

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.140
2025.7.15

であい工房

自然房

里の房

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

ありがとう
ございました

災害対策訓練 (被災時の食事作り体験)

6月23日・27日

今年もマックスバリュ上市店より黄色いレシートキャンペーンで集まった金額の一部を、ご寄付いただきました。

であい工房と自然房で、それぞれに災害時の食事作り体験として、カレーライスを作りました。出来上がったものを、みんなで試食し、災害があったときの為に「作る・食べる」の大切さを知っておくのは必要だと意見が一致しました。

ご飯 (2人分)

- ・米 1合
- ・水 220cc

カレー (2人分)

- ・人参 2cm
- ・じゃが芋 1個
- ・玉ねぎ 半分
- ・ウインナー 2本
- ・カレールー 2かけ
- ・水 150cc

作り方

- ①耐水性のポリ袋に米を洗わずに入れ、水を入れる。
- ②袋の口を縛って、結び目に箸を通す。
- ③カレーの具材を全て薄くカットする。
- ④耐熱性のポリ袋に具材と水を入れて、空気を抜きながら縛る。
- ⑤一つの鍋で②と④の袋を一緒に15分煮る。
- ⑥火を止め、④の袋にルーを入れて鍋に戻し、10分蒸らして出来上がり。



5月21日

合同

防災訓練



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。



天井まで炎が届いている場合、消火器での初期消火は不可能なので、速やかに避難してください。



5月12日

～15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日間の臨地実習を行いました。



であい工房で手芸



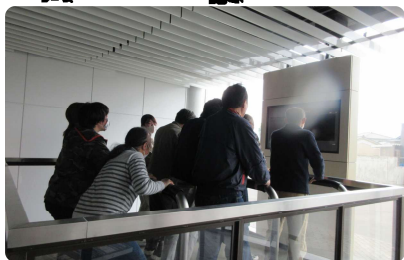
であい工房で請負作業



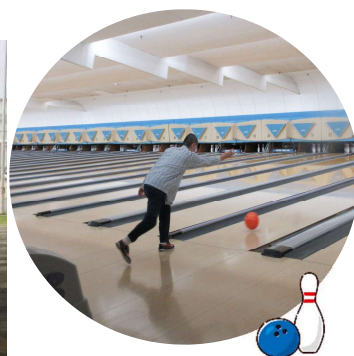
自然房で実習生考案のレクリエーション

であい工房 就労継続支援B型

5月2日  **社会見学** ～四季防災館&ボウリング～



震度体験ブース



防災館で体験後、アピタ富山店で昼食！その後、皆が大好きなボウリング（立山グランドボウル）へ！勢いよく投げる方、優しく投げる方、ストライクが出てガッツポーズする方など盛り上がりました。

春の社会見学は、四季防災館へ行ってきました。四季防災館は、富山県の春夏秋冬の災害や自然の特性を体験できる学習施設です。地震の揺れを体験できるブースでは、中越・阪神・東日本大震災の揺れを感じ、地震の怖さを実感しました。また、煙が充満した建物からの脱出を体験するブースなどをまわり、体験を通して学ぶことができました。

6月19日



健康教室



InBody 測定中

血圧測定後、InBody を用いて、骨格筋量、内臓脂肪を測定しました。結果の見方と体の日々の食事
で意識する事などのアドバイスを聞きました。健康づくりに役立つヒントが満載で、食事や運動の大切さを質問形式で楽しく学びました。



～体成分測定機器とは～

体を構成する成分、具体的には体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを定量的に分析し、栄養状態や身体のバランスを評価する検査のこと。

メンバーと盛り上がった問題をご紹介します！

【問題】～健康づくりに野菜は必要不可欠～
次の野菜のうち、緑黄色野菜はどれ？

アスパラ トマト おくら きゅうり ほうれん草



ナス

キャベツ

レタス

たまねぎ

小松菜

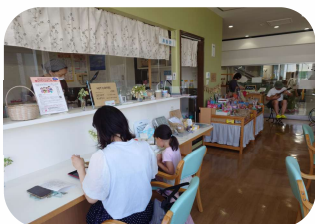


正确答案は、トマト、ほうれん草、たまねぎ、小松菜です。

ámie 通信

6月15日 市姫さんど

今回の市姫さんどは、西中町駐車場での販売を予定していましたが、雨のため、店内での喫茶や販売を行いました。足元の悪い中、たくさんのお客さまにご利用いただきました。ありがとうございました。



6月21日・22日 カミノイチ



上市町中心部の空き家店舗を活用したイベント「カミノイチ」があり、ámie では、臨時営業し、ウクレレ奏者 Gon さんを招いてミニライブを決行しました。

Gon さんが奏でるやさしい音色を聞きながら、食事メニューなどを楽しんでいただきました。来店され方、お子さんたちは、興味津々な様子で、拍手をしたり、「きれいな音色だね」

「お店に溶け込んでいいですね、ゆったりした気持ちになりました」と声をかけてもらいました。

カミノイチの事務局に届いたメールにも「ウクレレが良かった」「居心地がよかった」と感想をいただき、ひと味違うámie を楽しんでいただきました。



ウクレレミニライブの様子



5月22日 花見（芍薬）in 薬草



今年も上市町にある薬草園へ芍薬（しゃくやく）を見に行きました。ちょうど実習中だった富山県立大学の学生さん達も同行し、それぞれの花に書いてある名前を話題にしながら、園内を散策しました。あいにくの霧雨でしたが、美しい花や、香りに心がなごみました。

まめ知識

葛根湯

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。



6月12日

健康教室 テーマ「体力測定」

一年ぶりの体力測定でした。自分の数値と平均値を比較して、「あちゃー」や「よかった」等と色々なつぶやきが聞こえてきました。教えてもらった筋力トレーニングを、日頃のプログラムでもしていきたいと思います。

体力測定

メニュー

- ・握力測定
- ・体重測定
- ・体脂肪測定
- ・足指力測定
- ・身長測定

握力は全身の筋力や噛む力と関連があり、数値を平均値と比較することで、全身の筋肉量を推測することができます。

足指力は全身の筋肉の中でも、加齢により低下しやすいため、数値から転倒リスクを知ることができます。



こころ

秘密厳守 相談無料

の安心相談会



「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7年 10月17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7年 8月22日（金）13:30～16:00

【場所】舟橋村会館（予定）

滑川市…令和7年 9月19日（木）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



いつも WAKUWAKU させられています



一系電話一

毎日、であい工房では色々な作業をしています。請負作業をはじめ、焼き菓子製造、ぼかし肥製造、喫茶 amie での接客、給食の配膳、刺し子などをする縫製など、数ある作業をみんなで分担し協力して行います。その中の、縫製作業でできる雑巾のエピソードをお話したいと思います。

雑巾と言いますが、新品のタオルを二等分して作るので、ふきんとしてもつかえます。この雑巾は知る人ぞ知るレアなものなのです。イベントの出店や喫茶 amie の店頭に並ぶとあっという間にか売れてしまうのです。雑巾は老若男女のメンバー(ここからはクリエイターと呼びたいと思います)が、気に入った色の糸を使ってひと針ひと針縫って縫っています。タオル生地には細かく 2mm 程の縫い目で細かく縫って行く人、1cm 近くの大膽な縫い目で縫って行く人、丸、四角、三角を縫い込む人、様々。思いついたデザインをタオルの上に下書きしてから縫っていきます。時々白いタオルを眺めて想像しているデザイナー兼クリエイターがいます。何ができてくるか楽しみです。こんな風にできてくる雑巾は同じものは一枚もなく、いつの間にかクリエイターさんはかなりの腕前になって、年々上達しています。個性豊かでとても素敵な雑巾が仕上がります。

できた雑巾は、洗濯に出されます。数十分後洗濯が終了し、太陽に充分干され、何もなかった真っ白いタオルが素敵な製品になります。風にひらひらと揺れてとてもまぶしく、見ていだけで清々しい気持ちになります。そして、これからどんなお宅でお家をピカピカにしていくのかと想像します。

メンバーの雑巾づくりは地味に見えますが、ゆっくり流れる時間の中で生み出されるデザイン、色、縫い目は、完成を楽しみにしている私を、WAKUWAKU させます。

かよ

善意感謝

(順不同)

中部厚生センター様
上市町社会福祉協議会様
シーピーシステム様
樋口様 平井様 佐伯様 池田様 穴戸様
堀田様 平川様

匿名 6名様

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
佐伯・碓井
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

■であい工房■

7月

未定 健康教室

8月

12日 健康教室
13日 お盆休み
14日 お盆休み
15日 お盆休み



■ 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)

■自然房■

7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

8月

2日 DVD鑑賞&パソコン教室
9日 カラオケ&ゲーム
14日 お盆休み
15日 お盆休み
16日 お盆休み
23日 ストレッチ&パソコン教室
30日 座談会&わいわいタイム

■合同■

7月1日~3日	富山県立大学 看護学生実習 3名
7月8日~10日	富山刑務所 刑務官 実習 2名
7月25日	つるぎの里 家族会・総会
8月9日	四ツ葉園納涼祭/出店
8月26日~28日	富山刑務所 刑務官 実習 2名