



第5号

発行日 2009.2.18

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

趣味というほどではありませんが、鳥を見るのが好きです。きね川福祉作業所の小さな庭にも、いろいろな鳥がやってきます。つがいのキジバトは住みついていてようですし、馴染みのスズメも二十羽をこえます。今の時期にはメジロが椿や山茶花の花蜜を求めてかわいらしい姿を見せてくれています。他にもカラスは勿論、ヒヨドリ、ムクドリ、セキレイ、シジュウカラ、オナガなどが飛来しますし、上空にはゆいかもめ、ウミウなども舞うことがあります。まれにチョウゲンボウが横切ると、馴染みのスズメどもがあたふたと不安げに動き回る姿も見られます。

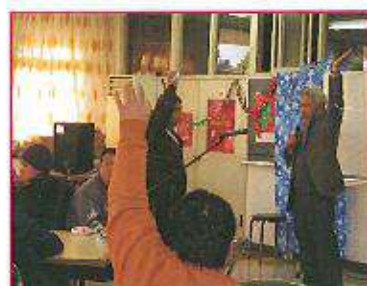
興味をもって見ていると、荒川が近いとはいえ、住宅密集、町工場の多い東四つ木の小さな庭ですら十種類を超える野鳥を居ながらにして見ることができるのです。

わたくしたちの仕事は、利用者の皆様と寄り添い、その力を発揮してもらうための支援をすることです。そのた

施設長 須永 正

めには、言葉での表現が得意ではないこの人たちが何を求めているのか知らなければならぬし、何を求めるべきかを一緒に考えることが大切なことだと言えます。常日頃からその一挙手一投足に目を配り、発信している言葉の奥に隠れている本意を探ることを怠ることは許されません。職業人として興味以上の視線で見続け、たくさんを知ろうとする努力をしなければならぬのです。

興味のなかった頃、街中で見る野鳥はスズメとカラスくらいでしたが、ちょっと気にしてみるだけで、こんなにも多くの野鳥が雑踏の中でたくましく生きていくことに感心させられます。障害者自立支援法の下、障がい者といわれる人たちは、今まで以上にたくましく生きることが求められています。わたくしたちは的確な目で見続けることを通して、存在が、そのたくましさを支える一助になれば幸いと思います。



目次:

巻頭言	1
クリスマス忘年会・新年会	2.3
給食・医務だより	
～花粉症の話～	4
就労支援について	5
クラブ紹介 ～スポーツクラブ～	5
今年度の感想	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

クリスマス忘年会 & 新年会



「今年一年お疲れ様でした！今日は皆さん楽しみましょう！！」
この一年間頑張った！の意味を込めて今年もクリスマス忘年
会が行われました。

先頭を切ったのはクラブ発表。スポーツクラブでは元気いっ
ぱいに村山講師と「恋のマイアヒ」と「ベッパ警部」を披露し、
音楽クラブではハンドベルや歌で素敵なクリスマスの曲を届け
てくれました



スポーツクラブ「恋のマイアヒ」



音楽クラブ「クリスマスソング」

利用者さんによる個人発表では、「硝子の少年」の歌と「蕾」
の手話の発表があり、会場を大い
に盛り上げてくれました。そして一番の楽しみともいえる白鳥福
祉館のケーキ・ジュースを楽しみながら今年の振り返りを一人一
人にインタビューしていき、思い思いの反省が聞かれました。続
いて恒例のビンゴゲーム。「ビンゴ！」「まだだ…」といろいろな声
が飛ぶ中、GENKIまつりに引き続き「エコ」バックを景品として
もらい、嬉しそうな様子が見られました。最後の施設長の話では、
聞きながら来年への意欲を燃やしている様子でした。



「今年一年間お疲れ様でした」



安森さんから手話で「蕾」 木村さんから「硝子の少年」





クリスマス忘年会~12月25日~

新年会 ~1月8日~



大迫力に圧巻でした



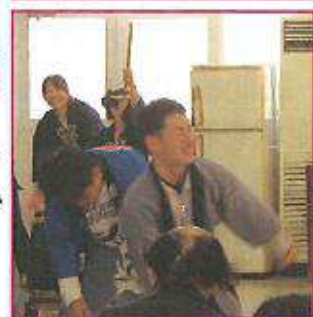
「今年も良い年になりますように」



盆踊りを皆さんと一緒に



はっぴを着て準備万端



続いて仕事初めに行われた新年会では、アトラクションとして葛飾むげん太鼓の皆さんに和太鼓を披露していただきました。オリジナル曲や盆踊りで盛り上がった後、最後にはソーラン節を踊って大盛況！その後は「めでたい」ということでたい焼き試食を楽しみました。おいしいたい焼きの後は今年の抱負の発表です。公園清掃を頑張る、新しい作業を頑張りたい、健康に気をつけたい、想いのこもった決意表明が聞かれました。

施設長からは「今年は丑年です。牛歩という言葉があるようにゆっくりでも確実な一歩を踏み出しましょう」という話があり、気持ちを新たに新年のスタートです。また今年も「一年お疲れ様でした！今日は皆さん楽しみましょう！！」と言える2009年になりますように。
(大和谷)



ソーラン節で踊りと太鼓の共演



六井栄養士・酒井ナースの

給食・医務だより～花粉症の話～

「花粉症」



花粉の飛沫する時期に現れる季節性のアレルギーで植物の花粉に反応して様々な症状が現れます。花粉症の代表的なアレルゲンは春のスギ花粉があります。他にも春はヒノキ・シラカバなど、秋はブタクサ・ヨモギ・カナムグラなどのほか、春から秋にかけてはイネ科植物があり、地域性は多少ありますが日本では一年中何かが飛散している状況です。



「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ」が4大症状と一般的に言われています。他に充血、流涙、頭痛、頭重感、皮膚のかゆみ、喉のかゆみ・・・人によって様々な症状がでます。

花粉症は水のようなサラサラした鼻水と目のかゆみが特徴です。風邪であれば一般的には目のかゆみはなく、鼻水も数日のうちに粘性が高くなりさらに黄色など色のついたものになります。



治療は、アレルギー症状を引き起こす原因物質であるヒスタミンなどの放出を抑える薬の抗アレルギー剤の使用が一般的です。速効性の高いものから副作用の弱い長期に服用できるものまでいろいろなタイプがあります。ステロイド剤は花粉症にもっとも高い効果が期待されますが、重症者のみに使用され服用も1～2週間が多いようです。ただし、点鼻薬はステロイドによる副作用がほとんどなく鼻水・鼻づまりに効果的で長期間でも安心して使用できます。処方された薬については医師の指示にしたがってください。

外出時はマスク・眼鏡・帽子などを着用し、上着は花粉が付きにくい静電気防止加工をしているものの方がいいでしょう。家の中でも症状を少なくするために、外から帰ったら玄関で花粉を払い落とし皮膚などについた花粉を洗い流します。空気清浄機を使用し床清掃も念入りにすることが大切です。換気は花粉が多く飛ぶ日中は避け早朝がおすすめです。濡れた洗濯物を外に干すと花粉でコーティングされてしまうので控えるのがベターです。

民間療法の中でも科学的に実証されていると言われているのにアロマセラピーがあります。症状を和らげるエッセンシャルオイルとしてペパーミント・ユーカリ・サイプレスなどがあります。

アレルギー体質を引き起こした原因として日本人の食生活が欧米式に変わり、栄養の摂りすぎ、精製食品、防腐剤・人工着色料などの食品添加物の増加したことが考えられます。また、花粉症の症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響するといわれています。日本の伝統的な食事は魚や野菜、発酵食品(味噌や醤油)など腸内環境を整える食品が中心です。昔ながらの日本食を見直し、体質を改善することが花粉症対策の第一歩といえます。



* 花粉症にお勧めの食べ物 *

(ヨーグルト) 善玉菌を多く含む。特にプロバイオティクスのヨーグルトがお勧め。

(発酵食品) 善玉菌を増やす。納豆、味噌、醤油、ぬか漬け、酒粕など。

(シソの葉) シソは体を温める作用があり、喉や鼻水に効果がある。

(花梨) 喉の炎症を抑える効果がある。



(六井・酒井)



就労支援



リサイクル実習の感想発表

就労支援係では毎月第一火曜日に「就労支援ミーティング」と称して、実習参加者を対象とした話し合いを行っています。具体的な活動内容ですが、それぞれ参加する実習先（区役所実習、自転車リサイクル、喫茶ミモザ、カフェCha! Cha! Cha!）の目標や感想の発表に加え、去年の12月からは挨拶などの実践的なスキル磨きを始めました。1月のミーティングでは2人1組のペアになって挨拶の練習にチャレンジ。皆、最初は照れている様子があったてなかなか上手に挨拶を交わせませんでした。何度か練習をしていく内に慣れた様子に…最後には全員が「おはようございます！」と大きな挨拶をした後に会釈をする姿が見られました。また2月には就労支援センターから講師を初めて招き、就労に関しての話し合いを行いました。皆さん初めてとあってか、センター職員の話に真剣に耳を傾けていました。今後も内容の拡充を目指していきますので、応援を宜しくお願いします。（経塚）



講師を招いての話し合い

クラブ紹介 その3 ～スポーツクラブ～



楽しい村山先生のダンス

行事で発表出来る様にしています。レクリエーションではボウリングや風船バレーを主に行い、2チームに分かれて熱い闘いが毎回繰り広げられています。

活気に満ち溢れたエネルギッシュな指導に、額に汗を浮かべながら皆さん楽しそうに参加しています。とても気さくな先生の人柄に、「今日は先生来るの？」とスポーツクラブ所属ではない利用者さんも会えるのを楽しみにしている様子です。皆さんも木曜日に作業所に立ち寄った際は是非、スポーツクラブの見学に立ち寄ってみてください。（経塚）

スポーツクラブは現在、19名の利用者が所属しています。最大のセールスポイントは、何と言っても第2週と第4週に村山菜穂子先生が来所して様々な活動を行って下さる事です。

活動は主にエアロビクスと、レクリエーションの2つに分けられます。エアロビクスは毎年違ったダンスを練習し、GENKIまつりやクリスマス会などの



晴れた日は土手で♪

今年度はどんな1年でしたか!?

皆さんに今年度の感想をお聞きしました。一部をご紹介します。

*野口さん「GENKIまつりが一番おもしろかった。模擬店の食べ物良かった!」

*安藤さん「宿泊旅行がすごく楽しかった。来年はみんなで南房総に行きたい!」

*松原さん「普段やっているアースクランプ作業が一番楽しい。」

*鈴木信子さん「新しい作業…箱折りを頑張っている。始めはできないと思ったが、ゆっくり覚えていったら出来るようになってきた。挑戦できたことがすごく嬉しい。」

1年間の感想は??と聞かれて、行事について答える方がやはり多くいました。が、作業に対する意欲も聞くことができ、嬉しく思いました。

来年度も作業に…、行事に…、頑張っていきましょう!! (関本)



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

最近日が出ていて時間が長くなっていることにお気づきでしょうか。私は通勤時間がちょっと長いことから家を出る時は真っ暗でした。しかしここ最近地元の駅のホームで日の出を毎日見ることができています。期間限定ですがそれを見ることで一日の始まりを実感することができています。(n)

足跡

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
- 25日 クリスマス忘年会
- 26日 年末仕事納め

1月

- 5日 新年仕事始め
- 6日 利用者就労ミーティング
- 8日 新年会
- 9日 保護者会
工賃支給日
- 16日 利用者交流実習(白鳥)
- 29日 施設長と話をしよう会

2月

- 2日 利用者・職員検便検査
- 3日 利用者就労ミーティング
- 6日 献立会議
- 13日 保護者会
工賃支給日
- 18日 ゆりかもめ第5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: klinegawa2939@coda.ocn.ne.jp

