中で冗談を言うのが好きな一面や、若いころからコツコツと蕎麦打ちの修業をして自分のお店を持った経歴を知り、Nさんにも私を知ってもらうことで少しずつ壁が低くなっていきました。

現在では、その日のプログラムをお伝えすると、待ってました!とばかりに参加して下さるので心の中でこっそり喜んでいます。

そんな私とNさんとで毎回欠かさずコツコツとやっていたのが、2階の窓際にある「デンマークカクタス」という花の水やりです。この植物は多肉植物の一種で毎年クリスマスの頃にピンク色の可愛い花を咲かせるのですが、その年にしっかりお世話をしたかどうかで花の数や大きさが変わってくるので、花の咲き具合でその年の通知表をもらう気分になります。「水やったけ?」「おねがいできますか?」「はいよ!」のやり取りをしながらコツコツお世話をした年は、満開の見事な花をつけたので、Nさんと二人でにんまりと笑って一年の成果をかみしめていました。

昨年に私が1年間の育児休暇をとったことで、Nさんとの水やり習慣は途切れてしまいましたが、またコツコツお誘いして、今年のクリスマスの頃には、二人でデンマークカクタスからの通知表を受け取りたいと思っています。



真理

## 新職員の紹介



松本 諭さん

4月からむつみの里で働く事になり、里の房で朝ごはんを作っています。仲間たちと一緒に楽しく仕事をさせてもらっています。

## 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  
中田保険事務所様  
佐伯様 筒井様  
高木様 高川様

匿名 4名様

ありがとうございました



## 行事&予定

### ■であい工房■

7月

12日 社会見学  
~ポップサーカス富山公演を鑑賞しよう~

8月

13日 開所します/ランチデー  
14日 お盆休み  
15日 お盆休み  
未定 健康教室



### ■ amie(あみ) ■

定休日: 日曜日・月曜日  
(祝日、お盆も営業します)

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)

### ■自然房■

7月

6日 DVD鑑賞&パソコン教室  
13日 カラオケ&ゲーム  
19日 社会見学  
~ポップサーカス富山公演を鑑賞しよう~  
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

8月

3日 DVD鑑賞&パソコン教室  
10日 カラオケ&ゲーム  
13日 お盆休み  
14日 お盆休み  
15日 お盆休み  
24日 ストレッチ&パソコン教室  
31日 座談会&わいわいタイム



### ■合同■

7月2日~4日 富山県立大学看護学生1年生 実習 3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