

第36号

ぴぼっと

南光台通信

地域生活サポートセンターぴぼっと南光台

いざっ
実食!

発行： 社会福祉法人つどいの家地域生活サポートセンター「ぴぼっと南光台」
責任者： 三浦 郁美（管理者）
住所： 981-8003 仙台市泉区南光台 3丁目 1-24
連絡先： TEL 022-779-7341 FAX 022-779-7342



2024年3月25日発行

今年度もありがとうございました

この冬は、春と勘違いしてしまうくらい暖かい日があったり、寒さが突然戻って来たりと目まぐるしい天気で、翻弄されているうちに年度末となりました。コロナウイルスが5類に引き下がった以降も予防対策は欠かせない日々でしたが、無事に令和5年度を終えることができるのも、利用者さんやご家族、地域の方々のご支援のおかげとっております。本当にありがとうございました。



今年度のびぽっと南光台では職員や介護人・ヘルパーを対象にした内部研修に少し力を入れまして、外部講師をお招きし、専門的な話を聞く機会を作りました。

内容は福祉やしょうがい分野に限定せず、直近の2月の研修では【生活習慣病や健康】をテーマに行いました。講師の方に「健康とはどういう状態ですか?」と

問われ、私は悩みながら「体に苦しさや辛さが無いこと」と答えました。みなさん

はどのような状態が健康と思われるのでしょうか。人が健康と感じる基準は、他人と共通する部分もあれば、一人ひとり違う部分もあるので正解はないそうですが、世界保健機関（WHO）では『健康とは、ただ単に病気ではないとか虚弱でないというだけではなく、身体的にも、精神的（心）にも、また社会的（人間関係）にも完全に良好（安寧）な状態のことである。』とされています。確かに身体と心は連動していますよね。そして人の脳は感謝をしている時に活性化し、快感ホルモンが分泌されて、リラックスしたり、やる気が高まったり、幸せを感じたりするそうですので、日頃から感謝の気持ちを伝え合い、みんなの身体と心の健康が増進できる事業所を目指していきたいと思えます。

感謝

管理者 三浦郁美

能登半島地震で被災された法人への支援報告より

1月22日から2月2日まで、当法人職員が能登半島地震で被災された社会福祉法人佛子園さんの支援のため、金沢・能登へ行ってきました。

ボランティア1日目は金沢市の大きな倉庫(ホール)で物資の仕分け作業をしました。集まった物資は種類も多く、必要性が低い物もあり仕分けに時間がかかったようです。

その後は能登半島の施設に宿泊させていただきながら活動支援などをしましたが、断水の影響で、水洗トイレも使用できなかったため、パーティションなどを使い仮設トイレを作って対応していました。排泄物はビニール袋に入れて処理するなど、苦労されていました。

また、生活水には川の水を汲んで利用していたそうです。天候も安定しなかったようで、2週間のうち1日中晴天の日はなく、雪も多かったため雪掻き作業も大変だったと思います。

施設の利用者さんとの関わりの中で、卓球で交流したという微笑ましい報告もありました。



東日本大震災の時には佛子園の職員さんが当法人の支援に駆けつけてくださいました。その時の職員さんは穏やかな表情で率先してお手伝いをしてくださり、とてもパワーをいただいたのを覚えています。本当にありがとうございました。

これからも息の長い復興支援が必要かと思えます。私も何か力になりたいと思えました。

ぺんたす 小原翔牙

ちょこっとコラム ～支援について考える～

すてっぷ・はうす 吉田泰延



私にとって介護とは、一言では語ることのできないくらい奥が深いものです。

この1年、いろいろな利用者さんと宿泊や日中一時支援を通して出会い、かかわる中で、学ぶことがたくさんありました。現に今も学びの真っ最中中です。

私自身、いつも心がけようと思っていることは、些細な事です。利用者さんの表情・行動・体調も関連していると思いますが、毎回同じ状態ではないため、利用者さんのちょっとした変化に気づけるような対応や、常に寄り添える支援ができればと思っています。これから先何年経っても、自分が納得できるような支援は難しいかもしれませんが、それでも自分のできる「寄り添える支援」をこれからも探りながら頑張っていきたいです。



第4回ちょこ・活～光のページントを見に行こう！～ すてっぷ・はうす 横山加奈

昨年12/19（火）、ちょこ・活（ちょこっとボランティア活動）の第4回目を開催しました！

当日は学生ボランティア2名と利用者2名、職員3名で勾当台公園のクリスマスマーケットで夕食を食べてから定禅寺通りの光のページントを眺めてきました！

利用者さんも学生さんも初めは緊張していた様子でしたが、徐々に打ち解け、仲良く手をつなぎながら光のページントを鑑賞していました。とっても素敵な写真も撮ることができました！

次回も楽しめるような企画を考えていきたいと思います！皆さまの参加お待ちしております！！



たのしかったぞ〜〜〜！！



😊 大阪視察研修に行ってきました！ 😊

ぺんたす 川口雅子

2月10(土)～11日(日)の2日間、大阪にあるNPO法人み・らいず2に視察研修に行ってきました。

NPO法人み・らいず2は大学時代の仲間が集結し、「だれもが、自分らしく地域で暮らせる社会」の実現を目指して2001年に設立された法人です。

み・らいず2では多くの大学生がガイドヘルパーやボランティア活動を通して不登校、貧困、しょうがいなど、様々な課題のある子どもたちの居場所づくりやイベントなどを積極的に行っています。

今回の研修ではガイドヘルパーの養成講座やガイドヘルパー研修会(とらカフェ)、オンラインのボランティア説明会を見学させていただきました。一日目に見学したガイドヘルパーの研修会「とらカフェ」では前段のアイスブレイクで学生さんが主体的に進行しており職員と学生との距離感が近く、とても和やかに研修会が進んでいました。また研修会の終わりには「とらカフェ」の名前の通りにカフェタイムもあり、お茶を飲みながら利用で困った事、相談ごとを気兼ねなく話していました。研修会の後は大阪マラソンに出場する職員のTシャツ作成をするなど学生がさまざまなイベントを通して福祉に携われる職場だと感じました。

み・らいず2の代表理事、職員の皆さまとガイドヘルパー養成講座の情報共有などのお話しができて、とても有意義な研修になりました。み・らいず2のみなさまにはお忙しい中、お時間を作っていただきありがとうございました。



😊 第4回ガイドヘルパー養成講座 😊

ぺんたす 川口雅子

1月17日(水)～18日(木)の2日間で今年度最後となるガイドヘルパー養成講座を行いました。

今回の養成講座ではぺんたすのヘルパーを利用されている利用者さんをスペシャルゲストにお呼びし、デンマークに留学されていた時のこととお話ししていただきました。参加した学生さんからも質問があり、とても有意義な時間になりました。

真冬の寒空の下、車椅子の外演習も無事に終えることができました。今後のガイドヘルパーでの活躍が楽しみです！



😊 障害者福祉関係施設等職員研修会に参加しました！ 😊

ぺんたす 長沢ひかり

研修のテーマは、「マスク越しでも笑顔を大切に」というものでした。



スマイルエスマンジェリストの浅野道子氏を講師に迎え、実際に鏡で自分の顔を確認したり、ペアになってお互いの顔を確認したりしながらエクササイズを行いました。改めて自分の顔を見ると、思ったよりも笑えていないことが分かり、表情筋エクササイズの重要性を実感しました。表情筋は頭蓋骨の上に乗っかっているだけなので、意識して動かさないとどんどん重力に負けてしまうそうです。

私は日頃から利用者さんの表情について注視することはあっても、利用者さんに見られる自分の表情についてはあまり意識していなかったと、今回の研修を通して気づかされました。自分では笑えている気でも、伝わる笑顔でなければ利用者さんを不安にさせるかもしれません。また、様々な研究の結果、本当の笑顔には自分も相手も幸せにする力があると分かっており、マスクを着けていたとしても幸福度は伝わるというお話もありました。マスク越しでも伝わる笑顔を目指して、今後も表情筋のエクササイズを続けていこうと思います。

12月12日に短期入所等連絡協議会主催の研修会に参加してきました。NPO法人 こころりんく東川の友愛美氏より「強度行動障害」の状態になりやすい人たちへの合理的配慮についてお話を頂きました。

「強度行動障害」とは診断名ではありません。「強度行動障害」の定義とは、精神科的な診断として定義される群とは異なり、直接的他害（噛みつき等）や、間接的 he 害（睡眠の乱れ等）、自傷行為等が通常考えられない頻度と形式で出現することです。また、家庭にあって通常の育て方をし、かなりの養育努力があっても著しい処遇困難が持続している状態のことを指します。強度行動障害になりやすい人は、重度の知的障害と自閉症の特性が強いことが特徴だそうです。

健常者と物の見え方に違いがあったり、言葉よりも見えるもので考えたりするそうです。また、わかりやすいものを発見すると使いたくなったり、自傷行為をすることでほしいものが手に入ったりする等、誤学習をする機会が圧倒的に多いそうです。わからない・伝わらない世界で生きていることも多いとのことで、慢性的な高ストレス状態のため、不安を解消するためにこだわり行動をしてしまうそうです。

福祉の仕事は社会的障壁を取り除き、本人に対する環境を整えていくことで、障害を社会側にあるものと考えることが必要です。本人のしょうがいの特徴と、周りの環境や状況が適切かどうかを考えながら、今後の利用者への支援にあたっていきたいと思いました。

※合理的配慮…それぞれの障害特性や困りごとに合わせておこなわれる配慮のこと

※社会的障壁…障害のある方にとって、日常生活や社会生活を送るうえで障壁となるようなものを指す



☺ 職員随想 ☺

ぺんたす 長沢ひかり

私は、「自分で自分の機嫌をとる」という言葉が好きです。そこで、私が最近やっているご機嫌取りを一部紹介してみようと思います。まずは、食べることです。頑張った日は、おいしいラーメンを食べに行く、マックで好きな物をたくさん食べるなどなど、食べることで少し満たされます。他には、ぼーっと空を眺めたり、落ち着く香りのお香を焚いてみたりもしています。それでも私は昔から自分大嫌い人間なので、どうしてもできなかつたことにばかり目がいつて



しまいます。ですが、社会人になってから少しずつ自分にご褒美をあげることを続けていくと、少しだけ穏やかになれたような気がします。今後も自分の好きなものは何か、色んなパターンを増やしていきたいと思っています。ヨガやランニング、温泉、料理、読書などに挑戦してみたいです。他人には優しくできても、自分に優しくするのは意外と難しいんですよね。皆さんもぜひ、自分の好きな事・物を探して、自分にご褒美をあげてみてください。

仙台建設業協会様よりご寄付をいただきました。

いただいた寄付金で、すてっぷ・はうす利用者に大人気のCD、DVDをたくさん購入しました。

また、利用者さんの体調管理に役立つ、パルスオキシメーターを購入しました。今後、さらに楽しく、安全に過ごすことができます。ありがとうございました。



きょうだい支援プロジェクト



2月25日に南光台市民センターでパートナー（支援者）の顔合わせも兼ね、《キックオフミーティング》を行いました。今後は「きょうだい」が集える場や交流イベントを開催しながら、きょうだいのニーズに寄り添った支援を進めていく予定です。

ミーティング当日は、学生、地域の方、福祉関係者、教育関係者、事務局の計22名が参加しました。（現在、パートナー25名、事務局11名の総勢36名のメンバーです。）

今後の活動内容や年間スケジュールを確認した後は、「きょうだい」ご本人やそのご家族に届く情報発信の仕方などについてそれぞれの立場からお話しをいただき意見交換をしました。

4月14日にはきょうだいの日（4/10）を祝して、活動第一弾となるお花見&たこやきパーティーを開催予定です。5月、6月にはきょうだいさんの交流、きょうだい会を開始する予定です。

法人ホームページ内にきょうだい支援のサイトを開設しましたので、そちらもご覧ください。イベント、きょうだい会の申し込みフォームもございます。

※病気やしょうがいのある方の兄弟姉妹をきょうだいと表しています。



きょうだい支援
プロジェクトサイト
はこちら



退職のお知らせ

介護人 青柳克哉 ヘルパー 加藤直美
木村圭志

異動のお知らせ

ぺんたす 松崎敏弥

仙台つといの家へ



編集後記

今年、新たに始めてみたいものがあります。御朱印集めです。てことてまずは御朱印帳を入手しなくては！と思って調べたらかわいい御朱印帳がたくさんあって選べない！！おすすめあれば教えてください(^_^) すてっぷ・はうす横山