

1月の予定

【けやき】 1日～4日 冬休み 11日 職員会議 25日 職員会議 未定 土曜日活動	【はるか】 5日 仕事始め 11日 全体会議 18日 移行・ B型会議	【おおばん】 1日～4日 冬休み 7日 土曜日活動 11日 会議 14日 土曜日活動 25日 会議・土曜日活動 28日 土曜日活動
【ふれんず】 6日 特別おやつ 12日 特別おやつ 18日 特別おやつ 24日 特別おやつ 30日 特別おやつ	【グループホーム】 〈太陽・空〉 空会議：日にち未定 〈地球〉 地球会議：日にち未定	【本部・公益事業】 〈こほく子供食堂〉 1月19日 はるか（北口） 〈夜間中学〉 毎週金曜日 はるか（北口）

感染症に気をつけましょう

冬は特に風邪や感染症などにかかりやすく体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事や規則正しい生活を心がけ、予防をしっかり行ないましょう。

感染症予防のために

- ① **マスクを着用し、咳エチケットを引き続き守る**
- ② **アルコール消毒・手洗い・うがいを忘れずに**
- ③ **早寝、早起きで規則正しい生活を**
※睡眠時間の目安は6～8時間とされています。
- ④ **バランスの良い食事を摂取する**
※主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。
- ⑤ **部屋の換気を行う。加湿器を利用する等して乾燥しないように注意！**
※冬は外の気温も低く換気する事をためらいがちですが、1時間に2回以上数分間程度、窓を全開にして換気する事が推奨されています。温度や湿度を保つ為、暖房器具や加湿器等を併用しましょう。
- ⑥ **人の多い場所はなるべく避ける** ※人が多いピークの時間帯の買い物等は避けましょう。
(看護師 後藤)



～ そよ風の ように 街に 出よう ～

S S T L

つくばね通信



社会福祉法人つくばね会
 代表 千葉県我孫子市都部新田37-2
 TEL 04-7187-1944
 FAX 04-7187-1947
 HP <http://tukubanekai.sakura.ne.jp/>
 編集・発行：けやき社会センター・はるか
 おおばん・ふれんず

4年ぶりのワールドカップが始まり、日本は初戦ドイツとの戦いで見事な2ゴールでの逆転勝ち、次戦コスタリカ戦は0-1の負け試合となりましたが、スペイン戦では2-1の勝利をおさめ決勝トーナメント進出！と一喜一憂しながらもまだまだ興奮の日々が続きそうです。我が家は長男・次男ともにサッカーをしているため「あのシュートはすごかった」「ディフェンスのポジション取りが秀逸」などなど、家族全員でサッカー談議に花が咲きます。私は寝る前にネットニュースをみて休む習慣があるのですが、ワールドカップに関する情報を読み進めていた時に気になる記事を見かけました。ある日本人サポーターがドーハの観戦席で掲げていた紙に関する記事です。日の丸の旗と一緒に掲げられていた紙には「Dear My BOSS Thank you For MY 2WEEK OFF! (私のボスへ、2週間の休暇をありがとう!）」と書かれていたため、世界中から様々な反応があったとの記事でした。(その後、NTT 東日本の公式ツイッターで「Please enjoy your vacation and the World Cup! From your boss(休暇とワールドカップを楽しんでください! 上司より)」と返事があったため企業イメージのアップにつながっている様です)。様々な意見はありましたが、勤務先が早く趣味の休暇に送り出してくれること、本当に素敵だと素直に感じました。つくばね会にも勤続10周年の職員に5日の休暇と目録が受け取れる制度があります。「休暇を楽しむためにはお金も必要でしょ!」と話していた2代目理事長の笑顔が浮かぶ嬉しい制度です。私も10周年には家族で大阪までドライブ旅行に行ってきました。ユニバーサルスタジオや海遊館、滋賀の彦根城や琵琶湖でのバス釣りなどを体験し、忙しい日々でゆっくりと触れ合う時間が持てなかった当時小学生と園児だった息子たちのキラキラした笑顔が今でも心に残る思い出の旅となっています。おおばんでも12月に10周年の休暇を使用する職員がいます。コロナの流行で時期を見ていたら2年遅れの休暇となり、私の時とは違い思うように好きな場所へ行けない休暇となってしまいました。10年の勤続の感謝とともに快く送り出したいと思っています。「素敵な思い出をいっぱい作ってまた一緒に頑張ってください! From your boss」

来年度の勤続20周年には何が待っているのか、今からわくわくしている

おおばん 栗原千

1994年8月24日発行(毎月12回2・4・6・8の日) 通巻第5283号 川口市元郷1-10-13 頒価50円
 郵便振替001000-81411223 発行人 埼玉県障害者団体定期刊行物協会

お楽しみ給食

つくばね会で唯一給食があるけやき社会センターでは、半年に1度お楽しみ給食があります。現在では利用者34名、職員14名おり、厨房4名が2名ずつ交代で毎日出来立ての食事を私たちに提供して下さいます。

献立は2週間おきに厨房の皆さんで考え、ジャンル問わず様々なメニューでいつもワクワクした気持ちで食べる事が出来ています。コロナ前は、好きな物を自分で選べることのできるバイキング形式で行っていたお楽しみ給食ですがコロナ感染防止の為、給食と同じ1人1人お盆での提供になっています。名前の「お楽しみ」通り、利用者の方にいつもとは違う給食を味わっていただく為、洋食・和食・中華などに分け今回は何だろうという期待感と共に給食委員会と厨房で給食を盛り上げていこうの日となっています。

今回、11月17日に行われたお楽しみ給食では「洋食」をテーマに考えました。メニューは・・・
《☆けやきピザ ☆ミートソーススパゲッティ ☆から揚げ ☆鮭タルタルソース和え ☆サラダ ☆スープ ☆気まぐれデザート》で利用者も職員も皆笑顔で美味しい！と大好評でした。

現在は生活介護事業としてサービスを提供させて頂いていますが中には嚥下や咀嚼が困難になってきている方には刻み食、持病等の理由により減食の対応が必要な方には量の調整等、様々な方が日々けやきの食事を召し上がっています。

けやきは1人1人の利用者の皆さんの状態に沿った食事を用意し、今後ケア食器の使用や食事介助が必要な利用者の方々が増えてくることを考慮し、更なる知識や経験を積み、利用者の皆さんがけやき社会センターで楽しく有意義な時間を過ごして頂けるよう頑張っていきたいと思っております。

(けやき社会センター 中臣)

気まぐれデザート（ミニパフェ）

サクランボ

ホイップ

ミニドーナツ

※お好みで
チョコスプレー
チョコソース

(全3種プレーン・チョコナッツ・
オールドファッション)

福祉のきっかけ-福祉へのプロポーズ-

高齢者向けの配食サービス会社に勤めていた時の、ある老婦人との出会いがきっかけです。かつては営業職でそれなりのポジションに就いていた私でしたが、ある時「合併&買収」により退職を余儀なくされました。そんな時に運よく高齢者向けの配食サービス会社に再就職でき、そこでの出会いが「福祉」に携わるきっかけになりました。

私が配達していたエリアには、寝たきりの老婦人がいました。いつものようにお弁当をベッド脇まで届けていると、数ヶ月してベッドから背中を上げて迎えてくださるようになりました。やがてベッドに腰を掛けてくださるようになり、さらにはベッドから立ち上がり、玄関前でお弁当を受け取ってくださるようになりました。ついには私が来る日はお化粧をしてくださるようになりました。

徐々に変化していくその方を見て、同行していたケアマネから「堀辺さん何の魔法を使ったの？」と聞かれましたが、何も思い当たる節はありません。「今日も元気か？」の声掛けを毎日繰り返したに過ぎません。その方はケアマネや市の担当者に「毎日来る兄ちゃんに会えるのが楽しみ」といつもお話しされていたようで、私が退職することを知ると、「もう会えないのが寂しい」とおっしゃっていたようです。寝たきりの方が立ち上がるまでには大変な努力があったかと思えます。そのことを思ったときに初めて「あれ？もしかして誰かの役にたっていた？」と感じました。

お弁当屋を退職後、ハローワークへ相談に行った時に、産業カウンセラーの師匠と出会いました。師匠の手伝いをしていた時、高齢者の傾聴ボランティアでその老婦人とまた会うことができました。その時に師匠から「あなたは障害を持つ方の幸せに役立つことができる」と言われました。

「兄ちゃんは不思議な力を持っているんだよ。それでいつ結婚してくれるの？」
老婦人は私と再会できたことをいつも喜んでくださいましたが、数年前に他界されました。

「福祉」には幸せや豊かさの意味があるそうです。彼女は私に出会って幸せだったのだろうか？その思いを噛みしめながら現在も「福祉」の最適解を探し続けるために働いています。

今現在私が「福祉」を職にできたのは、老婦人と師匠の出会いのおかげです。

はるか移行・定着 堀辺

キャリアパス研修に参加しました

11/17(木)・18(金)の2日間、千葉市ハーモニープラザでキャリアパス研修が行われました。この研修は初任者、中堅、リーダー、管理職の4つのレベルに分かれ、それぞれのレベルにおけるキャリア形成、求められる能力について学ぶものです。入社2年目の私は初任者編に参加しました。今回はその中で印象に残った「コミュニケーション」の話をします。

英語の“communication”はよく「伝えること」と訳されますが、ラテン語で「共通」を意味する“communis”が語源であることから「伝え合うこと」と訳するのが適切です。ただ伝えるだけがコミュニケーションではなく、正しく意思疎通し互いの認識を共通させることがコミュニケーションと言えるのです。コミュニケーションとは「伝える力」と「理解する力」の両輪で初めて成立するものです。私は言葉だけでなく表情や仕草などで互いにコミュニケーションすることで、「利用者本位の支援」を目指します。コミュニケーションを通して私も「福祉の最適解」を共に探して参ります。

はるかB型 中林

2023年の目標は？

～職員にも聞いてみました～

えんぴつでいかに
岩の利根

はたらく
坂本山崎佳子

フレンドリーに
アツクアツク
最上裕子

5月14日の
3月のおさう
日本たいいひょう
700 ゆうこうしまさる
最上裕子

からおけてよあそびを
あそびたい
かいふつ
やさしい
あのかみ
谷本志星

めんめん
こくろく
増田 日向子

こはんがはり
大竹和良

ボクは、けわきで
しごと頑張ったし、
ダイエットもします。
佐久間光野

えんぴつで
はらう
フカガマキ

はたらく
小川昂大

痛くはない
かわばり
山崎留

えんぴつ
ニククル
みんな
よ

貯金を
頑張ります😊
ふれんず職員 松崎

1年間
健康に
林裕記

健康に気をつけて、
利用者の方々と良き笑顔を
楽しんでいたら、いいです。
柴田啓

長年のやり始めに
よかを頑張ります
ひのきだ

「ふれんずに異動して・・・」



今年度の4月より、生活介護事業所から放課後等デイサービス事業所へ異動になり、半年が経過しました。福祉の仕事に就き、成人の事業所での勤続が22年目になりましたが、初めて児童の支援に携わります。(数年間、少年サッカーチームの親コーチを務めていたため、たくさんの子供達との関わりがあったのですが、果たしてどうなる事やら・・・) まず、一番の違いは、一緒に作業をする事ではなく、療育の場である事です。今までは、いかに商品の売上げを向上させ、より多くの工賃を利用者の方々に還元するか、利用者の方々の良い部分をいかに作業に繋げていくかを日々考えて支援していました。

放課後等デイサービス事業では、今までの経験や知識はあまり当てにはならず、毎日、変化し続ける状況に対応する事に苦勞しています。例えば、毎日勤務開始時間が違う事(シフト制)、曜日により利用する児童が異なる事、送迎のルートも我孫子駅周辺から布佐まで広範囲に渡り、覚える事も一苦勞です。

私生活では、長男が大学生(現在大学3年生)、次男が中学生になり(現在中学2年生)、育児が一段落したのですが、仕事では、小学部の児童が多い事もあり、(気を遣う場面が多く大変ですが・・・)子育てを思い出し懐かしく感じる事もあります。ふれんずを利用している小学生から高校生、日中一時を利用している方々と関わる事により、新たな知識や経験が増え、僅かですが視野が広がった様な気がします。

夏休み期間は、子供達と過ごす時間が長いため、水遊び(手賀沼親水広場にあるじゃぶじゃぶ池や福岡堰さくら公園等)や遠足(つくば山の散策)、おおぼんのミニ祭りに参加し、風鈴や団扇の飾り付けをし、お楽しみのかき氷も食べました。子供達の、普段とは違う表情がたくさん見る事が出来て、嬉しく思いました。

ふれんずを利用している方々が、どの様に成長し、大人になっていくのか、楽しみでもありますが、「私自身、良い影響を与え続けていけるか?」という責任も感じております。保護者の皆様には、現在もたくさんのご迷惑をかけているかと思いますが、お力にもなれるように、業務に励んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

(ふれんず 栗原)

☆秋のふれんず活動☆



10月28日(金)にハロウィンパーティーと11月12日(土)に芋掘り体験を行いました。

ハロウィンパーティーでは今年も仮装を楽しみながらドーナツを食べました。

芋掘り体験では、中々お芋が抜けない中「うんとこしょ!どっこいしょ!」と皆で力を合わせて引き抜こうとする姿が見られ、抜けた時には沢山の笑顔が見られました。

今後も季節の行事に合わせた活動をふれんずの皆さんと一緒に楽しめるように企画していきます!

(ふれんず 松崎)



試食提案会に参加しました



令和4年11月10日、日本食研株式会社が開催する外食産業・企業向けの個別試食提案会に参加して参りました。この個別試食提案会では日本食研が製造・販売している商品を使用した主菜・副菜の調理例やアレンジ方法について、実際に料理された物を目で見て試食しながら話を伺いました。

試食させて頂いたアレンジ料理はどれも美味しく(当たり前ですが...)見た目も華やかであったり、食欲をそそる工夫がされており、一見調理工程が複雑なのでは?と思う見た目の料理でも、話を伺うと「ええっ!」と驚くほど調理工程が簡単な物(量を計ってのせるだけ・混ぜるだけ等)もあり、おおぼんで弁当製造の作業をしている利用者への作業提供・支援方法の勉強・参考になりました。

担当者からの話では、現在物価が上がっている中、大小様々な飲食企業が利用者のニーズと店の利益のバランスに試行錯誤しながらサービス提供している事、日本食研でも製造方法・製造場所(国)等を変え原価高騰の対策をしている話を伺う事が出来ました。

おおぼんも令和4年5月のメニュー改定と共に原価高騰の為やむなくメニューの値上げをさせて頂きました。そのような中でも、数ある宅配弁当の中からおおぼん弁当を選んで下さったお客様、長年に渡りおおぼん弁当をご最厚にして頂いているお客様には感謝と共に、今後もお客様の期待に添えられるようより一層精進して参ります。今回この提案会で学んだ事を職員全員で話し合い、利用者支援に生かし、職員・利用者で一丸となっておおぼん弁当がますます良いものへ発展していけるよう努力していきたいと思ひます。

(おおぼん 宮澤)



グループホーム(空・太陽)旅行

10月に各グループホーム(空・太陽)で旅行に行ってきました。空では10月7日(金)から1泊2日の栃木旅行へ。日光東照宮、東武ワールドスクエアで観光を満喫し、佐野ラーメン、宇都宮餃子などご当地グルメも堪能してきました。利用者も「東武ワールドスクエアすごかった!何枚も写真撮った!」と大喜びな様子で、宿泊先の大江戸温泉物語日光霧降では眺めの良い露天風呂を楽しみ、「食事は美味しい〜」と嬉しそうでした。コロナ流行後初めての旅行でしたが、感染対策を行ない、コロナ禍で思うように外出ができないストレスを発散する事ができ、とても満足な旅行となりました。

(空世話人:舟山)

GH太陽は10月8日(土)に銚子方面へ日帰り旅行に行ってきました。ポートタワーに登り景色を一望し、レストランで新鮮な海の幸に舌鼓。屏風ヶ浦ではどこまでも続く絶壁に圧倒。君ヶ浜では犬吠埼灯台と海に癒され、波の音を真剣なまなざしで動画に録画していた利用者や、「夕日を綺麗に撮りたかった〜」と話す利用者の様子が見られました。また名物の醤油ソフトクリームに皆で挑戦。どんな味なのかドキドキしながら食べると「あ、美味しい」と意外にも好評。天候にも恵まれ日差しの温もりを感じながら、ボリューム満点、笑顔満点の日帰りとなりました。(太陽世話人:植原)

