



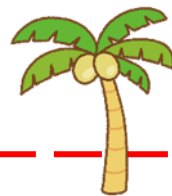
アプリのこと



本郷有乃さんのベストショットです。この写真は八木山ベニーランドにて帰る間にベンチで「楽しかったね！！」と過ごした時の一枚です。

スニyum ソクモ！

※マレーシア語で「いつも笑顔で」の意味



今号は、管理者からのタイトルについて、少し説明したいと思います。

私は、平成19年10月～2年間、青年海外協力隊としてマレーシアで暮らしていました。マレー半島の東北部トレンガヌ県の役所（日本の県庁と同じような機能がある所）で、障害福祉に携わる職員のサポートをするという活動をしていました。実際は、現地の方に助けられることの方が多かったことは言うまでもありません…。

マレーシアは、英語を話せる方が大半なのですが、私が暮らしていた地方では、マレー語しか話せない方も多く、私も片言のマレー語でコミュニケーションをとっていました。（ちなみに、私は英語は話せません）そこで、現地の皆さんがよく話していたフレーズに「senyum sokmo（スニyum ソクモ）」があったのです。表情が暗い方がいると、周りの方が「いつも笑顔よ！」と優しく声をかけ「まずは皆で休憩しましょう！」と、甘い紅茶と甘いお菓子でお茶会が始まるのが日常でした。優しくて明るい方々と過ごせた

2年間は、私の宝物になりました。あれから10年以上経ち、マレー語も忘れてしまいましたが、このフレーズは忘れずに利用者さんと笑顔で活動していきたいと思います！

（記：加藤裕）

senyum⇒笑顔

selalu⇒いつも

※sokmo は selalu の方言です

安全衛生講習を受けて



みなさんは物が壊れたらどうしますか？修理または新しい物の購入を検討するかと思います。しかし、人間はそうはいきませんよね。安全衛生は徹底して取り組もうとすると、それなりの費用がかかります。手間はかかるが、利益は生まないという一面もありますが、関係性を築くことが大切な業務の中で、一人ひとり掛け替えのない存在だと意識していくことが重要だと思います。

怪我や病気をしないよう、いかに働いている環境を良くするか、どこにリスクがあるのかという点に着目し、危険意識の共有化、見える化をして対策を検討していく必要があります。労働災害による死傷者数は年々減少傾向にあるとの話がありましたが、休業者数は反比例するように増加傾向にあり、色々な企業や業種でメンタルヘルスケアの観点が重要視されています。誰も自分は大丈夫だと思っていたとしても、人はそれぞれ違った価値観がある為、伝え方や捉え方ひとつで思わぬ言動に繋がってしまうこともあり、SNSによる事件などが日頃から取り沙汰されています。社会情勢の変化に伴い、オンラインでの会議が増えてきましたが、文章や映像では感情や空気感も伝わりづらく、誤った捉え方をされかねません。安全衛生とはとても幅広く、人間関係、情報、物品管理、環境整備など、全てに目を向け取り組むこと。その点をふまえ、皆で意識を持ち行動に繋げることが必須となります。

（記：鈴木）

権利擁護研修

先日、法人内の権利擁護虐待防止委員会主催の研修が、各事業所で行われました。

研修内容は、昨年作成した支援文集の中から、成功事例・失敗事例を1例ずつ選び、グループで検討し、発表しました。成功事例・失敗事例を踏まえて、利用者の権利を守るとして「意思を汲み取ることが困難だと断定せず、利用者の表情やしぐさ、声のトーン、各種サインなどをしっかり見ていくことの大切さを理解できた」や、「利用者・家族・職員間の信頼関係は、どの場面でも欠かすことができないと感じた」また、「チーム全体で支援に取り組むために、情報を共有することは大切である」等の意見が挙がっていたのが印象に残りました。

日々の支援の中で、目の前の利用者が様々な経験を通して何に興味があるのか、どんなふうにしたかを知り、それを共有・共感すること、そして、利用者の未来を見据えた支援が大切であると改めて思った研修でした。

今回の研修を通して、感じたことなどをこれからの支援に活かしながら、利用者一人ひとり、どんなに重い障がいがあっても、その人らしくいきいきと過ごすことができるようにしたいと思います。また、各職員も改善しようと思ったこと等を踏まえて、今後の日々の支援に関わってほしいと思います。

（記：遊佐）

保健のおはなし

私たちの生活の中で、マスクが欠かせない状況が続いています。新型コロナウイルスの影響は大きく社会生活に影響をもたらしています。さて、そんな中でみなさん、マスクの下での表情筋、動いているでしょうか？たくさん笑えているでしょうか？

『笑いが免疫力をアップする！！』あまり知られてはいないのですが、若くても健康な人の体に一日3000～5000個のがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体に侵入するウイルスなど体に悪影響をもたらす物質を退治しているのが、リンパ球の一種である『ナチュラルキラー（NK）細胞』です。人間の体内にはこのNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だと感染症にかかりにくくなると言われています。『善玉』は、私たちが、笑うと免疫コントロール機能をつかさどっている『間脳』に興奮が伝わって、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。

ノーマン・カインズという有名なジャーナリストが、大きな病気にかかり、どこの病院でも治る確率は1/500・薬物療法も見つからないほどの難病でした。しかし、彼は、あきらめることなく病室に映写機を持ち込み、コメディなどを見て積極的に笑う。という独自の療法を実践。大笑いするような番組を選び、痛みをこらえて大きな声で10分間笑う・そうすることで、脳への興奮が伝わり2時間は痛みなく、ぐっすり眠れ、その体験を連日繰り返すうちに病気を克服したのです。

みなさんも大きな声で笑うこと意識してみましょう！！

マスクの下でもあなたの笑顔はきっと光っています。（記：菊地ま）



Café 外出



新型コロナウイルスのため、なかなか当たり前だった日常は戻らない日々ですが、少しずつ以前のような活動を行えています。

バジルグループでは、先日コメダ珈琲店に外出しました。利用者は普段の活動よりも真剣な表情でメニューを見て選んでいます。席に運ばれてくると一転して、満面の笑みでおいしくいただきました。昼食後のお出かけだったため、お腹いっぱい・・・のはずなのに、やっぱりおいしいものは別腹ですね。

これからも風邪にも新型コロナウイルスにも負けず、たくさんおいしいものを食べて、元気に活動していきたいと思います。
(記：東海林清)



Let's ダンシング!

11月1日につどいの家・コペルと合同でダンス活動をしました。この企画はつどいの家・コペルの後藤正樹さんが「音楽を通して交流したい」という想いによって行なわれたものです。

近年、新型コロナウイルス感染対策として事業所間での交流が少なくなっておりましたが、みなさんコロナを吹き飛ばしてしまうのではないかと、いうくらい音楽に合わせてノリノリでダンスを楽しんでいました！つどいの家・コペルの利用者は嵐、アプリの利用者はAKB48の曲に合わせてダンスをし、まるでダンス版の紅白歌合戦のようでした♪

まだまだ、気を抜けない日々が続きますが感染対策を行ないながら交流を深めていきたいと思います！
(記：佐藤愛)





齋藤加奈さん、成人おめでとう！



11月12日、今年二十歳を迎えたカモミールグループ所属 齋藤加奈さんの新成人を祝う会を行いました！今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、例年とは違い少人数での開催となりました。

当日、人数は少ないもののアットホームな雰囲気の中で会を進行することができました。これからも楽しい思い出をアプリで一緒に作っていきましょう♪
(記：渡部美)



加奈 20歳おめでとう！

カモミール・齋藤加奈母 齋藤順子

加奈が生まれて20年…。8ヶ月診察で出来るはずの寝返り・お座りが出来ず、心配で地域の病院へ行くと「専門性のある療育センターに行きなさい。」と言われたあの日、ベビーカーを押してどうやって帰ってきたか？？？声を出し、大泣きして帰ってきました。

11ヶ月～12ヶ月目は2ヶ月入院の為、5月の誕生日は拓桃でした。

それから、硬いブーツで訓練台に立ち、毎日ご飯の時訓練です。痛くて加奈は泣きます。母は心を鬼にします。10分でも辛い時間でした。歩く訓練の母と子の日々が思い出されます💧

成人式アプリで立派にして頂きました(感謝)です。ありがとうございました。

☆1番ショックだった日は発達の遅れを知った日

☆嬉しかった日は3歳11ヶ月で歩いた日です。

歩みは上飯田たんぼぼ、なのはな、名取支援学校へ進学しました。私は加奈の笑顔が大好き！です。笑って食べて、アプリでは「さんぽ」を中心に毎日楽しく過ごしています。



これからもお花見たり、大好きなフルーツ狩り、一日外出等、何気ない日常が1番幸福を感じます。

ワクワク、嬉しさいっぱいの際はスキップをします。これからも「笑顔！」「元気！」「スキップ！」をいっぱい母に見せてね！

いっぱい笑っている顔を見ると、母も幸福を感じます。親子共々、笑って毎日過ごしていきたいと思ひます。

～新・職員紹介～

新職員の方に
インタビュー！！



運転手 まつもとまさひろ
松本政宏さん

趣味や好きな食べ物はなんですか？
また、みなさんへ一言お願いします！



趣味は釣りで、好きな食べ物は蕎麦です！
穏やかな心で頑張りますので宜しくお願いします！！



新規ボランティアを募集しています！

つどいの家・アプリでは、利用者と日中活動と一緒にして下さるボランティアさんを大募集しています！アプリには運動が好きな人、歌を歌うことが好きな人、外出することが好きな人、お話をすることが好きな人等さまざまな利用者がいます。そんな個性豊かな利用者と一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？みなさんとの出会いをとても楽しみにしています。時間帯は、10時から15時30分ですが、午前中だけ、午後だけでも構いません。興味のある方は1度、アプリへ見学にいらしてください。お待ちしております！

連絡先 つどいの家・アプリ

TEL：022（743）1882

担当：山添



編集後記

みなさまいかがお過ごしでしょうか。最近は肌寒さが増し、私の家ではヒーターとこたつが欠かせません。

体調崩しやすい季節ですので、みなさまも温かくして風邪などひかぬようお気を付けください。寒さに負けず頑張りましょう！

（記：金成）