



一人ひとりの夢・思いを大切に しなふくニュース

編集人 しなふくニュース編集委員会 発行人 市原 勝祐
発行所 品川総合福祉センター 〒140-0003 東京都品川区八潮5-1-1
電話 03(3790)4729 法人URL <http://www.shinafuku.com> E-mail info@shinafuku.org



目次

- (一) らうんじ
- (二) 大井三丁目高齢者憩いの場
- (三) 安全衛生委員会紹介・プチレーブ喫茶の今
- (四) 「私達の風景」心身障害者福祉会館 自立訓練事業
- (五) ボランティア紹介・しなふくの給食「彩・楽・健」
- (六) 豆知識・紅葉まつり案内・しなふくの窓

らうんじ

八潮南特別養護老人ホームは開設から、早六年が経ちました。七年目を迎えた今年の夏は、「阿波踊り」で華やかさが添えられました。

「式(に)穂連(ほれん)」という日本舞踊花柳流教授師範の指導のもと踊りを修練している団体です。

三階・四階の利用者は三階の食堂、二階の利用者は二階の食堂、ショートステイとグループホームの利用者は一階の食堂で見られるようにと、三回、約三十分ずつ、十五名の方で公演をしてくださいました。参加した利用者の様子を見て、その会ごとに踊る構成を変え、一緒に手を取り踊って下さいました。

目の前で踊る華やかな衣装、太鼓や笛の音に合わせ、手を動かし踊っている方や、小さくリズムを手で刻んでいる方など、皆様曲の調子に合わせて一緒に踊っていました。いつもより笑顔がたくさんあふれていました。

中には、感激して涙を流して喜んでいる方もいました。一緒に写真を撮らせていただき素敵な思い出となった夏のひとときでした。

八潮南特別養護老人ホーム・グループホーム八潮南 施設長 兼俣 早苗

大井三丁目高齢者憩いの場 気軽に気分転換、様々な活動に足を運んでみては？

「小さくてかわいい地域密着型の福祉拠点ができました」

大井三丁目高齢者憩いの場は、本年五月に、高齢者を主とした多世代の地域の身近な憩いの場、交流の場として『大井町三丁目ゆうゆうプラザ』という愛称でスタートしました。

園芸療法



園芸療法は、毎週月曜日午後、庭で花や野菜作りを行い、春から夏にかけて、スイカや枝豆、トマトなどを収穫しま



お庭で育てた藍の葉で、藍染をしています

縁側カフェ



した。種から育て、収穫して、食す楽しみを味わい、天候に合わせ室内では、ラベンダーポプリを作ったり、バラエティに富んだ内容になっています。

縁側カフェは、毎週火と金曜日、お気軽にお茶を飲むひとときをお楽しみいただけます。金曜日には、ミニプログラムとして、口腔ケアや



縁側カフェでのマッサージサービス、とても癒されます

健康づくり教室



熱中症対策など、ミニ健康教室があったり、ホットタオルを利用したマッサージを受けながら、身体に優しい時間が流れています。

健康づくり教室でのタオルストレッチ



健康づくり教室は、毎週水曜日、タオルストレッチを中心に、転倒予防体操、認知症予防体操を専門職の指導のもと、行なっています。背筋が伸び皆さんすっきりした表情です。

ひなたぼっこ



ひなたぼっこは、第二・第四土曜日の午後、工作やおやつ作りを行なっています。高齢者から子供まで、多世代で共

に楽しんでいます。今後さらに地域住民の皆様に愛着を持っていただき、また役に立つ地域拠点作りを目指します。



手づくり工作で、「タオル犬」を製作中！助け合って完成！



「おやつ作り」皆でパフェを作りました！

安全衛生委員会 紹介

品川総合福祉センター全体は、毎月第二月曜日に定例で開催されます。

委員は各事業所のリーダーを中心に衛生推進委員として出席し、法人全体の健康管理（健康診断）関係、感染症予防、安全で働きやすい職場などをめざす、より良い職場環境作りの実践等をテーマに委員会活動を進めています。

感染症予防では、各施設の感染症の状況報告とともに、現在流行っている、また今後注意が必要な感染症についての症状や一般的な予防策などの情報交換を



今年度の安全衛生委員会

ます。さらに、安全な職場づくりをめざすために、ヒヤリハット報告や労災などの事例をもとに、今後同じことが発生しないように改善策を話し合います。

一方では各事業所が行っている様々な工夫や情報交換し、建設的な意見、対策を出し合っています。そして、より良い職場環境作りの実践では、職場のコミュニケーション向上やストレスをためない職場づくりにはどうしたらよいのかなども委員会でも検討しています。

これからも、職員の全員が、心身ともに健康を維持しながら、さらに安全に働ける環境作りを目指していきます。

プチレーブ移転一周年を迎え



毎日30～40種類のパンを焼いています

昨年の四月に現在の場所（下神明駅近く）に移転し一年が過ぎました。移転当初は新しい環境にそわそわと落ち着かない雰囲気でしたが、今ではすっかり慣れて皆さん元気に働いています。

売り上げは移転当初なかなかお客様に来てもらえず厳しい状況でしたが、地域のニーズに合わせた商品の開発や区内保育園給食への商品の提供、近隣の学校への販売交渉などを進めた結果、大きく売り上げが伸びています。また、中小企業センター



カフェで一番人気のケーキセットです

階に昨年オープンしたプチレーブカフェでは、コーヒーを豆から挽き、一杯一杯丁寧に薫り高く淹れています。コーヒーの味も好評で、地域の方々の憩いの場になっています。今後とも地域の方々に愛されるパン工房・カフェをめざして行くことで、障害を持つ従業員が生まれ育った地域で、

安心して楽しく働ける環境・社会を作っていきたいと決意を強くしました。いつもプチレーブを支えて下さっている地域の皆様にこの場をお借りして、厚く御礼を申し上げます。



新★連載コーナー「私達の風景」vol.1

品川区立心身障害者福祉会館 自立訓練事業

『しなふくニュース』は、法人の旬を多くの方に知っていただくための機関紙として、編集委員会が年4回発行に携わっています。発行を終えるとすぐに次の編集会議を始め、試行錯誤、記事を検討しています。

今回は、今までにない視点から、日々の何気ないひとこまを、行事ではない日常をお伝えしたい、という思いを形にし、今号より「私達の風景」というコーナーの連載を始めることになりました。利用者や事業所の私達の「普段の姿」をお届けしてまいります！



小さなピースを指定の場所にさしていきます

新連載の第一回は、「品川区立心身障害者福祉会館 自立訓練事業」のご紹介です。

自立訓練事業は、平成二十六年の四月に開設準備室を立ち上げ、その年の七月より利用者を迎えて訓練が始まりました。

利用対象者は障害をお持ちの十八歳から六十五歳未満の方で、他の通所施設と大きく違うのは、一年から二年程度で利用期間が終了（卒業）することです。

また、どのくらいの期間で卒業したい、その頃には自分はこうなつ

ていたい、という個人毎の目標によって訓練内容もそれぞれ異なります。

就職という大きな目標を決めて計算や机上課題に取り組む方、一人で行動出来る範囲を広げるために歩行能力やバランスを強化する方など、作業療法士や理学療法士、職員がご本人と相談しながら訓練

メニューを決め、定期的に見直しも行いながら自己実現を目指しています。

訓練の過程で、利用者も職員も、うれしい進歩に数多く出会います。ぎこちなかった動作がスムーズに出来るようになる、軽作業やパソコン課題が早くなる等、数字や目に見える変化ももちろんですが、



買い物袋を持てるよう体幹を強化

失語症の方が自分の意思を伝えようと努力されたり、仲間に道具を取ってあげたりするのを見ると、訓練の成果が「厚み」となって表れているのを感じます。

あるスポーツ選手が、練習の成果を「漆を塗り重ねるようなもの」と表現していました。まさに自立訓練に通っている皆様にも当てはまる言葉です。目標達成のために努力を続けている利用者に敬意を払い、訓練を実践するという形で応援していくことが私達の日常風景です。



時間を決め、「穴うめ問題」を通して集中して取り組みます



ボランティア紹介

大井第二地区民生委員の皆様

皆様には本年五月まで月に数回、施設の縫い物のお手伝いや、生花の手入れなどの環境整備、行事の準備など、あらゆる業務の補助をしていただきました。六月からは、新たに法人が品川区から受託した、



ご利用者のお話を傾聴

開設当初より、当法人を支えてくださっている「大井第二地区民生委員」の皆様をご紹介します。



折り紙をしながら、会話も弾みます

「大井三丁目ゆうゆうプラザ」に火曜日・金曜日の週二回、「縁側カフェ」に来所される高齢者の皆様の話し相手として、活動していただいています。地域で高齢者の見守りや、困りごとを抱えた住民の相談相手になっている民生委員の方は、行政などによる支援や各種サービスなどへの「つなぎ役」です。我々法人も様々な面で助けられ、日々感謝の気持ちで一杯です。地域の皆様の頼りになる存在として、今後ともよろしくお願いいたします。



たくさんの種類を用意していただきました

サンかもめでは、年に三回バイクング食事をを行っています。平成二十九年度の一回目は、六月二十三日に「プチレーブ」のパンをメインで行いました。たくさんの種類・おいそうなパンが並び、皆様はお好みのパンを選ぶのを楽しんでいました。皆様からも「美味しかったです」「おかわり」などと話される方

しなふくの食事

「彩・楽・健」

サンかもめ

も多く、とびきりの笑顔で召し上がっていました。行事以外でも、毎月セレクトメニューとして好きな食べ物を選べる機会を設けています。食べる事の楽しみを皆様に感じていただけるように心掛けていきます。



様々なパンを楽しみながら選びます

秋の味覚 秋刀魚の栄養

残暑もひと段落すると、皆が待ち遠しい食欲の秋の到来ですね。

秋は様々な食材のおいしい季節となりますが、今回は代表的な秋の味覚である秋刀魚の栄養についてお話しします。

好き嫌いの分かれる部分かと思いますが、秋刀魚の内臓は食べる派？それとも食べない派？どちらでしょう。なぜ、好んで食べる人が多いのか？それは、秋刀魚の体の構造にあります。

一般的な魚の内臓を見てみると、胃や腸、肝臓、消化器官などに分かれているのに対して秋刀魚は、胃や腸の区別がなく一本の長い消化器官があるだけです。秋刀魚は、他の魚より消化から排泄の流れが早いいため、内臓に臭みが残りづらく比較

豆知識

的内臓が食べやすい魚となります。内臓には、レチノールが豊富に含まれ、表皮の下にある真皮のコラーゲンを増やす働きがありますので、摂取するとお肌の弾力や皺などの改善効果があります。また皮

脂分泌コントロール作用もありますので、ニキビや吹き出物でお悩みの方には効果が期待出来るかも知れません。苦味が苦手な方は、大根おろしと一緒に食べると臭みの低減、ビタミン、鉄分の吸収も良くしてくれるので、ぜひ一緒に食べてみてください。

翌朝には少し美肌になっているかも・・・？苦手な方もチャレンジしてみたいいかがでしょうか。

紅葉まつり案内

『広げよう仲間の輪』をコンセプトに、第二十一回しなふく紅葉まつりを開催いたします。地域の皆様とともに、笑顔あふれる一日が過ごせますように沢山の企画をご用意しています。皆様のご来場をお待ちしております。

日時…十月二十二日(日)

時間…十時半～十四時半

場所…品川区八潮五の一の内容…模擬店・作品販売・法人施設作品展示・アトラクション・キッズコーナー・抽選会・コンサート等。



ハロウィンの飾りもお楽しみください！

※「紅葉まつり」の名称での開催は今年が最後になります。

来年度以降、法人のお祭りは、年一回の開催となります。開催時期・内容をより一層皆様に喜んでいただけるよう検討しています。

しなふくの窓

「しなふくの窓」第二弾！！今回は、八潮の本部屋上からお台場方向へカメラのレンズを向けてみました。

紅葉の始まった木々の向こうは、首都高速湾岸線。その先には、大井ふ頭のクレーン（港のキリン）が望めます。

写真には写っていないのですが、大井ふ頭との間に、東京唯一の新幹線車輛基地があり、たくさん新幹線が待機しているので鉄道ファンは必見です。

さらに、写真奥はお台場。夜は夜景も眺められ、夏場は都会の海岸が賑わいます。

よく見るとレインボープリッジやスカイツリーも見え、ちよつとした東京観光気分が味わえる場所です。

