

デイサービスセンター作品介绍

今月のデイサービス作品介绍はこちらの起き上がり小法師と根付けです！
ころころとした犬に癒されること間違いなしですね。可愛らしさの中に細かな作業が光る作品です。 記 藤森



編集後記

花粉症の辛い時季がピークを迎えましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。マスク、目薬など手放せない方もいらっしゃると思います。私も花粉症で、日々目を擦りながら仕事をしています。マスク、目薬、飲み薬を用いてこの花粉症の時季を乗り切っていきたいと思います。花粉症でお悩みの方、一緒に頑張りましょう



記事：合田

今月のボランティア

3月は福祉園で4名のボランティアの方にご協力いただきました。いつもありがとうございます。これからも、どうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人 あだちの里 谷在家障がい福祉施設

〒123-0863 足立区谷在家 3-13-1

Tel 03-3853-0632 Fax 03-3857-5626

ホームページ <http://www.a-sato.jp/>

にがおえイラスト：ささきゆい しいなえりこ いしはらあやこ



たんからWA~

谷在家障がい福祉施設

- ・谷在家福祉園
- ・谷在家福祉作業所
- ・谷在家デイサービスセンター



地域交流会

3月9日に地域交流会を行ないました。

より多く地域の皆様に参加してもらいたいと、今年は夕方の4時からの開催と致しました。谷在家後援会より一部助成を頂き、今年は参加型イベントとして「お餅つき大会」を盛大に行ないました。

つきたてのお餅はやはり格別ですね。お陰様でお子様づれの方も多く、皆様と共に楽しい時間を過ごす事が出来ました。

また、当施設や法人の施設を知ってもらおうと「やざいけせんべい」と「綾瀬なないろ園のパン」を各200個分準備して記念にお持ち帰り頂きました。

地域の皆様のご協力、ご理解があり施設運営が成り立っています。これからも地域の皆様との交流の場を大切にしていきたいと考えています。



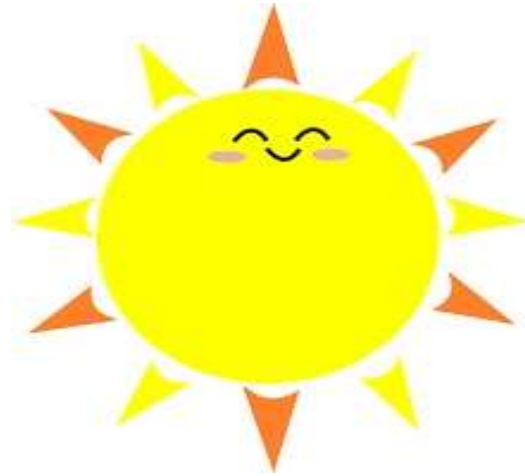
記事：桑原

谷在家デイサービスセンターより

記事: 藤森

谷在家デイサービスセンターは、創作的・文化的活動を通じ、社会生活力の向上及び社会参加と自立を図れるよう支援することを目的としています。

今年度もあっという間に過ぎ、まもなくで次の年度を迎えます。デイサービスでの日々を振り返ると、穏やかな一年間だったと感じます。日々の活動を一生懸命に取り組み、時には作品展やお祭りに向けて情熱を注ぎ、皆さんと共に楽しく過ごしてきたかけがえのない時間でした。次年度も明るく楽しく、通所して良かったと思えるデイサービスでありたいと思います。



谷在家福祉作業所より

記事: 桑原

就労継続支援 B 型事業は2月13日(火)に所外活動として味の素川崎工場へ行きました。オートメーション化された「ほんだし」の製造工程を見学し、鰹節削り体験やうま味の体験と真剣な面持ちで取り組み、とてもいい経験になったようです。昼食はホテルのランチbuffetで食事のマナーを学びつつ、思い思いの料理をお皿に沢山のせ大満足の時間となりました。当事業ではせんべい製造を行っておりますので、見学させて頂いた工場の衛生管理を参考に、これからも美味しいおせんべいを作っていきます。



谷在家福祉園より

記事: 佐々木

2月7日(水)、選択外出でいちご狩りに行ってきました！場所は川口にある「くにちゃんふあ〜む」というイチゴ農園。お天気にも恵まれ、2月とは思えないほど暖かな日差しの中、イチゴ狩りスタートです。ビニールハウスの中は、ふわっとイチゴの香りが充満し、まるで春のよう。真っ赤でおお〜きなイチゴを、もぎっ！と収穫し、口にほおぼる。ご利用者も夢中です。どれにしようかな、あっちの方が大きいかな…？と、いろいろ迷いながら自ら厳選したイチゴは、なおさら美味しいですね。一足先に春を感じる、とても素敵な外出となりました。



研修、委員会など報告

メンタルヘルス研修

今回は「福祉職員のストレスマネジメント」と題して、グループホームの管理者をされている佐藤利弘先生にお話を頂きました。

現場で実際に働いている先生のお話はとても分かりやすく、職員個々のケアの在り方や同僚への気遣いなどの考え方を改めて認識する機会となりました。

「介護すること・支援することはチームケアである」「一人で考えず愚痴をこぼして」「一人で悩まずみんなで考えよう」など、先生から色々なアドバイスがありました。

私たち、福祉の仕事は感情疲労の多い職種ですが、一人で悩まずみんなで共有し、仲間を大切に、働くこと(支援すること)ができるといいなと思いました。とても学びの多い研修となりました。

記: 梁川

①自分のストレスサインをみつめてみましょう!!

・心にストレスが出る…

(落ち込む・意欲低下・集中力低下・不機嫌・不安で落ち着かない)

・体にストレスが出る…

(頭痛・胃痛・下痢・じんましん・腰痛・高血圧・慢性的な疲労・不調・食欲低下)

・行動にストレスが出る…

(人付き合いを避ける・他人へ攻撃的になる・たばこやお酒・食べる量が増える)

②ストレスが生じた際の対処法(コーピング)

- ・積極的な問題解決…問題の原因を明らかにして、積極的に解決。
- ・放棄、あきらめ…問題が起きた事は仕方がないとあきらめる。
- ・回避、休養…問題そのものから一時的に距離をとる。
- ・相談…他者からの援助を求める。
- ・見方を変える…問題を別の視点から見るようにする。

あなたは
どのタイプ?



ストレスと上手に向き合い、プライベートや仕事がよりよいものになりますように…♪