



第4号

発行日 2008.12.17

ゆいかもめ

～自分を愛するようにあなたの隣人を愛せよ～

巻頭言

11月21日の夕方、社会福祉法人武蔵野会の葛飾地区4施設(白鳥福祉館、西水元あやめ園、東堀切くすのき園、きね川福祉作業所)は、それぞれ最寄の駅で、赤い羽根共同募金の募金活動を行いました。きね川福祉作業所は、四ツ木駅の高架下に職員全員が立ち、声をからして募金を呼びかけました。

社会福祉法人武蔵野会はここ数年、東京都共同募金会の募金額上位10団体に入っています。武蔵野会よりも規模の大きな法人よりも多くの額の募金を集めているのです。これは他の多くの法人と違い、武蔵野会の施設が広範囲の地域に所在し、複数の地域(御殿場市、大島町、八王子市、練馬区、世田谷区、そして葛飾区)で、募金活動に積極的に取り組んだ結果であり、加えて呼びかけに応じて募金をしてくださった方々の暖かいお心の賜と言えます。

四ツ木の駅での募金活動は、大きな商店街があるわけではないので、人通

施設長 須永 正

りが少なく、電車がついた時のみ忙しいという状況でした。それでも、寒さが本格的になってきた時期であるにもかかわらず、大勢の方が、わざわざ足を止め、募金をしてくださいました。照れたように足早に去っていく姿に、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

福祉を取り巻く情勢は、世情を反映してか、ますます厳しい様相を呈してきていますが、つくづく「こんなにいい人が沢山いるんだ。世の中まだまだ捨てたものではないぞ」と、励まされ勇気付けら



目次:

巻頭言	1
宿泊旅行	2.3
給食・医療だより	
～体重増加の予防～	4
公園清掃紹介	5
クラブ紹介 ～創作クラブ～	5
赤い羽根共同募金	6
足跡・お知らせ・編集後記	6

後援会ご協力のお願い

社会福祉法人武蔵野会が経営する21施設の利用者のためによりよい環境や施設の充実・施設の円滑な運営などを物心両面から支える組織として、武蔵野会後援会があります。皆様のご理解とご協力により会の拡大をはかり、法人の運営基盤の確立を応援していますので、ご協力をお願い申し上げます。

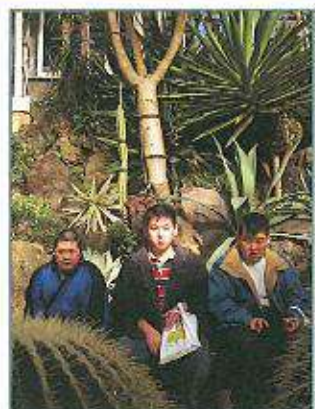
武蔵野会後援会事務局

〒193-0931 東京都八王子市台町1-19-3
電話 042-626-9772

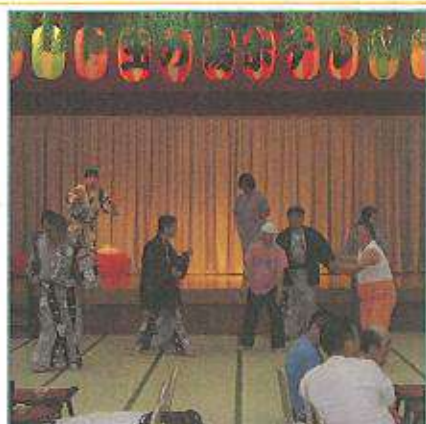
宿泊旅行



快晴に恵まれて、集合写真



サボテンに囲まれて



恒例の宴会でダンス&カラオケ



みんなで食べるとおいしいですね



バス車内も楽しい一時



玉の湯ホテルに宿泊



楽しい宴会、盛り上がってます





宿泊旅行

第1回目 10月17日～18日

第2回目 11月14日～15日



利用者の皆さんが楽しみにされていた宿泊旅行を10月17・18日と11月14・15日の2組に分かれて実施しました。2回に分けての旅は今回が初めてです。アンケートで希望が多かった静岡へ行ってきました。昨年の山梨への旅は荒天でしたが今年は2回とも天候にも恵まれ、車窓から富士山を眺めて歓声をあげたりと楽しい旅行となりました。

1日目は伊豆シャボテン公園に行き、バーベキューの昼食を楽しんだ後、グループ別にシャボテン温室の見学や買い物を楽しみ、園内を散策しカピバラ、カンガルーなどの動物の見物をしました。また園の係員が連れて歩いている子ザルに遭遇し肩などに乗せてもらい楽しんでいる利用者の方もいらっしゃいました。



豪華な食事に満足

宿は、熱海の海を一望でき、すぐ目の前を通るヨットや漁船を見て手を振る方も多くいらっしゃいました。大

浴場には大きな水槽があり、魚が泳いでいる姿を見ながら入浴し1日の疲れを癒しました。夕食後は待ちに待った宴会。旅行を2



甘いみかんでした

回にしたことにより参加人数が半分になったことで少々こじんまりとした宴会になると思いきや昨年に負けず劣らずの大盛況となりました。恒例のカラオケはもちろんのこと、今回はじゃんけんゲームやソーラン節、ダンス大会もあり、大いに盛り上がりしました。

2日目は木負観光みかん園でのみかん狩りを行いました。木からその場で採ったみかんを「これは



旅行のバーベキューは格別

甘い。」「こっちのほうがおいしいよ！」などと言いながらみかんを分け合って味見をしている利用者の方もいて暖かな日射しの下、和気あいあいと楽しまれていました。この日の昼食は韭山で手打ちそば。車内レクリエーションではカラオケに始まりDVD鑑賞などを楽しめました。



シャボテン公園にて

盛りだくさんの内容に帰りの車内ではウトウト...楽しい思い出とたくさんのおみやげを手に帰宅の途に就きました。(稲留)



六井栄養士・酒井ナースの 給食・医務だより～体重増加の予防～



体重を1kg減らすには約7000カロリーの消費が必要！
体重の1kg減量は腹囲1cm減の効果あり。



今年も年の瀬を迎え、年末、年始の楽しい行事とともに食べ過ぎ、飲み過ぎが気になる季節です。最近「メタボリックシンドローム」という言葉を聞きますがその予防・改善には、1に食事、2に運動、しっかり禁煙、最後に薬と掲げられています。

この時期にメタボリックを意識しながら過ごしてはいかがでしょうか。

例えば3ヶ月で腹囲3cm減らすには1日あたり200kcalの消費が必要です。



〈参考例〉

ご飯（150g）中茶碗程度・・・240kcal	もち(85g)・・・200kcal
食パン（6枚切の1枚）・・・153kcal	ラーメン・・・400kcal
ざるそば・・・255kcal	天ぷらそば・・・600kcal
ショートケーキ・・・270kcal	チョコレートケーキ・・・295kcal
ハンバーガー・・・251kcal	フライドポテト（S）・・・230kcal

また、栄養バランスを考えた食材を選んで頭文字をそろえた「まごわやさしい」という言葉があります。おせち料理はまさに「まごわやさしい」の食材が、ふんだんに盛り込まれたバランスの良い健康食です。バランスよい食生活を送ってメタボリックを改善しましょう。

ま(豆類)黒豆 蛋白質、ビタミン、食物繊維が豊富

ご(ごま)金平ゴボウ、田作りなど 食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富

わ(わかめ海藻類)昆布巻き ミネラル、食物繊維が豊富

や(野菜)煮しめ、なます ビタミン、食物繊維が豊富

さ(魚)田作り、数の子 カルシウム、蛋白質が豊富

し(椎茸、きのこ類)煮しめ ビタミン、食物繊維が豊富

い(いも類)きんとん、煮しめ 炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富



体重増加予防には、食事コントロールと合わせて日頃から体を動かす習慣も大切です。

運動といってもテニス、ジョギング、水泳、ウォーキング...といろいろありますが手軽にできる運動のひとつがウォーキングです。日頃、運動する習慣のない方にとってはウォーキングといっても負担に感じられると思いますが、運動する習慣をつける一歩として駅をひとつ手前で降りて歩く事やエレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使うなど日々の生活の中で負担にならないもので、継続できるものを見つけましょう。また、体を動かすことはストレス解消にもなります。



こころの健康のためにも始めてみてはいかがでしょうか。

(六井・酒井)

公園清掃

きね川福祉作業所では作業所の近隣にある2ヵ所の公園と5ヵ所の児童遊園を週2～3回徒歩で移動しながら清掃しています。葛飾区から請負されておりゴミ拾い、掃き掃除、除草などを行っています。また上記以外にも毎日公園清掃を行っている



新小岩公園清掃

新小岩公園があります。26,900平方メートル（平均的な野球のグラウンド3.5個分）もの膨大な敷地を午前中いっぱいかけて行っています。9時に点呼をとった後バスを利用して新小岩公園に移動します。利用者8～10名、職員2名でリヤカー2台を使い、日々ゴミの分別をしています。それ以外に今の時期だと落ち葉を一生懸命掃いています。

利用者の回数は月に1回だけ清掃する方もいれば毎日清掃を行ってくれる体力のある方もいます。

全部の公園清掃を合わせると1ヶ月平均延べ240名を超える利用者で頑張っています。（新田）



落ち葉の季節は大変

クラブ紹介 その2 ～創作クラブ～

創作クラブは12名の方が所属しており、毎週木曜日の午後は会議室にてゆったりと落ち着いた雰囲気の中で思い思いの創作を行っています。刺し子や刺繍等の手芸から、ビーズを使った作品作り、色鉛筆や絵の具で色塗りや絵を描くこと、また折り紙や編み物、ワープロやパソコンを使って文字を打ったりインターネットで検索したり…と、内容は多岐に渡っており、皆さん楽しんで活動をしています。

また月2回ボランティアの方が来所して下さり、主にミシンを使った手芸（鞆やエプロン作り等）を教えて頂いています。



和気あいあいと行っています



ミシンに挑戦！

先日のGENKIまつりでは、Tシャツの染色に挑戦し、地球の絵をプリントした布をアイロンで貼り付けて利用者全員に配りました。

毎週2時間半の時間ですが、皆さんからは「もう終わりの時間なの？」との声が毎回聞かれます。集中して取り組んでいる時ほど、時間が経つのはあっという間ですね。

これからも皆さんの創作意欲に応え、充実した活動を提供していきたいと思っています。

（高井・関木）



楽しい時間です



歳末助け合い 赤い羽根共同募金

11月21日、きね川福祉作業所の職員が四ツ木駅前にて赤い羽根の共同募金活動を行いました。四ツ木駅は利用客があまり多くない駅ですが、小さなお子さんや、一度家に



帰って自分で貯めていたお財布いっぱいのお金を持ってきて、全て募金してくださった小学生の女の子など多くの方にご協力いただきました。

駅前、保護者会、その他を合わせて3万円、法人を通して東京都共同募金会に寄付させていただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。(宇田)

ご協力ありがとうございました！

ボランティアを

募集しています！

軽作業請け負います！

年間を通して、作業のお手伝い(軽作業・公園清掃)や、クラブ活動の補助(スポーツ、音楽、創作)、または行事(外出、旅行、お祭り等)のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。曜日や時間帯、活動内容等で希望がありましたら、お気軽にご相談下さい。

(担当:稲留)

当作業所では、一般企業・商店等からの下請け作業を、格安な単価で承っております。また、新小岩公園・近隣児童遊園の清掃業務なども行っています。

ご連絡いただければ、すぐに担当職員がお話を伺いに参ります。また当作業所に直接お越しいただいても結構です。

いただいた報酬は、必要経費をのぞき、すべて当作業所利用者の皆様の工賃とさせていただきます。

(担当:浅見、関本)

編集後記

冬。この時期の雲一つない快晴は、日本海側で育った私が、唯一感動する東京の空です。作業所裏の土手からは遠く富士山を望むこともできますし、家の近所でオリオン座を綺麗に見られる夜空を発見しました。

寒さに縮こまってしまいがちな季節ですが、ふと空を見上げてみてはいかがでしょうか？



足跡

10月

- 7日 利用者就労ミーティング
- 10日 保護者会
- 15日 工賃支給日
- 17日~18日 宿泊旅行 1回目
- 29日 ゆりかもめ第3号発送
- 30日 施設長と話をしよう会
- 31日 利用者交換実習(白鳥) 防災訓練

11月

- 4日 利用者就労ミーティング
- 10日 保護者会
- 12日 献立会議
- 13日 工賃支給日
- 14日~15日 宿泊旅行 2回目
- 15日 床清掃
- 17日 第三者委員相談日
- 21日 利用者交換実習(白鳥) 赤い羽根共同募金活動
- 27日 施設長と話をしよう会

12月

- 2日 利用者就労ミーティング 利用者交流実習(白鳥)
- 12日 保護者会
- 15日 工賃支給日
- 17日 ゆりかもめ第4号発送

- *毎週月曜日 内村Dr. 受診日
- *毎週水曜日 田中Dr. 受診日
- *毎週木曜日 クラブ活動

社会福祉法人武蔵野会 きね川福祉作業所

施設長 須永 正

東京都葛飾区東四つ木3-8-10

電話 03(3694)1577

FAX 03(5698)1757

E-mail: klnegawa2939@coda.ocn.ne.jp

