

瑠璃だより

夏号



発行:社会福祉法人尾道のぞみ会 2024年6月29日発行
〒722-0042 広島県尾道市久保町92-2



地域生活支援センターるり

5月29日は、瑠璃の屋形駐車場のスペースを利用して、ボランティアグループであるコスモスさん主催のバーベキュー交流会を行いました。前日に大雨が降っていましたが、当日は汗ばむくらいの晴天でバーベキュー日和となりました。コスモスさんが朝早くから準備してくださったお肉やサラダ、おにぎりなど、皆さんとても美味しそうに召し上がってきました。また、最後にはスイカやオレンジが登場して、より一層盛り上りました。食事の合間にはカラオケ大会も行われ、和気あいあいとした雰囲気となりました。コスモスさんと利用者さんの交流はもちろん、利用者さん同士の交流も見られ、とても素敵な交流会となりました。コスモス様、参加してくださった皆様、本当にありがとうございました。

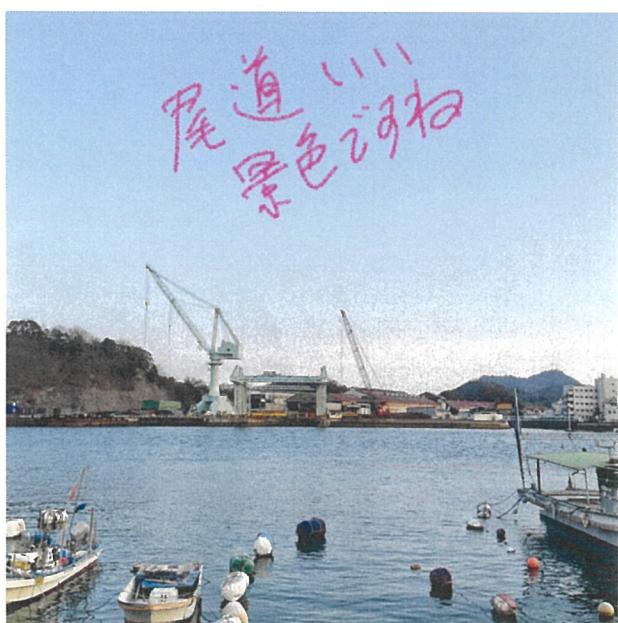
コスモスさん
ありがとうございます

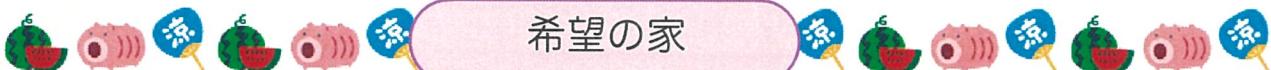


バーベキュー
おいしい!!

地域生活支援センターるりでは、月に1回ウォーキングを行っております。そんなウォーキングですが、出発直前に目的地を決めたり、行き当たりばったりで道を決めたりと自由気ままに活動しています。4月は、支援センターや市民病院の周りをぐるっと歩き、5月は瑠璃

山の展望台まで歩きました。展望台までの道中は、森林浴を楽しみながらも、近づいてくる虫や急な上り坂と格闘していました。片道30分、ようやく頂上に着いて展望台に上がってみると、尾道の街並みはもちろん、瀬戸内海の島々、さらには遠くにある四国の山も眺めることができました。到着するまではとても疲れましたが、頂上からの景色を見ると不思議と疲れが吹っ飛びました。普通に生活していると尾道の良さを忘れてしまいがちですが、ウォーキングを通して改めて素敵な街だと実感できました。皆さんのお気に入りの散歩コースはありますか?あればぜひ教えてください。





希望の家

日差しも強くなり、夏本番が近づいてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は年2回実施している消防訓練（防災訓練）についてご紹介します。この度のテーマは「初期消火の流れ、119番通報、避難方法について」です。

【参加した方へのインタビュー】

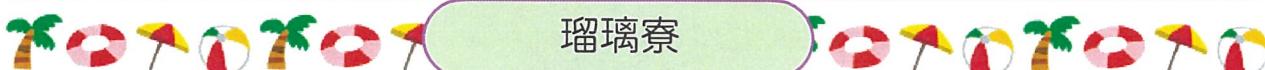
- ・日曜日に防災のテレビ番組を見ているから、消火器の操作とかは完璧だよ！
- ・地域指定の避難場所は遠くて膝が痛いから難しいなあ
- ・初期消火はよくわからん。
- ・やっぱりその時々で何が起こるか分からないから、訓練しておいたほうがいいよね

☆皆さん訓練へのご参加・貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。



やはりいつ起こるか分からぬので、訓練にて想定しておくことは大切ですね。その日の気分の調子や体の状態、人が複数いた場合によって、その時々で出来る事も変わるものではないでしょうか？「今の状態だと初期消火はせずに直ぐに避難」「足が痛いのでまずは近くの避難場所へ」「Aさんが初期消火しているから、自分は119番通報」など。

半年に一回を目安に消防（防災）を意識していただくと共に、身の安全を1番に自身に合った避難方法について話せる機会となればよいと思っています。これからもよろしくお願いします。



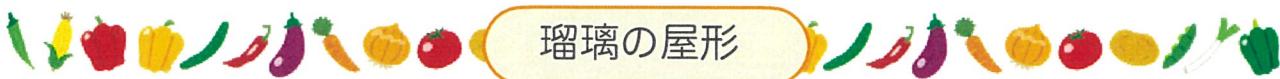
瑠璃寮

五月雨の中にも初夏の気配が漂うようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。瑠璃だより夏号では、前号に続き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「スポーツジム」です。このプログラムは、ジムという社会資源を知り、活用できるようになることを目的に週に1~2回行っています。現在このプログラムで利用させていただいているジムは、「こざかなくんスポーツパークびんご」と「長者原スポーツセンター」の2か所です。どちらもいずれかの手帳（身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者手帳）を所持しておられる方は無料で利用することができます。夏は冷房、冬は暖房の効いた屋内で、快適に運動することができるのがこのプログラムの魅力だと思います。



実際にこのプログラムに参加しておられる利用者からは、「（運動をしているのが）自分一人ではないため、やる気が出る。」、「ダイエットや筋トレなど、その時の気分に合わせてマシンを変えることができるのがいい。」など、感想をいただいています。これから暑い時期になりますが、水分補給をしっかりし、熱中症に気を付けながら続けていこうと思っています。



瑠璃の屋形

瑠璃の屋形の利用者であるNさんが、今年の5月12日に行われました公益財団法人広島県パラスポーツ協会主催「第18回広島県障害者陸上競技大会」の50m走とソフトボール投げに出場され、50m走では見事1位を、ソフトボール投げでは5位となりました。

表彰式で受け取った賞状とメダルを事務所へ持って来てくださいました。

マイク 今年も参加された理由を教えてください。

顔 50m走は昨年2位でリベンジの為行きました。

マイク 50m走はいかがでしたか。

顔 雨の中でしたが、周りが思ったより遅く感じて気づいたら1位でした。

マイク ソフトボール投げはどうでしたか。

顔 昨年が8m台の記録でしたが、今年は9m61と大きく自己ベストを更新出来ました。

マイク 緊張はされましたか。

顔 思ったより緊張はなかったです。びっくりです。

マイク 来年の参加は考えていますか。

顔 あれば参加したいです。次も1位になれるように頑張りたいです。

Nさんは【来年いい成績を取れるように頑張ります！】と次回の大会にも意欲的です。

お友達も応援しにきてくれて励みになったとも感想をおっしゃっていました。

Nさん本当におめでとうございます！来年も皆で応援します！





ヴィータ



これからより暑くなっていますが、皆様、夏本番を迎える準備はもうお済みでしょうか。さて、ヴィータではレクリエーション活動として福山動物園に行ってきました。園内では、普段なかなか見ることができないたくさんの動物に皆さん興味津々でした。ゾウを見たいと言っていた方からは、「ゾウは大きくて迫力があった。見ることができてよかったです。」という感想があり、楽しんでいただけたようでした。

また、今回のレクリエーションはOBの方々も現地で集合し、園内を一緒に回りました。OBの方々は、利用する公共交通機関の時間や金額等を事前に調べ、当日は職員のサポートを受けながらも、ご自分たちだけで現地まで来られました。「自分で切符を買って移動するという初めての経験ができた。」、「事前に調べていたからできた。」という成功体験を得ることができた一方で、「思っていたよりタクシーを探すのが大変だった。」と、本人たちにとってイレギュラーな事態にどう対応するかを考える貴重な経験もされたようです。「プライベートでも実際に自分で切符を買って電車に乗ってみたい。」という声もあり、作業や仕事を頑張っている皆さんの中のリフレッシュの機会としてはもちろん、ライフスタイルの幅を広げて充実した生活を送るための経験の場のひとつとしてもレクリエーションを行えたらと思います。



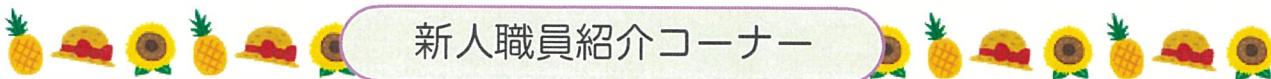
新人職員紹介コーナー



はじめまして。4月に尾道のぞみ会に入職しました静村と申します。地域生活支援センターに配属され、尾道市障害者サポートセンターはな・はなに勤務しております。私は昨年度まで東広島市で仕事をしていました。大学も東広島市で20年弱生活した東広島市から尾道市に引っ越してきました。なぜ尾道に?となりますと、我が家、子が男子4人おり(家の中毎日運動会(苦笑))、子の成長に向け対峙することを充実させていくため妻の実家のある尾道市に移ってきました。3月から尾道市での生活を始めていますが、休日には家族と“尾道に来たからには”と、西國寺の桜を見たり、岡山に遊びに行ったり、しまなみ海道渡って愛媛に行ったり等、尾道に来たからのメリットを活かして楽しんでおります。

東広島市では病院と障害のある方の支援を行う施設のある法人に勤務していました。前社でもこれまで医療・福祉に様々な経験をさせていただきました。これまでの経験も活かし、またこれからたくさんの方との関わりを通して、自分が何かプラスの影響となれたらいいなと思っています。スタッフの皆様、利用者の皆様からいろいろと学ばせてください。どうぞよろしくお願いいたします。





新人職員紹介コーナー

はじめまして、4月から尾道のぞみ会に入職し、地域生活支援センターるりに配属になりました植田と申します。よろしくお願ひいたします。

私は、お笑いを観ることが大好きです。休日は、録画しておいたバラエティ番組や、YouTubeにある漫才・コント動画を観て過ごしています。また、福山や三原など近場でお笑いイベントがあれば、実際に会場へ行って楽しんでいます。会場で売っているグッズを買うことも一つの楽しみとなっています。いつか、大阪のなんばグランド花月へ行って、本場の空気を味わいながらお笑いを観てみたいです！



地域生活支援センターるりで働き始めて2か月ほど経ちました。まだまだ慣れないことが多く戸惑うばかりですが、先輩方や利用者の方々から教えていただきながら、日々の業務に励んでいます。利用者の方が「今日センターに行って良かった」と思っていただけるよう、努力していきたいと思います。ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



はじめまして。2月から尾道のぞみ会に入職し瑠璃の屋形へ配属となりました森藤と申します。

瑠璃の屋形ではパン作業に携わっています。まだまだ、未熟ですが利用者様や先輩職員の方々に教わりながら頑張っていきたいと思います。

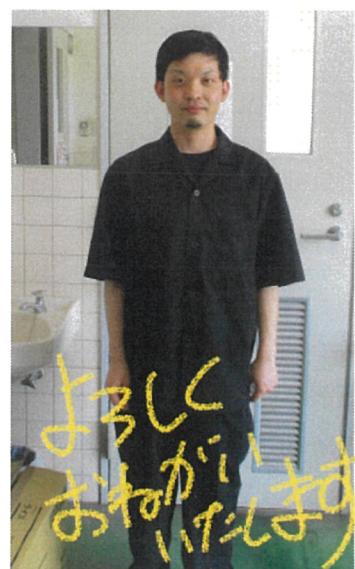
最近ハマっていることは2つあります。

1つ目は歌を歌うことです。特に昭和の名曲をよく歌います。お気に入りのベスト3は、MOON CHILD「ESCAPE」と安全地帯の「ワインレッドの心」、山根康広「Get A long Together -愛を贈りたいから-」です。



2つ目は居酒屋でお酒を飲むことです。

麦焼酎の水割りをよく飲みますが、ビールや赤ワインもたまに飲みます。こうした休日の過ごし方で日々の疲れを癒しつつ、勉強と反省を繰り返し、利用者様が安心できる環境に近づけていけるように業務に励んでいきたいです。



福祉コラム



睡眠について

人生の三分の一は布団の中といいますが、睡眠は私たちにとってとても大切なことです。

睡眠のメリットは、疲労回復、記憶を定着させたり、免疫力の向上により病気にかかりにくくしたり、代謝がよくなり太りにくくなったり、不安やストレスが減り精神を安定させる等あります。そして睡眠時間よりも大切なのは睡眠の質だと言われています。睡眠の質をあげるためのポイントは、「食事を3食規則正しくとる」「起きたら朝日を浴びる」「適度な運動を行う」「入浴は寝る2～3時間前」「寝る前にスマホを見ない」等あります。質のいい睡眠をとって心と身体の健康を保ちましょう。



行事報告

4月3日、17日「尾道散策」(支援センターるり) 6日、9日、26日「パソコン教室」(支援センターるり) 6日「おでかけin羽高湖」(瑠璃の屋形) 12日「パステルアート」(支援センターるり) 13日「カラオケ」(瑠璃の屋形) 8日、22日「ウォーキング」(支援センターるり) 20日「DVD鑑賞」(瑠璃の屋形) 23日「DVD鑑賞」(支援センターるり) 25日「こころの病の勉強会」(支援センターるり) 27日「茶話会ミニゲーム」(瑠璃の屋形)

5月2日「卓球」(支援センターるり、瑠璃寮) 10日「テニス」(支援センターるり、瑠璃寮) 10日「パステルアート」(支援センターるり) 11日、14日、31日「パソコン教室」(支援センターるり) 11日「おでかけin福山文学館」(瑠璃の屋形) 18日「カラオケ」(瑠璃の屋形) 20日「ウォーキング」(支援センターるり) 22日「絵画教室」(支援センターるり、瑠璃寮) 23日「こころの病の勉強会」(支援センターるり) 25日「DVD鑑賞」(瑠璃の屋形) 29日コスマス主催バーベキュー交流会
6月1日「おでかけin梅もぎ体験三原」(瑠璃の屋形) 1日、11日、24日「パソコン教室」(支援センターるり) 5日「カラオケ」(支援センターるり) 7日「テニス」(支援センターるり、瑠璃寮) 8日「カラオケ」(瑠璃の屋形) 14日「パステルアート」(支援センターるり) 15日「茶話会、ミニゲーム」(瑠璃の屋形) 20日「卓球」(支援センターるり、瑠璃寮) 21日「ウォーキング」(支援センターるり) 22日「DVD鑑賞」(瑠璃の屋形) 26日「絵画教室」(支援センターるり、瑠璃寮) 27日「こころの病の勉強会」(支援センターるり) 29日「茶話会ミニゲーム」(瑠璃の屋形)

感謝の気持ち

3月[寄付金] 青山俊之様 中川聰様 [物品寄贈] 西川浩司様

4月[物品寄贈] 匿名希望様 5月[物品寄贈] 匿名希望様 特別養護老人ホーム
ゆりかご荘様 6月[寄付金] 青山俊之様 岸谷正樹様



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