

# 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

No.135  
2024.9.15

地域活動支援センター I型  
外部利用型共同生活援助

でい工房  
自然房  
里の房

7月2日～7月4日

## 富山県立大学・看護実習



でい工房でリング揃えの作業を行いました。

むつみの里へ  
ようこそ！



自然房にて実習生による交流会やボッチャを行いました。



手工芸の様子

### ～実習生の声～

○3日間という短い期間ではありましたが、利用者さんや職員の方と楽しく交流させていただきました。知らなかった事を沢山学べて嬉しかったです。ありがとうございました。

○3日間の実習ありがとうございました。私自身支援について学びながら普段と違う活動をすることができて、とても充実した楽しい実習になりました。

○職員の方へのインタビューで、利用者さん一人一人に合った関わり方の重要性やコミュニケーションについて知ることが出来ました。今回の実習で学んだ事をこれから実習に活かしていきます。本当にありがとうございました。

## 8月22日 ネットワーク・カフェ in amie ふれあい交流ワークショップ

上市町社会福協議会の協力をいただき、ふれあい交流ワークショップを開催しました。むつみの里の活動の一端を、地域の方に楽しい形で知ってもらおうと企画しました。今回は、クラフトバンドを使ったランドセル作りで、カラフルなバンドを使って世界で一つだけのランドセルができました。

参加された方からは、「脳が活性化しました」「選ぶクラフトテープによって仕上がりが違って素敵なものになりました」などの声が聞かれました。



### ～参加したメンバーより～

細かい作業だったけど、可愛い仕上がりになりました。

終わった後に、参加した方とむつみの里の話がでてよかったです。

amie のコーヒーも美味しかったです。 (M)



7月12日

## ポップサーカス富山公演に行ってきました！

でいい工房  
就労継続支援 B型



北日本新聞並びに株式会社ポップサーカスより社会福祉協議会を通してご招待いただき、大きな特設テントの中で行われているポップサーカスを観に外出しました。

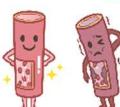
ジャグリングやイリュージョン、空中ブランコなど目の前で繰り広げられるパフォーマンスにテント内は歓声や拍手が巻き起こり、「初めてみました！」「空中ブランコがすごかった」などと楽しい時間を過ごしました。

子供の時に観て以来のサーカスでした。  
(M)

空中ブランコは、観ているほうも手に汗握る緊張感がありました。  
(武俊)

## 8月16日 健康教室

～めざせ、しなやか血管！～



測定の様子  
指先で簡単チェック！

今回の健康教室は、血管年齢測定を行いました。血管年齢とは、動脈硬化の程度を調べて血管の老化の度合を示した数値です。

動脈硬化が身体に及ぼす影響についての話や食事や運動のアドバイスがあり、参加された方からは、「この機会にチェックできて良かった。」

「積極的に摂るとよい食品などを聞いたので食事に気をつけたい」との声が聞かれました。

## 8月13日 ランチデー



仕事の合間のランチデー。暑い日にぴったりの冷やしうどんとおにぎりを、美味しく頂きました。

うどんは、もちもちした食感でおいしかったです。仕事頑張ります！(M)



## 四ツ葉園納涼祭に に参加しました

8月17日



久しぶりの出店に参加しました。元気よく販売がきました。  
(昌明)



四ツ葉園の納涼祭に参加し、焼き菓子、たこ焼き、工芸、ぼかし肥などを販売しました

上市高校吹奏楽部や四ツ葉園太鼓クラブの演奏などがあり、多くの方で賑わっていました。「ケーキを楽しみにしていました」と声をかけてくださる方の他にも、たくさんの方に商品を手にとっていただき、ありがとうございました。

## ámie 通信

### ～穴の谷の靈水を汲みに行ってきました

穴の谷の靈水は、北アルプスの剣岳に抱かれた山間に湧く水です。環境省の名水百選にも選定されていて、全国からたくさんの人々が靈水を求めて訪れます。ámieのコーヒーは、この靈水を使用しているため、深い味わいがあります。

ぜひ、穴の谷の靈水で淹れたコーヒーをご賞味ください。



美味しいコーヒーのために暑い中、水汲みを頑張りました。  
(M)





北日本新聞社並びに株式会社ポップサーカスより社会福祉協議会を通して、ポップサーカス富山公演にご招待いただきました！

人生初のサーカス鑑賞という方も多く、迫力の空中ブランコやコミカルな演出に笑顔がこぼれていきました。

午前中の公演だったので、昼食は「はま寿司」で美味しいいただきました。



迫力があって、楽しかったです。  
(美枝子)

## 8月29日 健康教室

今回のテーマは「食生活と骨密度」

骨密度測定の後に骨密度を維持する食材や、「踵落とし」等の体操を教えてもらいました。

踵落としは骨密度だけでなく、血糖値を下げる効果もあるそうで、「日常生活でも骨密度を維持する牛乳を飲みながら踵落としをしてきたいね」と話していました。



# こころ

秘密厳守 相談無料

## の安心相談会

滑川市…令和6年12月20日（金）13:30～16:00

【場所】滑川市役所東別館2階 中会議室

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11月15日（金）13:30～16:00

【場所】舟橋村会館（予定）

「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)

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

# amie のある意味

## 一糸電話ー

ようやくコロナ禍以前の日常が戻りつつあり、地域でイベントが再開されるなど町に活気と賑わいが戻ってきたようを感じる。amie でも、平日には、学校帰りの学生さんたち、休みの日には、家族連れや子どもたちでぎわう日が増えた。

土日、祝日などにはイベントも増え、先日「市姫さんど」が行われた。「市姫さんど」とは、上市町の西中町商店街カミール周辺で夏から秋にかけて行われるイベントだ。商売の神様「市姫」と市を支えた荷運び「さんど」にちなみ上市おもしろ市、縁日コーナーなど楽しい企画が盛りだくさんにある。

去年、商店街の会長さんから「amie さんもお店を出しませんか?」と声をかけていただき、2階のお店を飛び出して駄菓子屋を出店!今年は、駄菓子屋とかき氷屋を行い、子供たちに大盛況だった。

そんな、イベントがあると Aさんに声をかけ、お店を手伝ってもらってかれこれ10年になる。

背の高い、笑顔が爽やかな好青年の Aさんは、以前でい工房を利用していた方で、力をつけておおきな一步を踏み出し、一般で働いている方だ。

でい工房で利用している時と変わらず、「いらっしゃいませ!」「少々お待ちください!」「ありがとうございます!」と元気いっぱい丁寧な声掛けをしている。以前、「笑顔で接客することを心がけています。自分が笑顔でいると相手も自然と笑みがこぼれます」と話していた Aさん。

「Aさん、市姫さんどがあるのですが、おねがいできますか?」

「電話がかかってくると思っていました。え~いいですよ!」

と笑いながら気持ちの良い返事をしてくれる。この関係が続いていることが、私はうれしい。

久しぶりに会った Aさんと話をしていると、今の仕事に慣れないことや戸惑うこともあるけれど、自分の得意なことを生かして頑張っていて何事も一生懸命に取り組んでいるように見える。その土台となったのは、amie では自分らしく、自信をもって働いていたこと、地域の人達と集い、つながり、自然体でいられたことなのだと思う。そんな Aさんが、一步踏み出すお手伝いができたことに、amie がある意味をしっかりとみしめることができる。

あやの

### 善意感謝(順不同)

上市町社会福祉協議会様

シーピーシステム様

藤堂工業株式会社様

酒井建設株式会社様

富山医療生活協同組合様

跡部様 平井様 佐伯様 碓井様 橋口様

高城様 吉田様 堀田様 西野様 久世様

平川様 (順不同)

匿名2名

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  
碓井・佐伯

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>

### 行事&予定

#### ■でい工房■

9月

未定 健康教室

10月

19日・20日 ハーティとやま  
in ファボーレ

#### ■ amie(あみ) ■

9月25日

定期清掃のため 13時で閉店します

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)

#### ■自然房■

9月

7日 DVD鑑賞&パソコン教室

14日 カラオケ&ゲーム

21日 ストレッチ&パソコン教室

28日 歌声喫茶&座談会

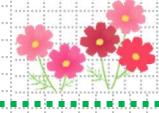
10月

5日 DVD鑑賞&パソコン教室

12日 カラオケ&ゲーム

19日 ストレッチ&パソコン教室

26日 座談会&わいわいタイム



#### ■合同■

9月27日

上市町福祉大会/出店

10月 5日

あしつき秋祭り(あしつきふれあいの郷)/出店

10月 9日

こころの健康レクリエーション大会

10月12日・13日

とやま環境フェア(富山産業展示館テクノホール)

10月12日

四ツ葉園祭/出店

10月15日

こころの健康フェスティバル

10月18日・19日

令和6年度富山県精神保健福祉大会

第27回あみ全国大会inなみえ