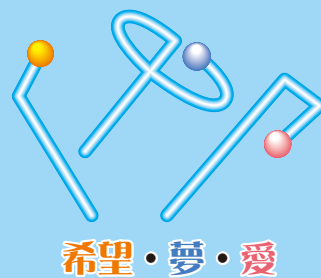


せんだん



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

例年であれば本号発行の10月は、『せんだんの家コンサート』の開催に向け、地域の方とともに実行委員会を開催し、出演して下さる地域の小学校・子ども園の子どもさんたちと楽しく交流しながら練習をしている時期です。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の流行によりやむなく開催を中止しました。新型コロナウイルスによる多くの行事の中止、活動の自粛等は、感染対策において必要な対策とはいえ、そういった楽しむ機会を奪われてしまったことは、本当に残念でなりません。様々な制限の中、出来る限りの楽しみやリフレッシュをしていただきたいと、各事業所で職員が小グループでの企画や活動に知恵を絞っています。しかし、万全な感染症対策で計画・実行したとしても、万が一発生させてしまったらという不安がよぎり、計画を見合わせることもあり、日々、葛藤の中での支援や取り組みになっている状況が続いています。この状況をどうプラスに変え、コロナによって一変した生活を福祉施設としてどこまで取り入れていけばよいか、感染対策と並行して検討をしていくことが今の課題となっています。

こうしたコロナ禍の中で、先日、幸福学研究の第一人者である慶應義塾大学大学院の前野隆司教授が分析された幸福度を高める「幸せの四因子」の文章に目が止まりました。人の幸せは、お金や地位が与える幸せ以上に、安全や健康や心が大きく影響を与えるという中で、「心」に焦点をあて分析されたものでした。一つ目は、やりたいことをやってわくわくし、夢や目標を実現しようとする『やってみよう!』因子。二つ目は、他者と積極的に接し、人に感謝する『ありがとう!』因子。三つ目は、やるべきことをやって後は楽しむという前向きに気持ちを早く切り替える『なんとかなる! 因子』。四つ目は、人の目を気にせず、人との比較に陥らず、本来の自分のままに行動する『ありのまま!』因子。教授は、「幸福には『どれか一つ』ではなく、どの因子も大切で、みんなが力を合わせてポジティブに前向きに、ちよつと見方を変えることで本当に幸せな社会はすぐに実現できる」と言われています。落ち込んだ心を切り替えることは、容易ではなく、人それぞれだと思います。その人のペースで心を切り替え、自分の「心」を幸せで満たせるように前を向く。社会や時代が変わっても、こういったコロナ禍の中でも、この「心」を意識し、自分も相手も「幸せ」を満たせる、そんな職員集団を目指したいと感じています。

季節はこれから新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ等の感染症流行時期に突入していきます。これからが正念場だと、一人ひとりが気を緩めることなく、感染予防の徹底等を継続して行っていきたいと考えております。引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。

社会福祉法人 一れつ会 理事長 小林 智久

社会福祉法人 一れつ会



〒720-2419 福山市加茂町字上加茂811番地

TEL : (084)972-5544 FAX : (084)972-5549 IP電話 : 050-3821-0740

HP : <https://www.ichiretsukai.jp> E-mail : itiretu@h2.dion.ne.jp

●事業所一覧

せんだんの家（生活介護、就労継続支援B型）

いこいの家（施設入所支援、生活介護、短期入所、日中一時支援）

ウイズ（就労継続支援A型）

ほほえみ（生活介護）

居宅介護支援センター和らぎ（居宅介護、重度訪問介護、行動援護、移動支援）

ほっと（一般相談支援事業、特定相談支援事業、障害児相談支援事業）

しんぷおにい（生活介護、就労継続支援B型、日中一時支援）

春日寮（施設入所支援、生活介護） かすが（短期入所、日中一時支援）

青葉（生活介護、就労継続支援B型、就労移行支援、自立訓練（生活訓練））

いすみ（共同生活援助（グループホーム））

かがやき（放課後児童クラブ）

夢への第一歩 ～明るい未来を目指して～

一れつ会では、幼稚園教諭の資格取得に必要な「保育実習」、教員免許の資格取得に必要な「介護等体験実習」で、学生や社会人の方による施設実習を受け入れています。

そして、障がいのある学生が卒業後の進路を決めるために、就労系事業所に行って作業体験をする「就業体験実習」として、特別支援学校に通う学生の実習を受け入れています。

今回、それぞれの実習に来られた方にインタビューした内容について、ご紹介します。

作業体験（就業体験実習）に参加された方へのインタビュー内容

Q1 実習で、どんな作業や活動をしたのか教えてください。

Q2 実習に参加して、あなたが一番心に残ったことや、がんばったことを教えてください。

Q3 学校を卒業して、やってみたいことやがんばりたいことを教えてください。

介護等体験・保育実習に参加された方へのインタビュー内容

Q4 実習前と実習後の福祉施設に対する印象を教えてください。

Q5 実習を通して、心に残ったことを教えてください。

Q6 実習で経験したことや学んだことのなかで、今後、活かしていきたいと思う事を教えてください。

Q7 今後來る実習生へのメッセージをお願いします。

せんだんの家 保育実習

A4 実習前は、「利用者さんは、声掛け等ポートがないと作業が難しく、職員さんが導で作業しているのだらうな」というイメージでした。実際に実習をしてみると、利用者さん自ら作業品を準備して作業をされており、自主的に作業に取り組まれているということが分かりました。

利用者さんも職員さんも関係が

A5、お互いの様子をよく見ていると感じました。

また、職員さんが、同じ作業工程でも利用者さんによって声のかけ方を変えていたことが心に残りました。

A6 何をするにも、まず人を知ることの大切さを学びました。例えば、休憩時間を活用して職員さんが利用者さんと趣味の話をして、仕事のモチベーションアップに繋がっていました。普段から、会話の中で人を知ることが意識して、話し合うことができる環境を作りたいと思いました。

A7 職員さんからは、一つ質問すると10の返答があるくらい、いろいろ教えて貰えます。

また、利用者さんもいろいろ教えてくれるので、初めての实習でも安心できると思います。



ウイズ 介護等体験実習

A4 福祉施設と聞くと、『老人ホーム』などの生活に介護が必要な方が利用する施設が思い浮かび、暗く会話があまりないイメージでしたが、実際は会話がたくさん交わされていて明るい雰囲気です。毎日を楽しむ事ができる施設でした。

A5 私や利用者さんが職員さんから頼まれたことをするたびに、職員さんが「ありがとう。」と感謝の気持ちを伝えていたことです。私も人への感謝の気持ちを忘れないようにしないといけないと改めて思いました。

A6 私は今回の実習で障がいのある方との接し方や、コミュニケーションをとることの大切さを学びました。今後の生活の中でも障がいの有無に関わらず、密にコミュニケーションをとり、困っている方にはサポートをしようと思いました。

A7 最初は分からないことが多くて不安な気持ちになると思いますが、その日の目標を決めて、その目標を達成するためにはどんな支援の仕方があるのかを考えながら行動することで、意味のある介護等体験になると思います。がんばってください。



新型コロナウイルス感染症予防の取り組みについて

一れつ会では、現在も新型コロナ感染対策として感染リスクを最小限に抑えるための行動基準を定め、3密回避やマスクの着用、手洗いやうがい、1日3回の手指消毒や検温、換気の実施はもちろんのこと、事業所館内や使用した公用車の消毒を徹底するなどの取り組みを続けております。また、外出や行事等イベントの自粛も継続して行っており、職員をはじめとして、利用者や家族のみなさま、そして関係者のみなさまにご理解とご協力をいただきながら、感染防止に努めております。

しんぷおにい 就業体験実習

A1 機械部品を容器に入れる作業や、ホッチキス止め、緩衝シートを7枚数えて袋に入れてテープを貼る作業などを行いました。

A2 最初に機械部品を入れる作業をした時に、部品を入れ忘れたので、同じ失敗をしないように気をつけました。できるだけ、たくさんの作業品を仕上げられるよう頑張りました。

A3 作業をたくさん仕上げたいです。そのために気持ちを安定させながら仕事をしていきたいです。



ほほえみ 介護等体験実習

A4 新型コロナウイルス感染症の影響で、初めての実習が保育園での保育実習ではなく福祉施設となり、とても不安でした。正直なところ、実習前は障がいがある人への誤解があったかもしれません。でも、実際に関わってみると1人ひとりについてもっと知りたいと思いはじめ、福祉施設に対しても興味がわいてきました。そして、障がいについて、もっと勉強しようと思いました。

A5 利用者さんとの関りの中でたくさんの笑顔を見ることができたことです。一緒に折り紙を折ったり歌を歌ったり、お話しをしているときにその方によるこんでいたり、笑顔を見たりすることができ、とてもうれしかったことが心に残っています。



できることを知りました。将来、仕事に就いたときに活かしていきたいです。

A7 初めは慣れない環境と利用者さんとの関り方が分からず戸惑うこともありましたが、ほほえみの職員さんたちは優しく指導して下さいますし、利用者さんと関わることは楽しく、10日間は長いようで短かったです。なかなかない機会なので、とてもよい経験になると思います。

青葉 介護等体験実習

A4 実習前は、障がいのある方と接することに怖さや不安がありました。利用者さんと関わることで、自分自身の視野が広がったと思いました。また、疑問に関しても、その都度丁寧に教えていただけて、とても良い印象を受けました。

A5 職員さんが、1人ひとりの利用者さんの性格や特性に合わせて、いろいろな配慮をされ、対応されていたことです。それを当たり前のこととして行っておられ、大勢の中の1人ではなく、個人個人を大切にされていたことが印象に残りました。

A6 コミュニケーションというのは、言葉のみで成立するのではなく、表情や仕草などから相手の意思を汲み取ることで成立するということが学びました。それらのことを今後活かしていきたいと思いました。

A7 今まで障がいのある方と関わったことがなくても、実習に来てみると、利用者さんや職員さんにまた会いに来たいなと思う場所です。福祉施設での体験実習を通して、今後の人生で役に立つことをたくさん知ることができますよ！

青葉 就業体験実習

A1 いろいろな作業がありましたが、フルーツキャップの二つ折り、フルーツキャップを5つゴムで止める作業をしました。

A2 道具を使っの作業で、作業が比較的容易に、また正確にできたことが少し自信になりました。最初は不安でしたが、支援学校の先輩もいたので安心して作業ができました。

A3 しっかりとできる仕事をやって、お金を稼いで、好きな物を買いたいです。



職員研修報告

『オンライン対応プレゼンセミナー』に参加して

現在、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に伴い、当法人では、就職を希望する方を対象にした職場説明会でパソコン等を用いたオンラインでの説明を行っております。

そうした中で、今回、『オンライン対応プレゼンセミナー』に参加しましたが、相手に物事を伝えるという難しさを改めて実感させられました。

相手に物事を伝える方法としては、言葉を用いることがほとんどですが、「伝える」と「伝わる」ということの違いを再認識しました。「伝える」は、こちらが一方的に言いたい事を言えば、

伝えたことになりませんが、「伝わる」は、相手が理解したことも含まれます。

ですから、伝え手は「相手が共感しそうな切り口」から話しを提供し、聴き手を振り向かせる工夫が必要だと感じましたので、それらを実践できるよう意識するようになりました。

また、これは、オンラインに関わらず、普段の会話でも同様の事が言えると思います。私達は、人と接する仕事をしていますので、この学びをスタッフで共有し、「伝える」ではなく「伝わる」を意識したコミュニケーションを大切にしていきたいと思っています。

(春日寮 山成 勇次)

オンライン面会ははじめました

『やっぱり顔が見えるっていいね』

いこいの家では、新型コロナウイルス感染症予防のため、ご家族や知人・いこいの家以外の支援者の方との外出や面会の制限を続けています。それにより、利用者のみなさんは、ご家族やいこいの家以外の支援者の方と顔を会わせる機会がなくなっています。そこで、ご家族宛のお手紙に利用者さんの写真を添えたり、オンラインを利用

用して、お互い顔を合わせてお話ができる機会を作っています。

オンライン面会は、画面越しではありますが、久しぶりに会った家族やいこいの家以外の支援者の顔を見ながら話ができて、直接会えなくても大切な時間を過ごすことができるようになりました。また、言葉で会話が困難な方にとっても、相手の顔を見ることができると、電話では伝わりづらい表情や笑い顔などを見ることができます。ご家族の方からは、「元気に過ごしている様子が見られて安心した。」との声をいただきました。利用者さんからも、「(相手の)顔が見れた方がいい」と嬉しい感想を聞くことができ、私たち職員もうれしく思っています。

(いこいの家 奥田 空音)

仕事と家庭の調和

ワークライフバランスの充実した毎日

私は、当法人へ就職して11年目を迎えました。現在、幼児2人と小学生1人の子どもを育てながらフルタイムで働いています。当法人では、仕事と育児を両立できるよう、職員個々の家庭状況に合せた勤務形態で働くことができるような制度があり、出産・育児を経験した私も、現在まで仕事を続けられることができています。

小学生の子どもが夏休み等の長期休暇中には、法人内にある放課後児童クラブ「かがやき」を利用することができると、安心して働くことができています。また、子どもの急な体調不良で仕事を休まなければならないときには子どもの看護休暇を利用したり、同事業所の職員からサポートをいただくなど、一緒に働く仲間を支えられています。

そんな私ですが、周りに支えられていかに日々感謝しながら、私自身も、当法人の職員として仲間が困っているときには寄り添い、そして支え合い、時には一緒に泣いたり笑いあえるような職員を目指したいと思っています。

(いこいの家 沖田 恵佳)

LIFE

BALANCE

WORK

一れつ会の職員状況

雇用状況

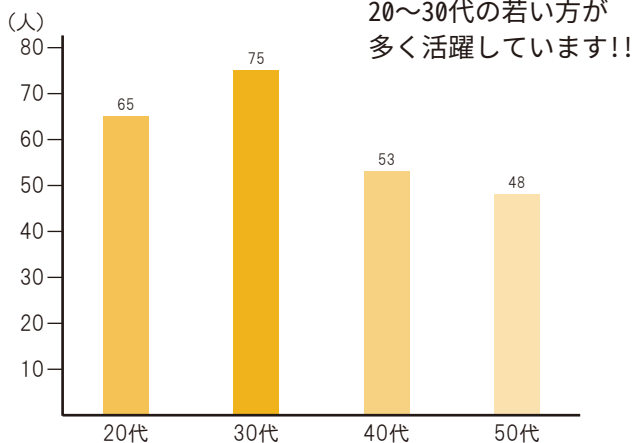
職員数**241**人

職員平均年齢**39.8**歳

正規職員**228**人 (正規比率 **94%**)

平均勤務年数**8.8**年

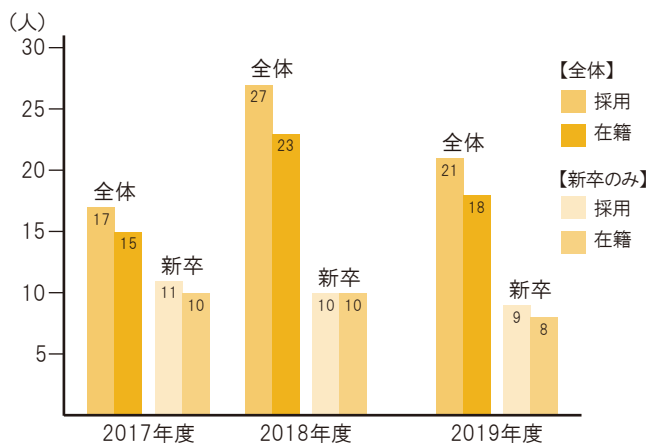
非正規職員**13**人



直近3年平均の離職率**5.6%** (2018～2020年3月末 平均)

職員について

新規入職者の採用実績及び定着状況





Food

「大事な“塩分”のはなし」

当法人では「安全で安心できる食事提供」を目標に、日々の食事提供を行なっています。

食事は生活の中心であり、ケアの中心でもあります。食事の中には日常のメニューの他、季節の行事食や個々の利用者さんの病状に対応する特別食もあります。

特別食には減塩食、高血圧食、糖尿病食、腎臓病食、低残渣食など病状に対応した食事や、刻み食やミキサー食など食形態に対応した食事が数種類あります。今回はその中から、施設で提供している「減塩食」の“コツ”について、ご紹介します。

○Point 1 薬味や香辛料を積極的に使う

主菜、副菜、汁には必ず1種類以上の薬味を使用しています。カレーも種類によっては市販のカレールウを使わずに香辛料で調味することもあります。カレールウにも塩分はしっかり含まれているので注意が必要です。

○Point 2 食材本来の味を楽しむ

主菜の付け合わせには、新鮮な生野菜や旬の野菜を添えることで素材本来の味を楽しめるようにしています。生野菜にはカリウムが多く含まれており、体内に溜まった塩分の排出を手伝ってくれます。

○Point 3 塩分の使い方にメリハリをつける

主菜にはしっかり味をつけ、副菜は少し薄めにといった調理の方法で、食事の味付けが薄かったという印象を与えないように気を付けています。

○Point 4 汁物は具沢山に

汁物は、副菜の半量ほどの野菜やきのこ、海藻等が摂取できるように具沢山にします。そうすることで、調味料の使用量も控えるようにしています。

家庭で減塩料理を作る際には、薬局やドラッグストア等で販売している塩分濃度計を使用することで、作った料理の塩分濃度を簡単に知ることができます。ちなみに、当法人の減塩食は、「1日、6g未満の塩分摂取」を目標に調理を行なうように管理しています。

食事は日々必ず口にするものであり、生活の中の楽しみでもありますよね。無理なく減塩が続けられるように、食べる方も作る方も楽しめるような減塩のコツや料理に合った工夫を見つけれられてみてはいかがでしょうか。

(春日寮 栄養士 松本 悦子)



Health

「コロナと共に！今日からできるメンタルケア」

昨今、猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。様々な情報が飛び交う中で不要不急の外出自粛、“もし自分が感染したらどうしよう”という不安や心配から、メンタル面での不調を訴える方も増えているようです。

そこで、今日からできるメンタルケアについて、一部をご紹介します。

①朝の散歩

朝の日の光を浴びるだけでも睡眠リズムが整い、快眠が得られるようです。



②深呼吸をする

意識的に呼吸法を集中して行う事が重要。歌を歌うことも効果的！



③涙活（るいかつ）

泣くことでストレス解消。小説や映画をみて感動の涙を流すことで安眠効果あり。



④笑顔の表情をつくる

笑う門には福来る！作り笑いをすることでも同じ効果があるようです。マスクの下で、作り笑いなんていかがですか？



これらを行う事で、ストレスに対して効果のある脳内物質“セロトニン”を活性化させることができると言われています。セロトニンは別名“幸せホルモン”と言われる。

私は「ストレスが溜まったな…」と感じたら、夜寝る前に意識的に涙を流してスッキリさせます（翌朝いつも以上に目が腫れますが…！）。

あとは、気温の高い中でマスクをしているという、これまたストレスの1つになりそうなことを逆に、マスクの下では口角をあげ、笑顔を作るよう心掛けています。

私たちは、このコロナ過を自分自身でどうにかしなくてはなりません。自分で自分を守るために、今できそうなことから少しずつはじめてみませんか。

(いこいの家 看護師 則頭 久美)

ありがとうございました

(6月～9月)
(順不同)

●ご寄付

・アバンセ株式会社
・後藤 一也様
・上 睦二様
・中山 智江・正之様

●ご寄贈

・大洋電機産業株式会社様
・株式会社吉野設計様

・信菱液化ガス株式会社様
・ベッセル 福山ニューキャッスル様
・夢門塾ゆうゆう様
・株式会社ダスキンニコニコ様
・ヨシケイ様
・岡山短期大学様
・寺戸 幸二様
・近藤 倫彦様

・田邊 由紀様
・三輪 尊教様
・土屋 康彦様
・林 政博様
・藤井 康子様
・山田 俊乃様
・三島 隆則様
・大内 崇弘様

・山下 哲治様
・高橋 慶記様
・山田 俊乃様
・藤野原 充様
・藤井 浩二様
・藤本 智也様
・村上 篤美様
・新屋 まゆみ様

・横山 崇様
・杉原 真里子様
・岩田 人志様
●御祝・御礼
・田邊 敦哉様
・中前 安夫様

実習生・就業体験実習・職場体験・ボランティア・見学 (6月～9月)

●実習生

(加茂地区)

・福山平成大学様 14名
・岡山短期大学様 4名
・環太平洋大学様 1名
(三吉地区) 穴吹医療福祉専門学校様 1名
(春日地区) 福山平成大学様 4名
・中国学園大学様 1名
●就業体験実習 (加茂地区) 広島県立福山北特別支援学校様 3名

(三吉地区)

(春日地区)

●ボランティア

(三吉地区)

●見学

(春日地区)

・広島県立福山北特別支援学校様 2名
・広島県立福山北特別支援学校様 4名
・広島県立福山特別支援学校様 1名
・日下 清美様
・明治安田生命保険相互会社
・福山城東営業部様
・広島県立福山北特別支援学校様

～新しい青葉の取り組みについて～

今年度より青葉では、利用者みなさんが今まで以上に楽しくやりがいのある活動に取り組めるよう『一般就労に向けた取り組み』・『1人ひとりの作業能力向上』・『工賃向上』・『日中活動の在り方』をテーマに活動を見直しています。また、グループ活動班の名称も新たに命名し、職員も利用者みなさんも新たな気持ちでスタートを切りました。そこで、活動班やそれぞれの特色についてご紹介したいと思います。

1. 【あおぞら班】

「働く」ことを目的とした作業活動が中心となる班です。活動内容は、主に受注作業を行ったり、施設外就労として近隣の企業へ出向き、企業内で軽作業に取り組んでいます。仕事は、簡単なものから、技能を要する複雑なものまでありますが、利用者さん個々の特性に適した仕事に精一杯取り組んでいます。



インクカートリッジを仕分けています

2. 【たいよう班】

「あおぞら班」へ移行するためのステップアップやスキルアップに向けた軽作業練習や自立課題に取り組んでいます。作業練習だけでなく、レクリエーションやストレッチ活動、音楽活動等の全体活動を通して、利用者さんの社会生活の向上を目的に取り組んでいます。



自立課題～すごい集中力です！

3. 【ひだまり・すみれ班】

車椅子を使用されている方や高齢の方を対象に、脳トレやリハビリ体操、創作活動等のレクリエーションを中心とした活動に取り組んでいます。みなさん1人ひとりが目的を持って活動し、小集団のグループでレクリエーションやスポーツ活動を行い、他の班同士で交流をする機会も設けています。



作業練習をしてステップアップ！



今日は、タオル体操です！

【利用者さんからの嬉しい声】

「この作業をがんばりたい。」「自立課題をもっとしたい。」

【ご家族からの嬉しい声】

「本人ががんばっている姿を見る事ができて嬉しい。」「前よりも笑顔が増えた。」

「歩行が安定してきた。」

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 1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



「QRコード」から過去の地域だよりをご覧ください。