

せんだん

全ての人がしあわせと思える社会づくり

E-mail:itiretu@h2.dion.ne.jp

発行・編集 社会福祉法人 一れつ会 / 印刷 ウイズ

法人本部

〒720-2419 広島県福山市加茂町字上加茂811
TEL084-972-5544 FAX084-972-5549

総合福祉支援センター『しんぷおにい』

〒720-0031 広島県福山市三吉町5-1-45
TEL084-926-1754 FAX084-926-1764

春日地区

〒721-0911 広島県福山市青葉台1-20-1
TEL084-947-1266 FAX084-947-2371



賀正

社会福祉法人 一れつ会

理事長 小林智久

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとつてますます素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

さて、社会福祉法人制度改革においては、法人に「経営組織のガバナンス強化」が求められています。「ガバナンス」とは、組織が主体的に健全に統治することを言いますが、経営の透明性の確保、迅速かつ適切な情報開示、経営者及び管理者の責任の明確化、内部統制の確立といった経営組織の強化が重要であると考えられています。利用者の皆様には安心・安全なサービス提供を、地域の皆様には情報の提供を行い、「利用者の皆様から選ばれる法人」を目指し、さらに努力してまいりたいと思います。

当法人は本年六月、創立三十周年を迎えます。事業活動の柱である法人理念「一人も泣く人のいない、一人残らずの人が喜ぶ社会づくり」に基づき、利用者・家族・関係機関・地域の皆様へ、より貢献できる施設運営に職員一同努めてまいり所存でございます。今後とも、なお一層のご支援、ご厚誼のほど、よろしくお願い申し上げます。

CONTENTS

- 1面 新年のご挨拶
- 2面 加茂地区一泊旅行、一れつ会 労力奉仕・忘年会
いずみボウリング大会
- 3面 ちょっといい本音の話、Food・Health
- 4面 一れつ会大運動会、せんだんの家コンサート
- 5面 ありがとうございます、クリスマスケーキ販売のお礼
- 6面 餅つき交流会、なかよし保育園お礼
暁の星高校クリスマス交流会

加茂地区 家族一泊旅行



十一月二十日(金)～二十一日(土)、加茂地区の家族一泊旅行で鳥取県、湯村温泉まで行ってきました。一日目は、とっとり花回廊で観光を楽しみ、夜は宴会で皆で盛り上がりながら料理を食べ、温泉につかって一日の疲れをとりました。

二日目は、遊覧船に乗って自然を満喫し、『賀露海鮮魚市場 かろいち』で市場を散策したりお土産を買ったりして楽しみました。二日間、天気にも恵まれ、他の事業所の方や家族の方と交流を深めることができ、有意義な旅行になりました。

(いこいの家 石岡友佳里)



一れつ会 労力奉仕・忘年会

十二月五日(土)に労力奉仕・忘年会を開催しました。午前中は、加茂地区・三吉地区で今年一年間を感謝しながら、事業所内の掃除を行いました。参加して下さった利用者ごとご家族の協力を得て、普段、掃除が難しい場所もきれいにすることができました。



午後からは、加茂地区・三吉地区・春日地区の各事業所から利用者、ご家族、職員が一同に集まり、福山二ユーキャッスルホテルにて一れつ会忘年会を行いました。福の山首頭の披露に始まり、舞踊、レクダンスの披露、風船ふくらましゲーム

が舞台であり、盛り上がりました。そして最後に法人歌を皆で歌いました。ホテルの豪華な食事と飲み物に囲まれながら、一年の振り返りや来年の抱負などを語りあい、楽しいひと時を過ごしました。

(しんぷおにい 中川梓志)



いずみ ボウリング大会

十二月六日(日)、ご招待をいただき福山松永ライオンズクラブ主催のボウリング大会に、グループホームいずみから十二名が参加しました。

利用者の皆さんからは、投球することに『ストライク』『やったー!』『等々の歓声が上がリ、終始、笑顔の絶えない、盛り上がったボウリング大会となりました。ホームに帰宅後、利用者からは『また、余暇活動でボウリングをしたいなあ』との声も聞かれました。

(いずみ 瀧安瑞絵)



『笑顔の変化』

春日寮 種本洋規



私の担当する利用者のAさんは、園芸好きでベランダや中庭で野菜の栽培を行っています。月曜日から金曜日の日中は、通所先から戻って、一人で野菜の手入れをし、休みの際も一人で過ごす事が多くありました。ある日、Aさんは利用者のBさんから「トマトと一緒に作ってみたい。教えて欲しい。」と話しがあつた事を、とても嬉しそうに報告してくれました。その時の笑顔は、今まで見た事のない笑顔でした。

本人に、「Aさん、良かったですね。是非、Bさんに教えてあげてください。」と伝えると、「分かりました。Bさんとトマトを作りますね。」と満面の笑みで話してくれました。本当に嬉しかったのだなと感じました。

それ以降、AさんとBさんは野菜の事で相談し合ったり、中庭の手入れを行ったりし、今まで以上に親交が深まりました。また、Aさんからも「Bさんと一緒に野菜作りができて楽しい。今まで一人でやってたから、仲間ができて嬉しい。」と話がありました。Aさんの笑顔の回数が増え、今までに見た事のない笑顔を見せてくれるようになりました。私自身、本当に嬉しい出来事でした。これからも、また、Aさんの違う笑顔も見られるように支援していきたいと思いました。



Health

ストレス…溜めこんでいませんか？ ～泣いてストレスを発散～

皆さん、ストレス発散、できていますか？

ストレス発散の方法として、「泣く」ことも良い方法だと、知っていましたか？

そもそも「泣く」という事は、喜怒哀楽によって流れる涙である「情動性分泌」と、瞬きをするたびに分泌され、常に眼球に流れている涙の「基礎分泌」、そしてゴミや異物が刺激してそれらを排除し感染を防いでいる「反射性分泌」に分かれます。

感情によって流れ出る涙の中には、様々なストレスの要因となる物質が含まれています。つまり、涙を流す事により、ストレスを老廃物として体外へ排出しているのです。

過剰なストレスが免疫力を低下させる事はよく知られていますが、笑ったり泣いたりする事でストレスを解消する事は、免疫力を高める事につながるのです。

笑う事も、免疫力が高まり健康につながると言われていますが、ストレス解消するという意味では、泣く事の方が効果的です。

「涙」を流した時は「緊張」や「不安」が大幅に改善するのに対し、「笑う」場合は活力の増加が見られたという研究結果も出ています。つまり、元気になりたいなら「笑う」、ストレスをスッキリ解消させたいなら「泣く」のほうがいいと言えるでしょう。

私は映画を観るのが好きで、よく映画館に観に行ったりします。毎日の生活や仕事の中で、ストレスが溜まってるなあ…と感じるあなた！感動的な映画を見て、思いっきり泣いてストレスを解消し、リフレッシュした気持ちで翌日を迎えてみてはいかがでしょうか。…ちなみに、わたしが泣ける映画のオンリーワンは…「火垂るの墓」です。

(春日寮 看護師 湯川友浩)



Food

ストレスに強くなる食事は？

ストレスの原因には、病気や疲れ、環境など様々なものがあります。中でも現代を象徴するのが、人間関係などの精神的ストレスでしょう。そこで、『ストレス』と『食事』には密接な関係があるので、簡単ですが、ストレスに強い身体にするための食材の選び方を紹介します。

ストレスに対抗するホルモン ～ “抗ストレスホルモン”

ストレスに対抗する「抗ストレスホルモン」を多く作り出す食材を使うことで、ストレスを軽くしましょう。しかし、アルコールやカフェインなどの摂取は、“抗ストレスホルモン”の材料になる**パントテン酸**が消費しやすくなるので要注意です。

◇**パントテン酸を多く含む食品**◇ … レバー、皮なし鶏肉、牛ヒレ肉、豚肩ロース、子持ちカレイ、ニジマス、たらこ、ウナギ、納豆、アボカド、さつまい、モロヘイヤなどです。

注目！！

パントテン酸をさらに効果的に摂取するためには、次の栄養素も必要になります。

ビタミンC と、 **ビタミンE** です。

◇**ビタミンCを多く含む食品**◇ … いちご、柑橘類、キウイ、赤ピーマン、カブの葉、南瓜、カリフラワー 等

◇**ビタミンEを多く含む食品**◇ … はまち、ナッツ類、大根の葉 等
上記の食材をうまく組み合わせて、試してみてください。

(いこいの家 栄養士 後藤敦子)

一れつ会大運動会



10月11日(日) 加茂中学校にて、一れつ会大運動会が開催されました。前日まで雨で開催が心配されていましたが、運動会当日は天候に恵まれ、多数の来賓の方、ご家族にも参加していただき、盛会のうちに開催することができました。参加した利用者のみなさんも、「今日は晴れて良かった。頑張るぞ!」と意気込まれていました。今年の運動会は、今まで

にない新しい競技がいくつもあり、特に、ダンスと玉入れを交互に行う、『ダンスング玉入れ』は、選手のみなさんやご家族から、「是非、来年もやって欲しい。」と言われるほど好評でした。

来年もより一層、楽しんで頂けるよう頑張っていきたいと思えます。ご参加下さいました関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。



(青葉 岡本桂典)

第30回 せんだんの家コンサート



一れつ会の恒例行事であるせんだんの家コンサートが11月8日(日)に、北部市民センターにて開催されました。

今年度のせんだんの家コンサートは30回目という節目の年でもあり、観客と出演者が一体化できるように工夫をこらしました。せんだんの家コンサートの第1回目に公募で選ばれた曲、『典子は今』を駅家コーラスの方々と利用者

で歌ったり、備後新撰組さんとのコラボレーションにより、素晴らしい太鼓捌きにあわせて舞台だけではなく観客席でも福の山音頭を踊ったり、出演者と会場の皆様とが一体になっていることが味わえるコンサートとなりました。

せんだんの家コンサートが30回を迎えることができましたのも地域の皆様や関係者の皆様のご支援、ご協力の賜物と、厚くお礼申し上げます。来年も多くの方に参加して頂き、又、多くの方にご来場頂けるコンサートにして参りたいと思っております。



(春日寮 佐々木将之)

ありがとうございました

ご寄付 (9月~11月)

(順不同)

- ・伊藤 廣史様
- ・井上 茂樹様
- ・土井 寛淳様
- ・濱田 信雄様
- ・川相 英樹様
- ・甲斐 幸子様
- ・藤原 陽子様
- ・田和 祐子様
- ・岩根 久子様
- ・神田 浩志様
- ・行武 治代子様
- ・小笹 洋子様
- ・田邊 敦哉様
- ・近藤 恭一様
- ・小野 登志子様
- ・松井 澤子様
- ・山下 哲治様
- ・山根 岩男様
- ・則末 輝子様
- ・小川 喜八郎様
- ・後藤 常範様
- ・中前 安夫様
- ・児玉 友子様
- ・田川 喜久様
- ・上川内 和重・陽子様
- ・東 益代様
- ・吉田 弘様
- ・町山 月彦様
- ・市川 弘子様
- ・梶原 英士様
- ・延近 善浩様
- ・奥野 順子様
- ・若井 和子様
- ・西形 多美子様
- ・山田 英児様
- ・石井 昭市様
- ・金尾 芳和様
- ・いこいの家 家族会
会長 掛谷政勝様
- ・久松 共働センター
戸田榮次様
- ・福山 手をつなぐ育成会
理事長 西山堅太郎様
- ・浦上 寮
寮長 野村守様
- ・神辺町ボランティア連絡協議会様
- ・せんだんの家コンサート実行委員会
委員長 小林義和様
- ・福山市第23区民生委員 児童委員協議会様
- ・加茂学区福祉を高める会様
- ・遍照山 光明院様
- ・なかよし 保育園
園長 小川典子様
- ・なかよし 保育園
塩出順子様
- ・平成大学 バレーボール部
柳沼佳祐様
- ・えきや コーラス様
- ・備後 信用組合
理事長 高橋俊策様
- ・三島 産業株式会社
代表取締役 三島弘敬様
- ・杉原 医院
杉原昌太郎様
- ・加茂 郵便局
局長 水草薫様

ご寄贈 (9月~11月)

(順不同)

- ・尾崎 あゆみ様
- ・高橋 京子様
- ・谷本 葉子様
- ・臂 重子様
- ・宮越 恵様
- ・藤井 健二様
- ・福山北特別支援学校 小学部保護者様
- ・草笛 学園 保護者様
- ・岡山県立西備支援学校様
- ・しまなみ 信用金庫様
- ・佛桑 宗様

実習生・就業体験実習・ボランティア・見学

●実習生

- ・9/1~9/4 福山平成大学様 5名 (加茂)
- ・9/1~9/4 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・9/1~9/4 佛教大学様 1名 (春日)
- ・9/1~9/7 広島国際大学様 1名 (加茂)
- ・9/1~9/10 福山平成大学様 2名 (加茂)
- ・9/7~9/11 福山平成大学様 6名 (加茂)
- ・9/7~9/11 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・9/14~9/18 福山平成大学様 6名 (加茂)
- ・9/14~9/18 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・9/14~9/18 佛教大学様 1名 (春日)
- ・9/21~9/25 福山平成大学様 2名 (加茂)
- ・9/28~10/2 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・9/28~10/2 中国学園大学様 1名 (春日)
- ・10/5~10/9 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・10/13~10/22 就実大学様 3名 (加茂)
- ・10/13~10/22 就実大学様 3名 (春日)
- ・10/19~10/23 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・10/26~10/30 福山市立大学様 2名 (三吉)

- ・11/2~11/7 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・11/5~11/6 銀河学院中学校様 1名 (春日)
- ・11/9~11/13 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・11/16~11/20 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・11/24~11/28 福山市立大学様 2名 (三吉)
- ・11/30~ 福山平成大学様 2名 (加茂)

●就業体験実習

- ・10/13 福山特別支援学校様 1名 (春日)
- ・11/5~11/6 銀河学院中学校様 1名 (加茂)
- ・11/11~11/13 岡山県立西備支援学校様 1名 (加茂)
- ・11/30~ 福山北特別支援学校 高等部様 1名 (加茂)

●ボランティア

- ・9/10~9/12 中国短期大学様 1名 (加茂)
- ・11/24~11/27 福山福祉専門学校様 1名 (三吉)

●見学

- ・9/25 岡山県立西備支援学校様 25名 (春日)

クリスマスケーキ販売のお礼

皆様にご案内させていただいた「クリスマスケーキ」の販売に、多大なご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

引き続き、友の会の活動にご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

一れつ友の会

春日寮・青葉餅つき交流会



十二月十一日(土)、春日学区福祉を高める会様のご協力の下、春日寮・青葉グラウンドにて、餅つき交流会を行いました。前日まで雨や曇り空が続き、天候に不安がありました。が、当日は晴天に恵まれ、実施することができました。杵と臼を用いて、周りの人々の「よいしょ」という掛け声により、力いっぱい杵を振り下ろし、美味しい餅を作ることができました。振る舞いでは、つきたての餅を雑煮として食べ、利用者さんからも満面の笑みが伺えました。地域の方々と交流を深めながらよい一年間の締めくくりとなりました。



(春日寮 細野孝治)

なかよし保育園さんから、

お餅を頂きました。

十二月十六日、加茂町にある「なかよし保育園」さんからつきたてのお餅を頂きました。なかよし保育園さんとは農業を通して交流会を行ったり、せんだんの家」ンサートで一緒に出演をしたりしています。



お餅は、なかよし保育園さんのご厚意で毎年園児さんがついたお餅を年長の園児さんが持って来て下さいます。今年も、昼食で頂きました。とてもやわらかく美味しいお餅で、利用者の方は大変喜んでおられました。なかよし保育園の皆さん、ありがとうございます。

(せんだんの家 岡山恵美)



暁の星高校

クリスマス交流会



十二月十八日(金)、加茂ブロックでは暁の星高校の生徒さんとのクリスマス交流会を行いました。

の皆さんがクリスマス会を盛り上げる為に、ダンス・合唱・レクリエーションなど、たくさん催し物を企画して下さいましたので、せんだんの家・いこの家からはミュージックバールの演奏でお返しをしました。最後には生徒の皆さんと一緒にケーキを食べ、クリスマスカードの交換を行い、一足早いクリスマスを満喫しました。



(いこの家 石岡友佳里)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。2016年に入り、第100目の地域だより99号をお届けいたしました。寒い日々が続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は、親子旅行や餅つき交流会などの地域の方々と心の温まる交流記事に寒さが吹き飛びました。次号では、記念すべき第100号を発行致します。これも法人を支えてくださったご家族や地域の皆様、諸先輩方のご協力があったからこそだと思います。今後とも地域だよりをよろしくお願致します。

(春日寮 佐々木 将之)

一れつ友の会の会員になってください

一れつ友の会は、社会福祉法人「一れつ会」が、運営する施設や将来計画している施設の運営に協力し、心身障がい者福祉の向上と福祉教育を通して、互いに助け合いの社会づくりを目的としています。

活動推進のために、この会の目的をご理解頂き、友の会への新加入・ご更新をお願いいたします。

○普通会員 一口 500円/月

○協力会員 お気持ちに応じて

お問い合わせ・お申し込みは
一れつ友の会(せんだんの家内)までお願い致します。
TEL (084) 972-5544