

# 増刊HSK むつみの里

No. 102  
2019. 3. 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

## であい工房のシフォンケーキが 北日本新聞に掲載されました！



厨房での取材の様子



12月29日の朝刊にシフォンケーキを記事として取り上げていただきました。商品の紹介だけではなく、素材へのこだわり、衛生管理の体制、メンバーへのインタビューも掲載されました。

新聞を目にされた方から、声をかけていただく事が多くなりました。

これからも、メンバーとともに丁寧な仕事を心がけ、安心安全なケーキやクッキーをお届けできるよう努めてまいります。

1月4日

マックスバリュ上市店さんより  
お弁当をいただきました！

ありがとう  
ございました



美味しくいただきました。  
ありがとうございました。  
(孝行)

イオンの地域貢献活動でマックスバリュ上市店より4名のスタッフが来所されました。ボリューム満点のお弁当や唐揚げを届けて下さり、新年会がより華やかになりました。

また、「幸せの黄色いレシートキャンペーン」活動の寄付金もいただき、歯ブラシセットや健康グッズを購入しました。

食後にしっかり歯を  
磨きます！（優子）



幸せの黄色いレシートキャンペーンにレシートを入れて下さった皆様、ありがとうございました。

2月15日 中部厚生センター管内 地域精神保健福祉推進協議会研修会

舟橋村の舟橋会館で行われた研修会は、80名以上の参加がありました。講師は、臨床心理士の根塚明子先生で「子どもの心を育てるために、あなたができること」をテーマに講演がありました。子どもの発達を見守っていく中で必要なのは、しっかりと思いを受け止めて、自己肯定感を育てること、そのためには大人も自己肯定感が大切だということ、またストレスへの対応の仕方について教えていただきました。

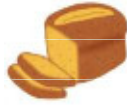


### ストレスへの対応法 「マインドフルネス」

- ・過去のトラウマ（過去の出来事）
  - ・未来への不安（起きていないことの心配）
- などたくさんの感情や思考が整理できないため不安になる  
⇒ 過去や未来にとらわれることなく、ゆっくりと腹式呼吸をし、「いま、ここ」に集中する！  
少し心が軽くなります(\*^-^\*)



## 出店やイベントに参加しました♪ ありがとうございます(๑-๑)



陳列は商品が映えるように心掛けています。

今年も出店やイベントへ参加する機会をいただきました。県内の障害者施設の製品が集まる「ハーティとやま」の即売イベントに出店、また、地域精神保健推進協議会研修会や剣岳雪のフェスティバルに参加しました。お買い上げいただいた方、手に取ってくださった方、ありがとうございます。

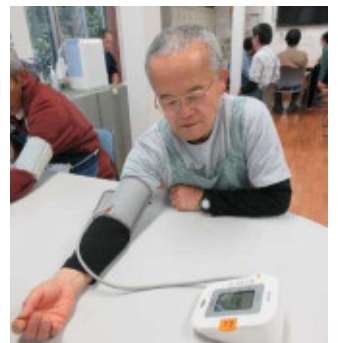
「このシフォンケーキ新聞に載っていたね」「カミールのお店に行ったことがあります」など少しずつ、むつみの里を知っていただけたと実感できました。

1月11日～13日	ハーティとやま ショッピングシティアピア
2月11日	剣岳雪のフェスティバル
2月15日	中部厚生センター管内 地域精神保健推進協議会研修会
2月16日～17日	ハーティとやま フューチャーシティファボーレ

## 2月19日 健康教室 ～ストレッチ&血圧測定～



今回は、ストレッチを行いました。寒さで筋肉が固まりやすくなっているこの時期、ストレッチは、怪我の予防だけでなく、筋肉をほぐしたり、リラックス効果があります。合図に合わせてゆっくりと体を伸ばし、痛気持ちいいところで10秒キープ！最後の方は、ぽかぽかと体も温まりました。さあ、残りの仕事も頑張るぞ～！



血圧測定も行いました。

体が少し軽くなりました。  
家でもしようかな。(婦美子)

## 3月6日 つるぎの里家族会 家族教室

今回の家族教室は、ピアフレンズの方2名とコーディネーターの小原さんが「治療を続けるときに、親や家族にしてほしい事」をテーマにお話しされました。

- ・家族は自分の苦手な事に配慮してくれているので感謝している。
  - ・自分が発病し、病気を受け入れられずにいた頃は、誰かに相談しようとは思わなかったが、両親は近くにいる話を聞いてくれて、結果的に支えてくれたことが救いになった。
- と話されました。

会員からは、親の立場から自分のしている事が間違っていないと思った、貴重なお話を聞くことができよかったとの感想が聞かれました。

ピアフレンズのお二人ありがとうございました。



## 1月12日 àmie通信

### カミール新春イベント

毎年恒例のカミール新春イベントが行われました。1階では各テナントからのクッキー、パンなどの振る舞いや、ガラポン抽選会、2階では上市中学校マンドリン部の演奏、上市高校空手部による組手演武、上市民謡愛好会による民謡の披露が行われ、多くの人で賑わいました。また àmie にも多くのお客さんが足を運んでくださり、ありがとうございました。





# 1月10日 おれんじカフェ



上市町地域包括支援センターが行っている「おれんじカフェ」の「書道」に参加しました。「先生に教えてもらうのは久しぶり」とお手本を見ながら丁寧に書いていきました。一筆ずつ書くことで改めて正しい書き順を知り、筆の使い方や美しい文字を書くポイントを学びました。筆の先に神経を集中させ、真剣！何度も書いているうちにだんだんと良くなっていき、素晴らしい作品が多く完成しました。最後は、みなさんでお茶を飲みながら会話を楽しみ、充実した時間を過ごすことが出来ました。



難しい所もあったけど、上手に書けていますと言われて嬉しかったです。(土開)



# 1月23日



# 健康教室

～手洗いについて～



洗い残した部分  
が光ってよく見え  
ました。手洗いの  
時に気をつけたい  
と思います。  
(絹子)

気温が低くなり、空気が乾燥する冬になると流行するインフルエンザ。今回は、正しい手洗いの方法を学びました。まずは、洗い残しが青く光る手洗いチェッカーに手を入れてみると、手のどこに汚れがついているか、洗えていないところが分かりました。特に爪の間や指の付け根に汚れが残っている部分が多くあり、再度石鹸を使い、指の間も丁寧に洗いました。

しっかり対策して元気にこの季節を乗り切りましょうと話しました。

# 3月5日 地域公開講座

「最近の消費者トラブルとだまされないための対処法」

## だまされやすい心理チェック

- ①自分のまわりに、あまり悪い人はいないと思う
- ②相手に悪いので人の話を一生懸命聞くほうだ
- ③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみたいと思う
- ⑤有名人や肩書のある人の言うことはつい信用してしまう
- ⑥人からすすめられると断れない方だ
- ⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- ⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
- ⑨しっかりものだと思われたい

- .....
- ①から③を選んだ方は→→→危機意識うすい
  - ④から⑥を選んだ方は→→→だまされているにもかかわらず気付かない
  - ⑦から⑨を選んだ方は→→→だまされたときに一人でかええこむ



地域の方々に呼びかけ、地域公開講座を開催しました。富山県消費者センターの五十嵐枝折氏を講師に招き、消費者トラブルについてお話していただきました。

まず、「契約とは？」という話をされました。いろいろな商品を買ったり、サービスを利用するのも「契約」になります。日常生活でたくさんの「契約」をしています。私たちの契約への意識が不足している時に消費者トラブルが起きやすくなっているそうです。消費者トラブルには、還付金詐欺やオレオレ詐欺、架空請求、訪問販売などがあり、誰にでも起こりうるトラブルが潜んでいます。まずは、信頼できる人に相談！と力強く話されていました。

また、契約を取り消したいときのクーリングオフ制度について学びました。契約書面を受け取った日から8日間以内にハガキで通知する方法の書き方や乗用車や3,000円未満の現金取引はクーリングオフできないことなど詳しく知ることができました。

講座後は、今後周りの人にも注意喚起していきたいとの感想があり、みなさん興味深い様子で耳を傾けておられました。



勇気を持って、はっきり言おう！

「いりません！」

信頼できる人に相談を



### 今日のお菓子は、なにかな？

### 一 糸電話 一

であい工房では、毎日の作業の中で午前と午後の2回、休憩時間が15分あります。朝礼やラジオ体操が終わると、それぞれの作業が始まり、皆さん一生懸命作業に励みます。そして午前の休憩時間。マイカップに自分の好みの珈琲を作りますが、珈琲、砂糖、クリープは1杯ずつとお願いしているのに、2杯、3杯と入り、本当に好みの珈琲(笑)が出来上がる方もいます。珈琲と一緒にいただく今日のお菓子、な~にかなあ?と待っているのが見え、クッキー、お煎餅、しるこサンド、甘納豆、etc いろいろ用意します。時にはいただき物だったりもします。

「あ!これ大好き」  
「美味しいよね~」  
そんな会話が聞こえて来るときもありますが、毎日毎日好きなものが出てくるわけではありません。  
「えっ~これだけなんだ!!」  
「チョコレートが良かったな・・・」  
とちょっぴり残念な気持ちになることもあると思います。

お菓子を選ぶときは、これはあの人が好きだったな、こっちはあの人の好物だ、と思いながら、皆さんから集める「いぶきの会」の会費で買うので、値段と数をみて、量を重視で買ってきます。15分の休憩の時間を、好みの珈琲と美味しいものを食べながら、ちょっとした会話を楽しみ、また次の作業も頑張ろうー!と思ってもらえるようなりフレッシュできる時間になるといいな~と思っています。

明日の休憩のお菓子も、皆さんに喜んでもらえるよう、楽しいひと時が過ごせるよう、さあ、今日もまた、スーパーに走る私です。

みちこ

### 善意感謝

中部厚生センター 様  
 上市町社会福祉協議会 様  
 マックスバリュ上市店 様  
 花月堂 様  
 石田 様 成瀬 様  
 酒井 様 堀内 様  
 谷口 様 馬場 様

(順不同) 匿名3名様  
ありがとうございました



### 行事&予定

#### ■ であい工房 ■

#### 3月

20日 健康教室  
「口腔ケア」

#### 4月

未定 花見  
未定 健康教室

#### ■ 出店 ■

3月15日~17日  
ハーティとやま in 魚津  
ショッピングスクエアサンプラザ

#### ■ amie (あみ) ■

4月6日 カミール6周年祭

#### ■ 合同 ■

3月13日 合同社会見学(ボウリング・黒部市吉田科学館)

### ■ 自然房 ■

#### 3月

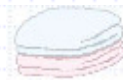
2日 DVD鑑賞&パソコン教室  
9日 カラオケ&ゲーム  
16日 パソコン教室  
&ストレッチ・体操  
19日 健康教室「脳トレ」  
24日 座談会&わいわいタイム  
30日 歌声喫茶&当事者会

#### 4月

6日 DVD鑑賞&パソコン教室  
13日 カラオケ&ゲーム  
20日 パソコン教室  
&ストレッチ・体操  
27日 座談会&わいわいタイム  
未定 花見  
火曜日:メンバーミーティング

### ■ お願い ■

であい工房では、綿のウエスで油を拭き取る作業をしています。いらなくなったタオルや古布を(洗濯してあるもの)寄付していただくと大変助かります。よろしくお願ひします。



### ■ お知らせ ■

4月~5月の10連休中は、一部開所します。



### ■ つるぎの里家族会の報告 ■

3月6日に行われた総会にて会則の一部変更を提案し、承認されましたのでお知らせいたします。

#### (会計) 第16条

[現行] 本会の会計年度は、毎年1月1日に始まり、12月31日に終わるものとする。

[変更] 本会の会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わるものとする。

他に事業報告・計画が承認されました。

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](mailto: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