



# みどり福祉ホーム通信

横浜市緑区十日市場町808-3 ● Tel.045(984)7878



## みどり福祉ホーム祭り大盛況!

竹中 幸二郎

平成25年10月12日(土)に「みどり福祉ホーム祭り」が開催されました。

今年のお祭りは、前回に比べ、イベントやショーが盛りだくさんのお祭りとなりました。みどり福祉ホームの利用者の呼び込みや、チラシ配り等の努力が実り、たくさんの方が足を運んでくださいました。本当にありがとうございます。

お祭り前日までは、雨予報でしたが、当日は天気までもが味方してくれたのか、お祭り日和が開催することが出来ました。

みどり福祉ホームの利用者は、お祭りを盛り上げるために、何度も話し合いの会議を重ね、考えを一つにし、準備をしてきました。そして、お祭りを盛り上げるために一生懸命でした。グループの店は、ほしグループが、自主製品の販売やボーリングゲームを用意しました。ゲームは子ども達に大人気でした。

中めグループは、本格的ゼリー3種の販売とスタンプリリー。にじグループは、サーターアンドギーとジュースを販売し、にじグループは、見事3グループの中で売上トップになりました。

どのグループも大好評、大成功でした。このような準備がしっかりと実を結び、お祭りを盛り上げてくれました。

みどり福祉ホームだけではお祭りを大成功させることはできませんでした。みどり福祉ホームの家族の方から景品をいただいたり、地域の方々がお店にポスターを貼って宣伝の協力をしてください、他事業所の出店があったりと協力してくださったおかげです。感謝致します。

お祭りは、オープニング「ぶかぶかバンド」の演奏からスタート。演奏していただいた聖者の行進は、開会式に相応しい曲であり、利用者も会場も大盛り上がりでした。その勢いのままみどり福祉ホームの利用者の開会宣言と花火でお祭りがスタートしました。

前庭ステージでは、ぶんげいぎの焼きそば、カプカプ川和のカレー&似顔絵、後援会バザー、本部で南相馬の缶バッジ、DerriOiaボもテイイベア、グリーンのほうとうと野菜、アウテイオのおやき、家族会の豚丼&フランクフルトアサヒサンクリーンの足湯&ヨーヨーがありました。また、「横浜見聞伝スター☆ジャン」やジャグリングチームの「筑駒ジャグラーズ」、BIGLUC&ATHUSHIのイベントがありました。プラネタリウムも大盛況で回数を増やし公演しました。

ロビーでは、Dr寺道健康相談、西浦マッサージ、ヒンドゥー香取のヘナタトゥー、ピカソけいらん似顔絵、ノンアルコールカクテルがありました。上野一座の紙芝居、緑手品クラブのハンドメイドもあり、いつも座席は満席で、前庭に負けじと大盛り上がりでした。

体育館では、金色の森のフリーマーケット、いっぽのちびっこコーナー、プラ板、いそご活動ホーム製品販売、えだ福祉ホームの切り絵、ポップコーンなどが出店があり、メインイベントであるアルケミストのライブもありました。ライブの中で、みどり福祉ホームの利用者と他事業所の方が提案した「ジュース」「アイーン」「今でしょ」の3つにキーワードを使い、即興で歌を作り、その場で作ったと思えないほどの歌詞とメロディーを披露してください、利用者はもちろん会場がアルケミスト一色になりました。最後は、みどり福祉ホームの利用者が閉会宣言してお祭りの幕を閉じました。

みどり福祉ホーム祭りは、利用者、家族、地域の方々、関係機関の協力がなければ、成功しなかったと思います。本当にありがとうございます。来年もより一層、楽しく、面白く、「また行きたい」と思えるお祭りになりたいと思います!





# ★ほしグループ★



私たち、ほしグループは、作業を中心に、毎日、元気に活動しています。

作業は、「さをり織り」「木工製品」などの製作をしていて、今は、新製品の「ミサンガ」作りをしています。製品を紹介した「パンフレット」は、自分たちで写真を撮って、文章を考えて、作りました。また、毎週1回、十日市場駅周辺や商店街などに出て、美化活動をしています。



食べるのが大好きな仲間が集まっている「ほしグループ」は、9月に「マザー牧場」に旅行に行き、そこでバーベキューをして、おなかいっぱい食べ、宿泊先では、カラオケで盛り上がりました。



これからも、たくさん働いて、たくさん食べて、元気に楽しく活動していきます！

今年もよろしくお祈りします！



## ゆめグループ

私たち、ゆめグループは、毎日、活発に活動しています。

ミーティングを行えば、多くが「遊びたい!!」という意見です。そんなゆめグループは、7月にサマーランドに旅行に行きました。旅行の2日間は、晴天で、真夏日でした。

サマーランドでは、プールに入り、思いっきり遊びました。波の出るプールでは、波の高さに驚きました。プールの後は、遊園地で遊びました。照りつける太陽の中、暑さを忘れて、アトラクションで遊びました。2日目は、サイエンスドームへ行き、科学を体験し、楽しんできました。

10月には、みどり福祉ホーム祭りがあり、ゼリーの販売をしました。おかげさまの大盛況で、100個、見事に、午前中で完売しました。これからも、変わらず、元気に活動していきます!!



今年も、よろしくお祈りします。





# にじグループ



9月19～20日に東京スカイツリー&お台場に旅行へ行きました。移動中は、スカイツリークイズをしました。スカイツリーが近くなると利用者さんだけではなく、援助者も一緒にワクワクしていました。昼食は、スカイツリー限定のオムライスを食べました。食後は、ソラマチでいろいろな買い物や記念写真を撮りながら、メインイベントのスカイツリー展望に行きました。高速のエレベーターに乗り、地上350mからの展望は、高いところに怖がっている方もいましたが、絶景でした。たくさんスカイツリー展望やソラマチでの買い物を満喫した後、ホテルに行きました。ホテルの夕食は、バイキングだったので、いろいろなものを少しずつ楽しみました。2日目は、朝食を食べた後お台場へ行きました。ダイバーシティを散策した後は、楽しみの1つである海鮮丼を食べました。みんな朝食を少なめにしていたようで、海鮮丼は、パクパク食べていました。お腹もいっぱいになりましたが、施設までの帰り道は、クイズの答え合わせや旅行の思い出話をしながら、にじグループの楽しかった1泊2日の東京スカイツリー&お台場旅行が無事終わりました。



## 生活支援事業部



今年の夏休みは、学童を対象にした**余暇活動**の企画をたくさん行いました。ズーラシア、流しそうめん&スイカ割り、電車に乗り、新江の島水族館にも行きました。

**新江の島水族館**のタッチプールでは、サメやウラゲに触ることに挑戦！怖がって後ずさりする人や、怖い物知らずで、サメを掴もうとする人まで。ハラハラドキドキの体験でした。

**流しそうめん**では、流れてくるそうめん、ミカン、しゃぶしゃぶ肉を一生懸命に箸ではさんで、食べていました。

**ヨガ教室**も毎回新しいポーズに挑戦し、フレイクタイムに自分の事業所のクッキーやチョコが出てくると、照れながら紹介してくださいる方もいました。

冬休みには夜の**よみうりランド**にも遊びにいきました！

**一時ケア**では、近くの学祭に行ったり、夕食を買いに行ったりと、余暇を楽しんでいます。中には「手作り料理がいい」と、職員と料理を楽しむ方もいます。

いろんな体験をした2013年・・・

2014年も新しいことに**挑戦**していきますので、

**どうぞ宜しくお願い致します！ (>▽<) /**





# こんにちは さくらんぼ会

です。



こんにちは、みどり福祉ホームでもお世話になっております「さくらんぼ会」です。

毎日、たくさんの子どもたちが訓練室や交流室を使わせていただいています。

いつも所長の荒木さんや職員のみなさんに声をかけていただき、ありがとうございます。

今回はさくらんぼ会の保護者の方々より募集した「さくらんぼ会に入会して良かったこと」をご紹介したいと思います。

さくらんぼ会の幼児クラスのことを皆さんにもっと知っていただきたいということで、現在通って来られているお母様の「生の声」をお届けできたらと思います。

「先輩ママや同年代のママ達からいろいろなアドバイスを聞いて助かっています。」

「家族以外の人たちのかかわりが持てるようになり、少しずつ、慣れてきたことがうれしいです。」

「まだまだ幼くて、親の私も何から取り組めばいいのか分からず、気持ちだけが焦っていました。訓練会で経験豊かな先生方や、先輩お母さんのお話やアドバイスをいただけるよ

うになり、少しずつ方向性が見えて来ました。不安な時に何でも相談できることが子育ての大きな支えになっています。」

「身辺自立に向けてつまずいた時にいろいろな方法をアドバイスしていただき、一人で行き詰まることなくなりました。また、その場しのぎのやり方ではなく、成長していく過程も踏まえて指導してくださるので、納得して教えています。」

「将来、自立できる力を身に付ける事を目標として、それに向かって何をしていくべきか、道筋を教えてくださいました。子どもを育てていく勇氣や力をもらいました。苦手なことも、諦めずに頑張っていく姿勢を学んだ。継続は力なり。」

「さくらんぼ会に入り、先生方に教えていただき成長を感じています。私も家での教え方がわかり、安心できました。苦手なことや失敗が起こるとすぐに泣き崩れてしまうことが目立っていましたが、最近では、忍耐強くなりました。メリハリのある指導方法のおかげだと思っています。集団の中で一番をかける事は、普通の子どもと一緒に過ごす保育園ではなかなか難しいこと。さくらんぼ会に入って、一番をとるといふ初めての経験を、とても自信につながっているのではないかと思います。」

ほんの一部の幼児クラスのお母様たちからのメッセージですが、さくらんぼ会に来ていただければ、もっともっと深いお話が聞けると思っていますよ。

## さくらんぼ会幼児クラス

火曜日▽さくら班

水曜日▽つぼみ班

木曜日▽土っこ班

午前10時～午後一時半までの活動しています。

☆母子分離・先生とのマンツーマンです。

※10時～運動プログラム

※11時～課題別学習

※12時～お弁当・歯磨き

※一時～着替え・自由遊び

お母さんのお話

☆月一回音楽療法

☆夏季合宿

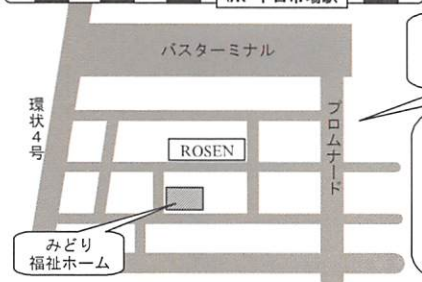
☆山登り・ハイキング

さまざまなお話も聞きますので、親子で楽しみながら参加してください。ぜひ一緒に子育てを楽しんで、豊かにしていきたいですよ。

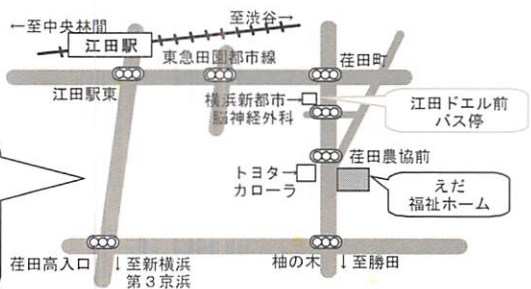
「ご連絡おまちしています。」

みどり福祉ホーム 045-984-0801

一長津田 JR十日市場駅 至中山一



えだ福祉ホーム 045-911-6968







# 医療より

発達神経内科医 林 万里

みどり福祉ホームに行くようになってから、数カ月経ちました。二十日市場は私にとって懐かしい所です。まだ現役でリハセンターにいた頃、仕事が終わってから、この隣の図書館の2階の部屋を借りて気楽会というのをして、野口体操と気功を習っていました。田中千鶴子さんの大学の先生や生徒さんが一緒に、野口体操を学ぶと身体の使い方を知り介護にも役に立つと好評でした。私も通ううちに気が感じられるようになり、今でもそこで習った「通慧功“六合平秘功”」を毎晩寝る前にして入眠しやすくしています。この頃の私の認識は将来自分の子ども達がお世話になる所と思わず、リハセンターで私が尊敬している同僚の奥さんが働いているらしい所というものでした。しかも、水曜作業所と思っていました。一度だけ、田中さんに連れられて中にちよつと入ったことがあります。さくらんぼ会がここで開かれていることも知りませんでした。荒木所長から沿革を書いたリーフレットをもらい歴史を知ることができました。

私は2011年リハセンター定年退職後も非常勤で、量的には同じに診療していましたが、2012年2月に脳梗塞を起こしてしまい、第一線から退くことになりました。左片麻痺の不自由なからだになりましたが、自分でやってきたボイタ治療を体験できるという減多にないチャンスに恵まれ、幸せ者だと思っています。元々膝関節症でしたが、麻痺で膝が猛烈に痛むようになり、機能訓練で歩行をさせられるのがとても辛く、ただ寝ているだけで筋力のつくボイタ治療を知っていて良かったです。今は左手の麻痺が軽くなり、ボイタと鍼灸治療をしながら、少し復帰している状況です。

さてここに来て、発病後会えなくなっていた患者さんがさくらんぼ会に入っていて、会えたのは本当に嬉しかったです。そして、利用者の中にはずっと診て来た子や昔診ていて北部センターが出来て別れた子や療育相談で出会った子など知っている子(成人)がいて、その成長ぶりにびっくりしています。そして、なんだか側彎がものすごくいなと診ています。自分の子だと側彎になってしまった経過や原因がある程度分かるのですが、突然成人の姿で現れると全然分からず、どうして?とすっきりしないで診ています。何か原因があるのでしょうか。

「この印象はとにかく明るいとことです。理念の「地域の中で、自分らしく、いきいきと生きる」とうのが実践されていると思います。診療中はどうして?という疑問が出ると、何でも出口さんが教えてくれるので、とても頼りにしています。優秀なスタッフがいてありがたいです。それでも納得できない処方があると、変更できるように三宅先生にお願いしたりしています。私は不要な薬は飲ませたくないという基本的な考えがありますが、これはいきいきと生きるためには大切なことだと思っています。人間には自分で治す力がある程度備わっています。生活の中でその自然治癒力を高めるようにしていくのが大切だと思います。特に障害がある場合、何でも薬に頼ってしまうのはマイナスではないかと思っています。たった月に1回のわずかな時間ですが、毎回どんな出会いがあるか楽しみに来ています。よろしくお願ひします。



## 1. 休日の過ごし方

## 2. 好きなタレント

## 3. 座右の銘



阿出川範子 (通所ヘルパー)

1. 娘とおしゃべり
2. 豊川悦司
3. 七転八起



三田麻恵 (通所ヘルパー)

1. お出かけ、家でのんびり
2. EXILE
3. 感謝



岩永志奈乃 (給食ヘルパー)

1. 息子の野球応援
2. ロッチ、大泉洋
3. 笑う門には福来る



番浦高子 (給食・生活支援ヘルパー)

1. お部屋の模様替え
2. フームは、テゴマス
3. 笑顔はhappyを連れてくる



古川玲子 (給食ヘルパー)

1. 子どもと買い物
2. 嵐
3. 努力



鈴木静代 (給食ヘルパー)

1. 子どものサッカー応援、コーラス練習など
2. 速水もこみち
3. 明日できることは、今日するな!

## ヘルパー紹介







# マッサージコーナー



みなさん、こんにちは。みどり福祉ホームでマッサージをさせて頂いております西浦と言います。  
 楽しみなお正月。つつい食べ過ぎては寝てとの繰り返しの日々を過ごしてしまい・・・  
 そこで家でも簡単にできる体操をお伝えしたいと思います。



## 1、むくみの解消体操

- ① 仰向けに寝て、両手・両足を上にあげます
- ② 両手と両足をフラフラさせましょう。  
 ゆっくりではなく、少しはやめに手足を振ってあげます。



## 2、腹筋運動

- ① イスに浅く座り両膝、両足をぴったりとくっつけます。  
 手はおしりの横に置いて、イスの両サイドを持ちます。
- ② 両膝、両足をつけたまま、足を胸の高さまで持ち上げたまま  
 5秒間保持し、慌てずできるだけゆっくりとおろします。



## 3、壁を使つての腕立て伏せ

- ① 壁に向かって足3つ分、離れて立ちます。  
 両手を、目の前の壁につきます。つく位置は、  
 肩の高さより  
 手のひら、ひとつ分、下にして下さい。  
 体は壁に寄りかかり斜め姿勢になります。
- ② 腕を曲げ、体を壁に近づけます。  
 そこから、腕を伸ばす力で体をもとの立つ姿勢に戻していきます。  
 曲げ伸ばしを繰り返して下さい。  
 回数10〜15回朝・昼・夕とやってみてください。



あと足の指を回したり広げたりして、足の指を動かし末端の血行をよくすることにより、冷えの解消になり、更に踏ん張れる力も強くなります。  
 冬は痩せるチャンスのある時期でもあります。ラジオ体操も意外と効果あるので、その中からできるだけ構わないのでぜひやってみてください。

## ご出産おめでとう!



みどり福祉ホームの皆さま、お久しぶりです。  
 7月7日に無事に元気な男の子を出産しました。  
 赤ちゃんは毎日よく笑い、よく泣き、すくすくと成長しています。初めての『男の子』ということもあり、子育てを楽しんでいます。6歳のお姉ちゃんを抱っこしてよく面倒をみてくれますが、2歳のお姉ちゃんも面倒をみようとしています。おもちや扱いになっています。  
 4月には復帰したいと思っておりますので、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。  
 (鈴木聡子)

## 寄付

みどり福祉ホーム祭りに際し、奥津貴代美さんからお祝いを頂きました。秋に元運営委員長、石井一郎さんからたくさん柿を頂きました。みんなでおいしく食べました。通所利用者の福家さんのお父様からたくさん切手のコレクションを頂きました。お祭りの案内やこの広報を郵送するのに使っています。  
 本当にありがとうございます。  
 みなさんに気を掛けて頂き、幸せです。



## 編集後記

年々、みどり福祉ホーム祭りが賑やかになってきて、多くの方に褒めて頂き、嬉しく感じています。特に理事長から、若い職員が一所懸命キビキビ働いていたことを褒めてもらったのが嬉しかったです。この広報も、すっかり若い職員が仕切ってくれて、私の仕事も後記くらいです。  
 (所長)

