

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.141
2025.9.15

であい工房

自 然 房

里 の 房

7月22日

富山県立大学・看護実習

富山県立大学看護学生 1 年生 3 名が、
むつみの里で 3 日間の実習を行いました。



自然房にて実習生考案のレクリエーション

むつみの里へ
ようこそ！

7月2日～4日と8月26日～28日

富山刑務所・刑務官実習

富山刑務所より刑務官の方達が 2 名ずつ、
むつみの里で 3 日間の実習を行いました。



であい工房にて委託作業

ご存知
ですか？

自転車で危険な運転をすると 罰金が課せられる場合があります。

近年、自転車が加害者となる事故が増え、「事故を減らしたい」という国の強い意志があり、来年の 4 月から、自転車の交通違反に対して反則金の納付を通告する、いわゆる「青切符」による取り締まりが始まります。

日常生活で自転車を利用している人にとっては、見逃せない法改正なのではないでしょうか？右の表に改正された違反事項の一部を載せました。この中で最も分かりにくい、歩道通行について Q & A 形式でご紹介していきます。

Q：自転車で横断歩道を渡ってもいいですか？

A：自転車は原則として車道通行とする一方、13 歳未満や 70 歳以上が運転する場合や、車道の交通量が多く事故の危険性が高い場合は歩道も通行できます。ただし、歩道の中央から車道寄りを、徐行で進行すること、自転車の進行が歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止することが原則として求められます。

Q：どんな場合に違反になりますか？

A：「青切符」による取り締りの対象は「悪質で危険な行為」とされていることから、猛スピードで歩道を通行し、歩行者を立ち止ませた場合などは、違反として取り締まりの対象になります。例えば、危険性が低く広い歩道を自転車に乗って徐行で進行しても違反ではありませんが、猛スピードで走って、他の歩行者を立ち止ませるなどの危険行為をすると違反になる可能性があります。

自転車の違反 反則金 (来年4月1日～)

「ながら運転」	1万2,000円
遮断機下りた踏切立ち入り	7,000円
信号無視	6,000円
歩道通行・逆走など	6,000円
一時不停止	5,000円
ブレーキ利かないなど	5,000円
傘差し・イヤホンで音楽など	5,000円
無灯火	5,000円
並んで走行	3,000円
2人乗り	3,000円

「青切符」取締りの可能性



スピードを出し歩道通行
歩行者を驚かせ立ち止ませた場合



警察官の警告に従わず
歩道通行 続けた場合



8月18日 ゆめ水族園体験会 に参加しました

主催：上市町福祉協議会



天井に映し出される幻想的な空間



海中でダイビングしているようで楽しかったです。(S)

感覚刺激体験プロジェクト「ゆめ水族園」が開催され、参加しました。壁や天井などに熱帯魚やペンギンやクラゲの大群などたくさんの魚たちが映し出され、暑さを忘れさせる涼しげな空間が広がっていました。

ゆったり眺めていると心も体もリラックスでき、海の中にいるような感覚を楽しみました。

ゆめ水族園とは、壁や天井の揺れるスクリーンに映像が映し出され、まるで海の中にいるような幻想的な空間を体感できるプログラムです。



8月12日 ランチデー

8月18日



メンバーが楽しみにしているランチデー！12日は温泉玉子がのった牛丼を、18日は、かつ丼とそばのセットを美味しく頂きました。

トロっとした玉子が肉とご飯に合って美味しかったです。(優子)

8月9日 四ツ葉園納涼祭に参加しました



四ツ葉園の納涼祭に参加し、焼き菓子、工芸、ほかし肥などを販売しました。

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。たくさんの方に商品を手にとりいただき、ありがとうございました。



8月12日 健康教室

～暑い夏を乗り切ろう！～

今回の健康教室は、「熱中症」についてのレクチャーを受けました。

熱中症の症状、予防策などについて再度確認し、節電に配慮しながら、適切にエアコンを使用していくこと、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給すること、身体に異変を感じたら無理せず、休息することが大切であると学びました。

毎日熱中症アラートが発表されており、まだまだ暑い日が続きそうです。家の中でも注意し、乗り切りましょうと話しました。



汗をかいたときは塩分補給も忘れずに行いたいと思います (M)

～お知らせ～ amie 通信



カミノイチ AUTUMN2025 開催予定！
「カミノイチ」の秋バージョンが、9月20日・21日に決定しました！amieも臨時営業し、参加します！楽しい企画が盛りだくさん！！
ぜひ、上市のまちなかへ。お散歩がてら遊びに来てください。

9月20日 ～amie 店内にて～
◎ウクレレ奏者 GON さんによる
きまぐれライブ♪

9月21日 ～amie 店内にて～
◎ウクレレ奏者 GON さんによる
きまぐれライブ♪
～カミール2階お休み処にて～
◎街の楽しい駄菓子屋さん OPEN！



8月28日

健康教室

今回のテーマは「食生活と骨密度」



骨密度を増やすには

「食事」+「運動」+「日光浴」

1年ぶりに骨密度測定を行い、数値に喜ぶ方や運動をしようと思える方などそれぞれでした。

運動は1日に8000歩を目標にしたり、かかと落としという運動をすると良いと教えてもらいました。



ペットボトルキャップを 寄付しました。

上市町社会福祉協議会へ、地域の皆様から頂いたペットボトルキャップを寄付してきました。ありがとうございました。



秋の作品展に向けて 作品を作り始めました。

メンバーそれぞれの「得意」を活かして作る個人作品と、皆で作る合同作品の製作に取り掛かっています。



こころ 秘密厳守 相談無料 の安心相談会

滑川市…令和7年12月19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11月21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

グループホーム里の房の朝



一系電話ー

私が「むつみの里」の職員の仲間入りをして2年目になりました。

仕事内容は、グループホーム「里の房」の世話人のひとりとして朝ごはんを作ることです。今から思えば調理は好きでしたが、家以外での調理の経験もなく、資格もないのに、メンバーさんはさりげなく受け入れてくれています。

朝ごはんを作る時に心がけていることは、衛生面、栄養面、優しい味付けと彩りです。彩りが良い料理は栄養のバランスが良いと耳にしたことがあります。緑、黄、赤、茶、黒と各色の素材を使って作るの、むずかしいですが、日々情報収集をして入居されているメンバーさんに喜んでもらえるメニューを考えています。

毎日、今日は上手にできたか心配になります。朝ごはんを食べ終わる時間になると食べ残しがなかったらホッとします。嫌いなもの、食べられないものがある時は言ってもらえるのでその材料は使わないようにしていますが、みなさんあまり好き嫌いがなくてうれしいです。

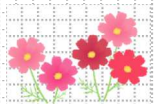
「おいしかったです」って言ってもらえると何よりの励みになります。

これからも入居されているメンバーさんが、1日がんばれるおいしい朝食を提供できるようがんばります。

さとし

善意感謝 (順不同)

中部厚生センター様
藤堂工業株式会社様
シービーシステム様



佐伯様 久世様 平井様 池田様 高城様
穴戸様 永原様 河岸様 長井様 碓井様

(順不同)

匿名〇名

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
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■

9月

未定 健康教室

10月

18日・19日 ハーティとやま
in ファボーレ

■ amie (あみ) ■

9月20日・21日 カミノイチオータム

9月24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

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 歌声喫茶&座談会

10月

4日 DVD鑑賞&パソコン教室
11日 カラオケ&ゲーム
18日 ストレッチ&パソコン教室
25日 座談会&わいわいタイム



■合 同■

9月20日 富山矯正展(富山刑務所)/出店
10月 4日 あしつき秋祭り(あしつきふれあいの郷)/出店
10月 8日 こころの健康レクリエーション大会
10月11日・12日 とやま環境フェア(富山県産業創造センター)/展示
10月10日・11日 第28回 あみ全国大会 in 福岡
10月25日 とやませいきょうまつり 東部ブロック/出店
11月 9日 つるぎフェスティバル in かみいち 2025/出店