

せんだん

全ての人が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



「QRコード」より過去の地域だよりをご覧いただけます。

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

地域だより 『せんだん』 100号

発刊を感謝して

社会福祉法人一れつ会 創設者 小林 義和

福祉の里と呼ばれる加茂の地に一れつ会が産声を上げたのが一九八七年(昭和六十二年)六月になります。翌年にせんだんの家が開所致しました。それから三十年の月日が流れ、本年は法人設立三十周年を迎えることが出来ました。これも偏に地域の多くの皆様方の長年に渡る温かいご理解とご支援の賜ものと心より厚く御礼申し上げます。

二人も泣く人のいない 一人残らずの人が喜ぶ社会づくりを法人理念に掲げるとともに「地域に開かれた施設」を目指して活動が続けております。こうした中で地域の方に一れつ会が運営する施設事業所や福祉についても知っていただきたいという願いから「せんだん」という法人のたより、機関紙の発行をすることになりました。そして第一号を一九九〇年平成二年の六月に発行し、法人設立三〇周年を迎えた本年度に二〇〇号という記念号に到達いたしました。この重ねられた月日の中で地域だよりに込められた願いが少しずつでも育っていると感じられ、感慨深いものがあります。また、継続は力なりという言葉も実感いたします。地域の方にせんだんの家や福祉について知ってもらいたい、障がいのある人との交流をしながら理解の輪も広げていきたいということでも夏祭り・せんだんの家コンサート・運動会等は地域の方との交流を目的にしております。このたよりが

「せんだん」だより

せんだん

はじめまして

社会福祉法人 一れつ会
理事長 小林 研夫

第1号
発行・編集
社会福祉法人一れつ会
せんだんの家
〒720-24
福山市加茂町字上加茂811
TEL(0849)72-5544

忙しさに追われる二十一世紀を前にしての生活。わずかな時間でもよいから、そのときどきから、考えれば暇がほしい。人が移動する前に要する時間は三十年前にはほぼ三分の一に短縮され、便利な世の中になった。客である人々の生活と仕事はその分余裕が出来て快適になっていて、良き生活になって、反対に忙しくて、時間不足である。それぞれの職業分野では、手元の業務の量は年々膨らみ、本来なすべきことへの時間が削られていく。あげくうはれ、いかに病棟の門を叩く増えている。福祉の増進とは、もともと人間らしい快適な生活の拡大と、それを阻むものへの戦いであってしかるべきである。(所長 小林 義和)

こうした行事の情報発信をはじめ、地域の皆様方とのつながりに欠かすことの出来ない大切なツールの一つであり、かけはしになっているものと思っております。地域だより一〇〇号の記念号に当たり、地域の皆様方には今日までの感謝と引き続き今後のご愛顧をよろしくお願い申し上げます。

これからの一〇〇号の発行によって皆様方とのつながりがさらなる絆へと大きく結ばれることを願っております。

CONTENTS

- 1面 100号を記念して
地域だよりのあゆみ 第1号を紹介
- 2・3面 法人創立30周年のあゆみ
- 4面 お花見、カラオケ外出
ふくやまマラソン、ボウリング大会

- 5面 新人職員紹介
- 6面 ちょっといい本音の話、Food・Health
- 7面 ありがとうございました、友の会活動について
- 8面 30周年イベントのお知らせ
いこいの家 個展のお知らせ

法人創立30周年のあゆみ



見花会つれ一

加茂地区



加茂地区では四月二日(土)にワイズが福山城、四月八日(水)にせんだんの家といこいの家が亀山公園といこいの家グラウンドに分かれて、花見を行いました。天候にも恵まれ、美味しい食事を食べながら、満開の桜を満喫しました。

二吉地区



四月八日(金)に福山城広場にてしんぷおいの花見昼食会を開催しました。



春日地区

春日寮・青葉のお花見会が四月四日(月)に開催されました。あいにくの雨模様で一年連続、春日寮多目的ホールでのお花見会となりました。新人職員によるクイズ大会やギターの生演奏で歌を歌うなど、久しぶりの家族との交流もでき、楽しいひと時を過ごされました。

(青葉 森田亜希子)

四月八日(金)に福山城広場にてしんぷおいの花見昼食会を開催しました。前日まで降っていた雨も当日には春の温かい日和に恵まれました。広場には花見を楽しむ市民も多く、私たちが利用者も家族が一堂に会し、福山城を背景に桜をめでながら食事は各々の職員が持ち寄った数点の中から選ばれた健康食の弁当に舌鼓をうち、自己紹介と手品やダンスで楽しいひと時を過ごすことが出来ました。来年もまた元気に参集し、皆と一緒に花見ができることを祈念し、思い出を記念写真にハチリと残しました。

(しんぷおい 村田利徳)



♪ほほえみカラオケ大会に 行ってきました♪



ほほえみでは、週二回、カラオケ活動を行い、年一回、社会資源である地域のカラオケボックスにて日常とは違ったカラオケの楽しさを体感していただく企画を実施しています。



今年も去る二月十六日(火)午後より、駅家町にあるSHIDAX駅家店にてカラオケ企画を実施し、二十名の利用者の方が参加されました。皆さん、思い思いの楽曲を選択し、ジューズ等を飲みながら、歌って、踊って、手拍子をして、楽器を鳴らして、それぞれの楽しみ方で二時間を思いっきり楽しんで過ごされました。

「楽しかった」「また行きたい」「ほほえみでもがんばって歌うよ」等、皆さんからは喜びの声と共に、日々の活動でも楽しく頑張りたいという声も聞かれました。

普段とは違って、地域に出での活動は利用者の方の刺激にも、気分転換にもなるため、今後も継続して取り組みたいと思っています。

(ほほえみ 小林千代)

いこいの家 ふくやまマラソンに参加



二月二十一日(日)、福山市竹ヶ端運動公園陸上競技場にて、第三十五回ふくやまマラソンが開催されました。今回、いこいの家からは二名の利用者さんが3kmの部に参加され、一人とも無事に完走されました。終了後は一人とも「疲れたけど楽しかった。」と心地よい疲れに、大満足な様子でした。

(いこいの家 上野洋史)

春日地区

ボウリング大会開催



春の訪れを迎える心地よい風が吹く中、三月八日(火)、福山パークレインにて、毎年恒例の春日地区ボウリング大会が開催されました。

参加される利用者の方々は、ボウリング場に着く前から、「今日は頑張るぞ」など楽しみにしている様子でした。ボウリングが始まると、球を勢よく投げつける方や、慎重に投げる方などさまざままで、場内は熱気にあふれ、楽しいボウリング大会でした。最後に参加者全員で表彰式を行いました。今後もこういった機会を提供していきたいと感じました。

(春日寮 佐々木将之)



今後もこういった機会を提供していきたいと感じました。



キラリ 新人 職員の抱負



今年度、新しく一れつ会の仲間になった職員を紹介します。アピールポイントを交えて、この仕事への抱負を語っていただきます！

せんだんの家 河上奈央



幼い頃から人の役に立つ仕事をしたいと思っていました。利用者一人ひとりの方と向き合うには、自分の人間性も試される為、未熟な自分には難しく感じる時もありますが、一人ひとりの心に寄り添いつつ、その方の強みを引き出せる関わりをしていけたらと思います。

せんだんの家 金井奈美子



人と接することが大好きです。個性豊かな利用者の皆さんと一緒に過ごせる毎日がとても充実しています。初めての福祉職ではありますが、前向きに学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

せんだんの家 寺原雄二



この度、縁あって、一れつ会の職員として働かせて頂く事になりました。これから、利用される皆様に安全に、そして安心して利用していただけるよう、勉強し、多くのことを学ぶ努力をしていきたいと思っております。何卒、ご指導の程、よろしくお願いいたします。

いこいの家 今田汐香



私は一度決めたことを中途半端で諦めるのが大嫌いなところがアピールポイントだと思っています。コツコツと学びながら、「いこいの家」で一生懸命頑張らせて頂きます。よろしくお願いいたします。

いこいの家 武田裕太



私は以前、障がい者施設で3年働いていました。この経験が自分の最大のアピールポイントだと思っています。私は利用者様と共に楽しく過ごすことが大切だと思っていますので、利用者様が明るく健康に過ごせるような支援をしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



いこいの家 西谷鼓

介護士として仕事をしてきた経験が私のアピールポイントです。この経験を活かし、何事にも動じず、どっしりとした雰囲気と気持ちで利用者様と関わっていかれたらと思っています。指導して貰った事一つ一つを早く自分のものにして、利用者様に信頼して話をしてもらえる職員を目指して頑張ります。

ほほえみ 坂田尚大



学生時代に障がいのある子ども達と遊びを通じたボランティア活動をしていました。卒業後は一般企業に就職しましたが、やっぱり福祉現場で働きたいと思うようになり、福祉の職場を志し、今年度4月より一れつ会で働くことになりました。福祉業界での勤務は未経験で分からない事ばかりですが、利用者の方々が日々、笑顔一杯で過ごせるように一日一日を大切に、これから頑張っていきたいと思っています。

ほほえみ 秋目純乃



広島市出身で福山市に知り合いはおりません。広島市で知り合った方が故郷の福祉施設で働くため帰郷するとのこと。「一緒に働かないか」と誘われました。随分悩み、最終的にやりがいがあるところのように感じて福山にやってきました。縁あって一れつ会に採用していただき、ほほえみに配属されました。福祉の仕事は初めてですが、目標をしっかりと持って一日も早く業務を覚え、一職員として活躍出来るよう、元気に頑張りますのでよろしくお願いいたします。

加茂給食 大島和香子



福祉施設での仕事は初めてですが、食事の下膳の時には、「美味しかったよ、ありがとう。」などの声を聞く事ができ、やりがいのある職場だと感じています。おいしい食事をみなさんに提供できるように、頑張っていきたいと思っています。



いこいの家 近江綾華

2年間、せんだんの家でお世話になり、あれから2年…再び、戻ってきました!!今年度、ショートステイ担当に配属になりました。初めて子どもと関わるので分からない事がたくさんですが、笑顔で明るく楽しく元気よく頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。

春日寮 山田奈那



私は、学生時代の実習をきっかけにこの福祉の道に進みたいと思いました。私の持ち味である粘り強い信念をもって、しっかりコミュニケーションをとりたいと思います。そして、先輩に相談しながら、自分自身の成長につなげていきたいと思っております。まだ分からない事だらけですが、新しい環境の中で一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

春日寮 広畑輪造



私は、昨年12月より春日寮で勤務しております。過去に勤務していた社会福祉施設での介護経験や法律関係の仕事にも従事していただいたので、社会保険、民法は得意分野です。利用者の方々に安心して安全な生活を送って頂けるように精一杯、努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

春日寮 広瀬碧依



私は、笑顔が取り柄です。その為、利用者とのコミュニケーションでは、笑顔を大切に、毎日の業務でも笑顔を忘れずに頑張っていきたいと思っています。また、一日でも早く業務に慣れるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

春日寮 大江翼



穴吹医療福祉専門学校を卒業して四月から春日寮に配属となりました。二年前に実習でお世話になり、その時に利用者の方々が生き生きと活動、生活を、地域の方々と触れ合いながら社会貢献をしている姿を見て是非自分もそのお手伝いをしたいと思い、この道に進む事になりました。今までは接客業をしていたので福祉の事はまだまだ経験不足ですが、早く仕事を覚え、利用者の方々にとって頼れる支援員になろうと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

春日寮 西原弥希



私は、学生時代から歌ったり体を動かしたりする事など、表現する事が大好きでした。その持前の表現力を活かして利用者の方々と楽しく過ごす事が出来るように諸先輩方にアドバイスを求めながら一生懸命働いていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

青葉 酒見大樹



私の今年一年の抱負は、多くの利用者の方と毎日、積極的にコミュニケーションをはかり、早く利用者の方の顔と名前を一致させて、障がいの特性や症状などを把握し、その人にあった支援をすることです。さらには、利用者の方と毎日コミュニケーションを図ることによって、ちょっとした異変でも早期に発見することが出来るように、利用者の方とのコミュニケーションを大事にし、注意深く見守っていききたいと思っています。

青葉 櫻裕太



私の今年一年の抱負は、一日でも早く青葉の職員として認められてもらうことです。そのためには、与えられた仕事をやり遂げることや、利用者の方の顔と名前を覚えるなどしていこうと思っています。また、一日でも早く利用者の方に覚えてもらうために、私の持ち前の明るさと笑顔で接したいと思っています。加えて、一日一日利用者の方の様子が異なるため、利用者の行動及び障がい特性など、先輩職員の方々に聞き、その場にあった臨機応変な対応が出来るようにします。

『感謝』

せんだんの家 山廣めぐみ

私はこの仕事に就いて、今年で3年目になりますが、この仕事をしていく中で多くのことを学ぶことができています。今も日々、利用者の方や職場の仲間から、たくさんのことを教えてもらっています。

仕事に慣れてきた反面、しなければならないことが増えてきたために『いっぱいいっぱい』になってしまい、きちんと利用者さんと向き合うことができていない時期もありました。自分で一日をふりかえった時、「あー。今日は全然、利用者さんの話を聞く事ができなかったな。」「今日は関わってない人がたくさんいるな。」と、後悔することがありました。「自分にはこの仕事は合わないのかな。」と悩むことも多くありました。

そのような中、私は結婚しました。結婚式の前に、利用者さんとスタッフの皆がメッセージを書いてくれ、それをアルバムにしてプレゼントしてくれました。メッセージの中には、「先生が担当で良かった。これからも担当でいてね。」「おめでとう。ありがとう。」「先生、笑顔。」という言葉がありました。それを見て、思わず涙が流れました。

利用者さんの中には文字が書けない人もいます。線だけの人もいれば、○や□、絵を描いてくれている人もいました。大切な時間を使い、自分でできる精一杯の表現でメッセージをくれたことに、とても感動しました。

こうした利用者さんからのメッセージが嬉しかったのはもちろんですが、私のために、みんなで協力してアルバムを作成してくれた同じ職場のスタッフにも感謝をしています。そのアルバムを見たとき、「この仕事をしていてよかった。ここの事業所で働けてよかった。」と思いました。上手く支援ができずに落ち込んだ時には、そのアルバムを見れば元気が出ます。もらったアルバムは『私の宝物』です。

私はこの仕事をしていく中で、利用者さんからたくさんの『ありがとう』という言葉ももらいました。ですから私も、『ありがとう』という言葉大切に、利用者さんに対して、きちんと『ありがとう』を伝えていきたいと思っています。そして、一緒に仕事をしている仲間たちにも感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張っていきたいと思っています。



Health

「足腰が弱ったなあ」と感じたら、
ロコモの始まりかも・・・。

膝や腰が痛くて「ゆっくりしか歩けなくなった」、年を取るにつれ「よつまずく」など、「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、**ロコモティブシンドローム**の始まりかもしれません。

＜＜ロコモティブシンドロームとは＞＞

「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」とは、骨粗しょう症や変形性膝関節症などの病気や加齢による筋力減少で、立つ、歩くなどの移動能力が低下し、生活の自立度が下がる状態をいいます。

ロコモは高齢者だけでなく、早い人では40歳くらいから始まる人もいます。何も対処しないしていると、将来、介護が必要になり、さらに寝たきりになるおそれがあります。

＜＜ロコモ予防・改善＞＞

足腰に症状がある方は病院で適切な治療を受けましょう。

予防には**ロコトレ**（片脚立ち、スクワット）など筋力アップ運動を毎日少しずつでも続けることが大切です。

皆さんも**ロコトレ**で体を動かし、**ロコモ予防**を始めませんか？



(せんだんの家 看護師 松村寿美)



Food

更年期！？と思ったら
「大豆・大豆製品」の積極的な摂取を
心がけましょう！！



大豆にはイソフラボンという成分が豊富に含まれています。イソフラボンは体内に入ると、女性ホルモン（エストロゲン）と同じような働きをすることが知られ、「植物性エストロゲン」とも呼ばれています。本当の女性ホルモンに比べると、その働きは弱いものの、日常的に摂取を心がけると、更年期の急激なホルモン減少を緩和するのに役立ちます。それが更年期のさまざまな症状の予防や改善につながるのです。

1日に摂るイソフラボンの目安量は50mg程度とされており、これは納豆1パック、豆腐半丁で摂る事が出来ます。他にも大豆製品にはさまざまなものがありますから、変化をつけながら毎日の食事に取り入れていくと良いでしょう。

1日に摂るイソフラボンの目安量は50mg程度とされており、これは納豆1パック、豆腐半丁で摂る事が出来ます。他にも大豆製品にはさまざまなものがありますから、変化をつけながら毎日の食事に取り入れていくと良いでしょう。



(春日寮 栄養士 松本悦子)

一れつ友の会の活動について

「一れつ友の会」は社会福祉法人一れつ会の後援会として、法人の事業活動の発展を目的に活動しております。法人創立以前からの長きに渡る活動でございますが、今日まで続けて来れたのも、これまで支えて下さった皆様のおかげと深く感謝いたしております。

一れつ会は、今年で法人創立30周年を迎えます。職員一同、今後も精進して参りますので、今後どうぞよろしくお願ひいたします。



(いこいの家 福原瑛美)

	模擬店の出店予定	物品販売の内容
4月		新茶の販売
5月	福山ばらまつりに出店 (緑町公園)	
6月	びんごちゅーピーまつりに出店 (福山北工業団地中国新聞社)	
7月	福山北特別支援学校祭りに出店	
8月	加茂サマーフェスティバルに出店 (加茂小学校)	
	中条地区夏まつりに出店 (中条小学校)	
	加茂ヶ丘団地夏まつりに出店 (加茂ヶ丘団地)	
	駅家サッサカに出店 (駅家小学校)	
9月	神辺ホーム秋まつりに出店 (神辺ホーム)	
10月	ふれあい福祉まつりに出店 (緑町公園)	
11月	加茂ふれあい文化祭に出店 (加茂中学校)	
12月		クリスマスケーキ販売
1月		

ありがとうございました

ご寄付 (12月~2月)

(順不同)

- ・渡邊完治様
- ・浦上久司様
- ・下静枝様
- ・塩飽ヤエコ様
- ・楠本正剛様
- ・迫宮子様
- ・小林美知代様
- ・小林陽子様
- ・株式会社QOLサービスありがとう 代表取締役 妹尾弘幸様
- ・神辺ライオンズクラブ 会長 安原直樹様
- ・せんだんの家コンサート実行委員会様
- ・福山平成大学バレーボール部様

ご寄贈 (12月~2月)

(順不同)

- ・高橋慶記様
- ・岡野利郎様
- ・森原精一様
- ・水永博之様
- ・中国短期大学様
- ・福山平成大学バレー部様
- ・㈱アデリー様
- ・信菱液化ガス㈱様
- ・ゆうゆう様
- ・ダスキニコニコ様

実習生・就業体験実習・ボランティア・見学

●実習生

- ・12/1~12/4 福山平成大学様 2名 (加茂)
- ・12/21~12/25 福山平成大学様 2名 (加茂)
- ・2/3~2/12 山陽学園短期大学様 3名 (加茂)
- ・2/3~2/12 山陽学園短期大学様 3名 (春日)
- ・2/10~2/24 中国短期大学様 5名 (加茂)
- ・2/13~2/22 中国短期大学様 4名 (春日)

- ・2/15~2/24 中国短期大学様 4名 (加茂)

●就業体験実習

- ・1/18~1/19 福山北特別支援学校様 2名 (加茂)
- ・1/28~1/29 福山北特別支援学校様 1名 (加茂)
- ・2/23~2/26 岡山県立西備支援学校様 1名 (加茂)

法人創立30周年記念感謝祭

10月初旬 (予定)

イベント盛りだくさん、皆様ぜひお越しくださいませ。
詳細は次回の地域だよりでお知らせ致します。

私達が作った世界に一つだけの商品を、是非、見に来てください。
多くの方のご来場をお待ちしております。

(いこいの家 橋本直樹)



「私たちが丁寧に織り上げた商品を、ぜひ手に取ってみてください。」
(さをり織り班)



「無心になって漉かないと、良い商品は出来ません。」
(手漉き和紙班)



STUDIO ONE
倉敷で個展開催!!!

いこいの家の作業ブランドである「STUDIO ONE」の個展を、平成二十八年四月二十九日(金)〜五月五日(木)の七日間、倉敷美観地区の『十露(じゅうろう) 別館』にて開催します。

「STUDIO ONE」のさをり織り班と手漉き和紙班のメンバーから、個展のご案内をいたします。

編集後記

地域だより「せんだん」は、1990年6月に第1号が発刊され、今回、ついに100号を迎えることができました。過去の地域だよりを読み返すと、本当にたくさんの方々に支えられていることを実感し、胸が熱くなりました。また、今年は当法人が創立30周年を迎える記念すべき年です。記念行事も鋭意企画中です。改めてご案内しますので、ご期待いただければと思います。

(いこいの家 永久幸宏)

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。

○普通会员 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