

# 瑠璃だより

## 春号



発行:社会福祉法人尾道のぞみ会 2024年3月30日発行  
〒722-0042 広島県尾道市久保町92-2

### 新年度の挨拶

陽春の候、皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

新型コロナウィルス禍の制限が緩和され一年が経とうとしていますが、感染症の脅威は継続しています。過去3年余りで生まれた”新たな習慣”や”生活様式”は私たちの活動の一部となり、新型コロナ以前の生活と全く同じとはいえませんが、制限されていた地域行事やレクレーション等も各地で活動再開の声が聞こえてきています。私たちも感染症対策に留意しながらではありますが、今まで以上に積極的に参加し、活動の範囲をさらに広げていこうと考えています。今年度も皆様方の変わらぬご理解とご協力、またご指導をよろしくお願ひ申し上げます。

### 瑠璃の屋形

理事長 高垣孔幸

暖かい春の陽気が感じられる季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。春号では季節の商品の紹介や、取り組みについて紹介させていただけたらと思います。

#### 【パン作業】

瑠璃の屋形グランツベックラーでは、今年も「さくらあんぱん」が直売市に並んでいます。もち米入りの餡はもちもちでしっとり、ほんのり香る桜の甘みをお届けします。菓子パンの種類は色々とあり、その種類に合わせて成形をしていきます。生地をさわる作業に慣れるまでは上手くいかない気持ちや、周りの方との違いに焦りを感じてしまうこともあります。そのような不安を感じている様子に、長く従事されている先輩から「私も初めはそうでしたよ。難しいですよね。練習したら慣れていきますよ。ここはこうしてみたら上手くいきますよ」と優しい声かけがあります。出来ないと感じる不安が少しずつ、大丈夫かな→出来たかな→出来た!と成長し、また作業頑張ってみようかなという思いにつながっていくことを願っています。作業場の皆様と力を合わせ、頑張りすぎず、頑張ってまいりたいと思います。春とともに皆様の上にも幸せが訪れますようお祈りいたします。



さくらあんぱん  
おいしいよ

#### 【直売市】

瑠璃の屋形の直売市でも、春野菜が徐々に出始めております。それぞれの野菜にあったレシピも作成し、直売市で配っておりますので、ぜひお持ち帰り下さい。また、コロナ期間中に実施出来なかった生産者さんとの交流をかねた旅行を4年ぶりに実施しました。

#### 【レクリエーション】

毎週土曜日の午後にレクリエーションを実施しています。今日は「おでかけ」というレクリエーションについて紹介いたします。「おでかけ」は、普段レクリエーションに参加されない方も、「ここ行ったことないから行ってみたい。」と参加をされる人気のレクリエーションです。昨年度は4月には府中市の「羽高湖」にお花見に行きお弁当を食べながら桜を見て楽しめ、7月末には「笠岡ベイファーム」へひまわり畑を見に行き、3月には三原市の「満汐梅林花見まつり」に行き梅の花を見て楽しむなど、幅広い場所におでかけし利用者さんに楽しんでいただきました。季節のイベントがない時には、利用者さんに行ってみたい所を伺い、行き先を決めています。今後も楽しんでいただけるレクリエーションを利用者さんと共に企画していきたいと思います。



## 希望の家

<ホームでの生活について>

○ Aさんにインタビュー！

・ホームでの楽しみについて聞いてみました。

利用者同士のたわいもない会話が楽しいです。昭和の話が多いですね。特に歌謡曲の話をし  
て盛り上がっています。

あとは、食事が楽しみですね。世話人さんが作って下さる料理や、週に一回実家でご飯を食  
べに帰っていることが楽しみの一つです。以前の実家メニューはめったにないんですがカニ  
でした。カニの足を食べたりして堪能してきました。

○Bさんにインタビュー！

・普段働かれていますが、仕事が休みの日にホームでの過ごし方を教えてください。

週に4日フルタイムで働いています。

仕事が休みの日は部屋でパズルの雑誌を完成させたりして、ゆっくり過ごしています。連休  
の日の初めの日は一人や友人と倉敷にショッピングへ出かけたり、福山に映画へ行ったり、  
ちょっとした映画が観たいなっていうときは、シネマ尾道に気分転換を兼ねていくこと  
もあります。仕事前日はしっかりホームで休んで気持ちと体を整えています。

あと、休みの日は掃除、洗濯、買い物をして過ごすことが多いですね。

○Cさんにインタビュー！

・ホームでよく豆乳を自作されていますが、飲まれてどうですか？

豆乳を作成する機械はテレビショッピングで購入しましたが、血圧を下げる事を期待して  
購入しました。大豆60グラムで800CCの豆乳が完成します。約40分で完成し、ほぼ毎  
日作成しています。血圧も少し下がった気がします。豆乳の他に野菜不足を補う為に青汁を  
飲んだり、ウーロン茶くわ茶ほうじ茶も飲んでいます。

○Dさんにインタビュー！

・目標としている事についてお話しいただきました。

→①「健康の維持をしていきたい」 ②「作業がしたい」

そのために

①毎朝歩いてスーパーマーケットへ行っている。往復約1時間の散歩になる。

これは体力づくりという意識している。「栄養補給のため、焼き芋とトマトジュースははず  
せません。夕食もしっかりと食べています」

②作業についてはお休み中。

「いつでも再開できるようにしたいが、まだ一步が踏み出せていない」

今は「②の目標」を達成するためにも、「①の目標」を大切にしています。



最後に一言：インタビュー頂いたみなさま、ご協力ありがとうございました。それぞれ  
の目標やホームでの楽しみを聞くことができました。今回インタビューしてない方もそれぞ  
れ目標などあると思います。一緒に頑張っていきたいですね！！



## ヴィータ

ようやく春の暖かさを感じられるようになってまいりました。新年度となり、新しい環境で新生活を始められる方もいらっしゃることと思います。

今年の春号では、心機一転の意味も込めて、ヴィータの作業についてご紹介させていただきたいと思います。ヴィータでは複数の作業を提供しておりますが、今回はその中から、下請けの所内作業についてご紹介いたします。

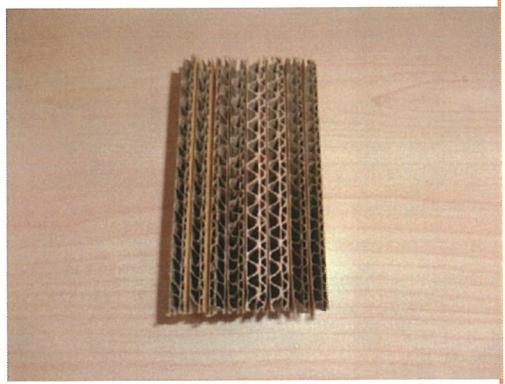
### 緩衝材作業

緩衝材作業は山路ケース有限会社様から業務委託をいたしております。鉄等を発送する際に使用する緩衝材を作成しており、廃棄予定だった段ボール・部材等をリサイクルした横約3cm・縦約1m程にカットされた棒状の資材を頂き、全ての裁断・接着を行い緩衝材を作成しています。資材の受け取りから納品までにゆとりがある事が多い為、現状は比較的焦らずに利用者さんのペースに合わせて作業をすることが出来ています。

裁断の工程では、裁断機を使用しており、裁断機のL字の型に合わせて既定の長さにカットしていきます。下図の写真のようにかなりの量を裁断していくが、およそ3か月もあれば全てカットを完了することが出来ます。

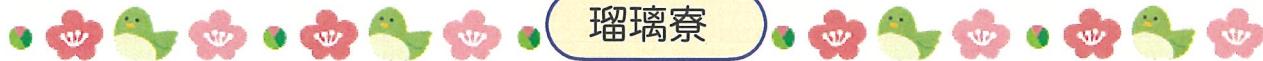
接着の工程では、裁断した物を8枚組で接着し、ズレがないよう専用の型に合わせて形を整えれば完成です。裁断した全ての資材を接着するとなると量が多く時間がかかりますが、資材を一つ一つ緩衝材に作り替えていくと達成感を感じることができます。

工程の多い作業ですが、利用者さんそれぞれが得意な事を活かせるよう分担して作業を行っています。またヴィータでは、今回ご紹介した作業とは別の所内作業や、清掃作業等も行っています。このようなヴィータでの作業を通じて、利用者さん自身が、自分たちがどのように社会に貢献しているかを知っていただく良い機会になればと思っております。また、今後就職を目指している利用者さんには、作業を通じて仕事に対する責任感や達成感を感じていただき、その経験が就職する際の一助となれるような支援をしていきたいと思います。



緩衝材 → 同じ長さにカットして → 8枚接着に完成です。

## 瑠璃寮



春風が心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。瑠璃だより春号では、瑠璃寮で取り組んでいる通所型生活訓練プログラムの一つをご紹介します。

今号でご紹介するプログラムは「eスポーツ」です。eスポーツとは、エレクトロニック・スポーツの略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。寮では、交流機会の提供や一生涯楽しめる趣味の発見、健康づくりのための運動などを目的にこのプログラムを行っています。

では、具体的に寮で行っているeスポーツの内容をご紹介します。寮では、NINTENDO SWITCHを使用し、NINTENDO SWITCH Sportsやマリオカート8デラックスを行っています。このプログラムに参加している利用者からは、「実際にボウリングやゴルフをしている気分になれて楽しい。」、「したことのないスポーツを気軽に体験できるのがいい。」、「みんなでわいわいしながら対戦できるのが楽しい。」など、感想をいただいています。

コロナとの共生に慣れてきた頃かと思いますが、人の集まるプログラムとなるため、感染対策を徹底し、安心して参加してもらえるよう努めていきたいと思います。



## 地域生活支援センターるり

春ですね。春は出会いと別れの季節、3年間地域生活支援センターの管理者として勤めさせていただいた多田は4月1日より瑠璃寮の管理者として異動となりました。これからも利用者の方と共に、よりよい社会を目指してまいりますので何卒よろしくお願ひいたします。

さて支援センターるりでは、月曜日にセンターランチというプログラムでいろんな料理に挑

戦してまいりましたが、料理の上手な利用者の方にいろいろと教えていただきながら、実に美味しいハンバーグランチが完成しました。コッテリしたハンバーグにお口直しの大根なます、大根の葉っぱも塩コショウでソテー、デザートには美しい緑色のキウイを添えました。今までで1番美しく仕上がったねとみんなで美味しくいただきました。美味しいものをいただく時間は本当に幸せを感じる時間ですね。少しでも多く幸せな時間が過ごせますように！



## 職員コーナー

### 「今、はまっていること」

瑠璃寮の村口です。入社当初に新人職員紹介コーナーを担当して以来、2回目の職員紹介コーナーの順番が回ってきました。お題を沢山いただいたので、その中から今回は「今、はまっていること」を選んで書いていきたいと思います。

私が今、はまっていること、それはバドミントンです。昨年末、ひょんなことから昔参加させてもらっていたバドミントンのクラブチームにまた参加させてもらうことになりました。最初はダイエットがメインでバドミントンはおまけでしたが、年始に府中市であった第24回府中市バドミントン選手権大会（ダブルス）に出場したことをきっかけに、徐々にバドミントンに熱が入り、いつの間にかダイエットがおまけでバドミントンがメインになっていました。

バドミントンがメインになると目標が欲しくなり、目標を決めるとき練習が楽しくなり、当分バドミントンへの熱は冷めなさそうです。ちなみに目標には、出場する全大会での入賞を掲げました。まだまだ昔のようには動けませんが、目標を決めたからには全力で努力しようと思っています。



### 「私のストレス解消法」

因島にある就労継続支援B型事業所ヴィータで目標工賃達成指導員をしています岡本です。以前職員コーナーを受けたのは2020年だったので、時間が経つのは早いですね。さて、今回は「私のストレス解消法」を皆様にご紹介したいと思います。

私のストレス解消法は、漫画・ライトノベルを読むことです。以前は社会人バスケ等で友達と体を動かしストレスを発散していましたが、丁度コロナの時期で出来なくなり、今ではインドアな趣味でストレスを解消しています。漫画やライトノベルは気持ちのリセットに最適です。読み始めると一旦現実から離れ物語に集中するので、忘れないこと・何も考えたくない時は好んで読むようにしています。せっかくなので私が読んで面白かった作品をここでそれぞれ3選ご紹介したいと思います。

#### 漫画「ヴァインランド・サガ」

「BLUE GIANT」「月光条例」  
ライトノベル「カルマの塔」「バ  
スター・ソードマン」「異世界  
ライフの楽しみ方」になります。  
ライトノベルの方はネットで無料  
で読めるので、もしよければ読ん  
でみてはいかがでしょうか？

*私のおすすめ*



## 福祉コラム



心が不調の時にどうやったら良くなるかと考えた時に試していただきたいのがマインドフルネスです。私たちは今この瞬間に生きていることを忘れて、ついつい過去のことや未来のことを考えて不安になってしまうことがあります。マインドフルネスは「今、この瞬間」に集中するというもので、やり方としては自分の呼吸に集中します。おなかや胸の膨らみを感じながら息を吸い、おなかや胸が縮むのを感じながら息を吐きます。この方法は瞑想ともいいます。自分の呼吸に集中することで雑念を流して心をリフレッシュすることができます。



## 行事報告

1月5日、13日「卓球」(支援センターるり)、6日レク「おでかけ」初詣千光寺(瑠璃の屋形)、6日、9日、27日「パソコン教室」(支援センターるり)、12日「ギター教室」、「パステルアート」(支援センターるり)、13日「カラオケ」(屋形、センター合同)、20日「ドライブランチ」(支援センターるり)、20日「DVD鑑賞」(屋形、センター合同)、22日、29日「センターランチ」(支援センターるり)、26日「ウォーキングランチ」(支援センターるり)、27日レク「茶話会ミニゲーム」(瑠璃の屋形)

2月2日節分豆まき(瑠璃の屋形)、2日、16日「ギター教室」(支援センターるり)、2日、10日「卓球」(支援センターるり)3日、13日、24日「パソコン教室」(支援センターるり)、3日レク「おでかけ」福山城(瑠璃の屋形)、5日、20日、26日「センターランチ」(支援センターるり)、9日「パステルアート」(支援センターるり)、10日「カラオケ」(屋形、センター合同)、17日「ドライブランチ」(支援センターるり)、17日「DVD鑑賞」(屋形、センター合同)、24日レク「茶話会ミニゲーム」(瑠璃の屋形)

3月2日レク「おでかけ」満汐梅林花見まつり(瑠璃の屋形)、2日、12日、23日「パソコン教室」(支援センターるり)、4日「センターランチ」(支援センターるり)、8日「パステルアート」、「ギター教室」(支援センターるり)、9日「カラオケ」(屋形、センター合同)、9日、29日「卓球」(支援センターるり)、15日「体操」(支援センターるり)、16日「ドライブランチ」(支援センターるり)、16日「DVD鑑賞」(屋形、センター合同)、24日「茶話会ミニゲーム」(瑠璃の屋形)、29日「ウォーキングランチ」(支援センターるり)、30日「直売市生産者親睦旅行(4年ぶり)」(瑠璃の屋形)



## 感謝の気持ち

2月[物品寄贈]匿名希望様

ありがとうございます。



## お問い合わせ先

社会福祉法人 尾道のぞみ会 (ホームページ <http://www.o-nozomi.or.jp/>)

瑠璃の屋形(就労継続支援B型)

広島県尾道市久保町92-2

☎(0848)37-6040

瑠璃寮(生活訓練:宿泊型、通所型、訪問型・短期入所)

広島県尾道市久保町1714-1

☎(0848)20-7676

地域生活支援センターるり(地域活動支援センター・指定特定、指定一般相談支援)

広島県尾道市新高山3丁目1170-320

☎(0848)38-7151

希望の家(共同生活援助) 瑠璃寮内

ヴィータ(就労継続支援B型) 広島県尾道市因島重井町鬼岩5276-17 1階 ☎(0845)26-2580