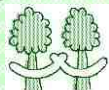


増刊HSK むつみの里

No. 97
2018. 5. 15



社会福祉法人 むつみの里

就労継続支援B型であい工房
地域活動支援センターI型 自然房

4月5日 であい工房 お花見&ランチ



きれいな桜をバックに
みんなで記念撮影(*^-^*)

あっという間に満開になった今年の桜。であい工房は、忙しい仕事の合間となりましたが、上経田中央公園でのお花見を楽しみました。

満開の桜の木の下で、お弁当と三色団子をいただき、大満足！

散策する人、フリスビーをする人、お喋りする人…。お天気にも恵まれ、気持ちもりフレッシュ！午後からの作業も、いつもに増してはかどりました(*^-^*)



天気が良くて
よかったです。
(美咲)

4月3日 自然房

ごみゼロ&お花見ランチ~♪



桜の下で「ハイチーズ！」

自然房では、上経田中央公園まで歩き、お花見ランチを楽しみました。まずは、公園までの道のりをゴミ拾いをしながらのんびり歩きました。公園到着後、青空の下、満開の桜の下で昼食！ポカポカ日和の中、外で食べるお弁当は格別でした。

「桜はきれいだね～」と会話が弾み、春の息吹を感じる楽しいお花見となりました。



桜もきれいで
食事もおいしかった
です。(光作)



4月7日 カミール5周年祭



早いものでカミールは5周年！交流サロン amie も同じく5周年を迎え、多くのお客様に利用していただいています。

5周年祭イベントでは、稗田獅子舞の演舞で幕開けし、上市太極拳同好会や北アルプス吹奏楽団、さんさんジュニアビクスなど、様々なステージ発表が盛大に行われました。

ステージ以外にも、豪華な賞品が魅力的なガラポン抽選会やフリーマーケットがあり、amie にも駄菓子を買いに来る子供たちや、昼食を食べられる親子連れの方などが来店され、賑わっていました。



迫力ある稗田獅子舞の演舞！



3月28日 健康教室

ウォーキング



「冬の間にこまった体を動かそう！」とみんなでウォーキングをしました。

うららかな暖かい春の日差しの中、上市川の堤防沿いを進み、劔岳のビューポイントである白竜橋まで歩きます。

「つくしがでてる〜!」「雪解け水で川の流れがつよいな〜」とこの冬の記録的豪雪を忘れさせるほど、たくさんの春を見つけていました。

白竜橋からきれいな劔岳を見たからか、帰りの足取りもどことなく軽やか!? 行く前は、歩くことに消極的だったメンバーも「疲れたけどよかったわ〜」という感想になっていました。



上市川からの立山連峰は、いつ見ても素晴らしいです。



みんなで歩くと楽しいです。(優子)



春の風を感じながらウォーキング♪

4月19日



プランターの花植え

～高速道路SA・PAの草花植え替え作業～



高速道路の有磯海 SA のプランターの花植え作業を行いました。60 個ほどあるプランターに、ペチュニアなどのポット苗を移し替えていきます。しゃがみながらの作業なのでなかなか大変でしたが、全部を植え終えて、最後にすらーっと並んだ花を見た時は「きれいだ!」思わず声が出ました。

「この仕事に参加して良かったです。」とメンバーも達成感があつたようです。

有磯海 SA にお立ち寄りの際は、きれいなプランターの花も見てくださいね〜!

むつみの里から花便り



てあい工房横のコンクリートの割れ目から顔を出している「ド根性すみれ」。負けじと花を咲かせています。凄まじい生命力! 元気をもらっています。

amie通信

5周年を迎えました!



早いもので amie も5周年を迎えることができました。ありがとうございます。ますます地域の皆様に愛されるお店を目指します。ご来店お待ちしております。



4月から新メニューが登場!是非ご賞味下さい。

たこ焼き

小腹の空いた時、ちょっと食べたい時のたこ焼きが新登場!! だしの効いた一品です。一人で食べるもよし、何人かで食べるもよし。アツアツをどうぞ。



ブルーベリーシャーベット



これからの季節にピッタリ♪ 牛乳たっぷり、ブルーベリーの入った爽やかな、やさしい味のシャーベットです。



3月28日 ◇ 地域公開講座 ◇ 「手軽に出来るリラックス方法」

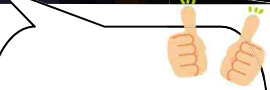
in自然房 2階

私達の日常には、ストレスの要因がいっぱい！今回は、富山県国際健康プラザから講師の先生をお招きし、手軽に行えるリラックス方法を地域の方々と一緒に学びました。

まずは、お隣の方とペアになり、お互いの背中を刺激し合います。固まっていた背中が少しほぐれてきたようで「気持ちいいね」との声が聞こえてきました。さらに、アロマオイルを使って手や足のツボを押してツボの位置を確認し、揉み方やおすすめのツボを教えてくださいました。体がじんわり、ほっこりとして温くなりました。

終わったころには、体も気持ちもすっきり！今後の健康づくりに役立て、自分の体を意識していきたいとの声も聞かれました。

最後は、地域のみなさんとお茶を頂きながら「いい話聞けたね～」と大満足の様子でした



気持ちよくて眠ってしまいそうでした。(裕子)

背中を刺激してリフレッシュできました。

(直樹)



手の温かさを感じました。

自律神経の働きを助ける。目の疲れ、肩こり、頭痛等の痛みにも効く。



健康教室

3月13日

～脳トレ～

「脳トレの目的は、考える力を使って脳を刺激すること」ということで、今回は、富山方言クイズや文字の入れ替え問題などの脳トレを行いました。

「う～ん…わかった～！」と悩みながら答えをだし、集中して「考える」ことや問題が解けた時の達成感を味わうことができました。



難しかったけど楽しかったです。(千登勢)

パズルゲーム

上は上のマスに、下は下のマスに、右は右のマスに、左は左のマスに進む。但し、斜めには進めません。
①—④のうち、ゴールに着けなかったのは、何番でしょう？

「脳トレーニング問題集より」

① ↓	上	左	右	下	左	左	上	下	右	左	
	上	下	上	右	右	下	上	右	右	下	
	右	下	左	上	下	左	下	左	下	左	③ ←
	左	下	上	左	左	下	左	上	左	下	←
	下	左	右						下	下	左
	右	下	上					下	左	上	
	左	右	下	右	上	左	上	右	右	下	
	右	右	右	上	下	右	下	左	左	下	
	上	左	下	左	下	左	左	右	上	右	④
	下	上	左	上	左	右	下	上	左	左	←

① ↓	上	左	右	下	左	左	上	下	右	左	
	上	下	上	右	右	下	上	右	右	下	
	右	下	左	上	下	左	下	左	下	左	③ ←
	左	下	上	左	左	下	左	上	左	下	←
	下	左	右						下	下	左
	右	下	上					下	左	上	
	左	右	下	右	上	左	上	右	右	下	
	右	右	右	上	下	右	下	左	左	下	
	上	左	下	左	下	左	左	右	上	右	④
	下	上	左	上	左	右	下	上	左	左	←

出張！ こころの安心相談

「心の悩みや不安がある」「生活リズムが乱れている」「最近、家族の様子に変化がある」…など、ご本人やご家族に心の健康についての心配ごとはありませんか？
お近くの会場で相談できます。お気軽にご連絡下さい。(予約優先です)

立山町…平成30年 5月25日 (金) 13:30~16:00

【場所】立山町元気交流ステーション 3階 相談室

滑川市…平成30年 6月29日 (金) 13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館 1階 会議室

予約・お問い合わせ 地域生活支援センター 自然房まで

☎ (076) 473-1644 (担当：佐野)



答え：③

ホッとする場所

一 系電話 一

自然房へ異動して一年が経ちました。以前は、「交流サロンamie」で店内での接客、配膳をメンバーさんと行っていました。amieは、一人ひとりができること、得意なことを発揮し、仕事を通して働く喜びと自信を得るところです。よく利用して下さるお客さんから「amieに来るとホッとするね」と言われたことがありました。この場所が、楽しく活気ある街のオアシスになるよう努めてきました。

「自然房」は、こころ・からだの調子を整えていく場所、それぞれの目標に合わせた過ごし方のできる場所です。地域の中でより豊かな生活が送れるための支援を行い、憩いの場、交流の場としてメンバーさんの地域生活を支えています。日中の活動の場として、さをり織り、絵画、手工芸、パソコンなどの様々なプログラムがあります。

プログラムの一つに「ストレッチ」があります。普段は、個別で行うことが多いですが、この時間はグループで行います。ストレッチを通して体力の維持向上、心身のリフレッシュ、仲間と行うことで交流も深まり、気分転換をし、次の活動へつなげます。身体を動かすことが苦手な方が多く、「無理をしない範囲で動かしましょう」と声をかけます。「1・2・3…10」と数を数えながらリズムと取り、身体を動かすと自然と笑顔に！

amieと自然房、場所は、違いますが、自然房でのプログラムの活動を通じて人と交流しながら、日々の生活を楽しく過ごすきっかけになればと願っています。自分らしく、より豊かに安心できる場所になれるよう「ここに来れば、ホッとす」そんな場所に。居心地の良い「自然房」でありたいと思います。

綾野

善意感謝

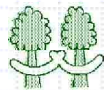
行事&予定

すずかぜ工房 様
酒井 様
堀内 様



(順不同)
匿名 4 名様 ありがとうございます。

おいせ



むつみの里のホームページが出来ました。
ご意見感想などございましたら、お気軽に
お寄せ下さい。

<http://www.mutuminosato.jp>

■ であい工房 ■

5月

- 1日 ランチデー
- 9日 移動販売(立山町)
- 16日 移動販売(舟橋村)
- 17日 移動販売(滑川市)
- 23日 移動販売(滑川市)
- 未定 健康教室

6月

- 未定 ランチデー
- 未定 健康教室

■ amie (あみ) ■

- 6月17日(日)
- 市姫さんのため営業します。

■ 自然房 ■

5月

- 1日 「歩こう会」
- 12日 カラオケ&パソコン教室
- 19日 パソコン教室
&ストレッチ・体操
- 26日 座談会&わいわいタイム

6月

- 2日 DVD鑑賞&パソコン教室
- 9日 カラオケ&ゲーム
- 16日 パソコン教室
&ストレッチ・体操
- 23日 座談会&わいわいタイム
- 30日 歌声喫茶&当事者会
- 毎週火曜日: メンバーミーティング

■ 合同 ■

- 5月11日~5月12日 全国精神障害者地域生活支援協議会あみ 理事会
- 5月28日~7月6日 富山県立総合衛生学院生 看護実習22名
- 7月2日~7月6日 上市町中学校 14歳の挑戦 2名
- 7月13日~7月14日 全国精神障害者地域生活支援協議会あみ
全国大会(大阪)

編集人: 社会福祉法人 むつみの里
 連絡先: 〒930-0326 富山県中新川郡上市町柳町23
 TEL/076-472-3607 FAX/076-472-3649
 E-mail/
mutuminosato-14@ma.net3-tv.net
 郵便振替 <口座番号> 00790-2-56015
 <加入者名> むつみの里をささえる会
 年間購読料: 1,500円 (カラー刷り 年6回 送料込み)
 定 価: 50円
 発行人: 北陸障害者定期刊行物協会 〒939-8075 富山市今泉312