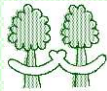


増刊HSK むつみの里

No. 105
2019. 9. 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

主催: 上市町社会福祉協議会

7月29日~7月30日

小中高生ボランティアスクール



2人でロープくぐり
をして楽しかったです。
(土開)

毎年恒例の小中高生ボランティアスクールに今年も参加してきました。班のみんなで七夕飾り作りをしたり、パラバルーンやロープを使ったレクリエーションをしたりと、小中高生と一緒に取り組みました。

「何に使うやつ〜?」と初めてパラバルーンを目にしたメンバーでしたが、班のみんなで息を合わせてパラシュートを作り、天井に届くくらいの高さまでバルーンを飛ばす事が出来ました。

お昼はボランティアさんが作ってくださった素麺と、トウモロコシやフランクフルトをいただきました。配膳や片付けは、小中高生を中心に取り組みました。今年も2日間多くの方と交流し、楽しい時間を過ごす事ができました。ボランティアさんや関係者の方々、ご協力ありがとうございました。

夏に食べる冷たい素麺は
格別です!! (富夫)



バルーンが舞い上がって
いく姿は圧巻です!



七夕飾りを作りました。
小学生は色々な折り方を知っていてびっくり
しました。(M・I)



7月9日~7月11日 学生さん、ようこそむつみの里へ!



卓球のラケット作りの様子。
段ボールを切り抜いて作ります。

今年設立された「富山県立大学看護学部」の1年生の学生4名が3日間実習されました。ámieでメンバーが責任をもって接客している姿を目にし、地域にはメンバーが役割を果たせる場所があると感じ、それがメンバーのやる気につながっているように感じたとの感想がありました。

講義や実習で大変かと思いますが、素敵な看護師さん目指して頑張ってください(*^-^*) (武)

7月12日~7月13日 NPO法人 全国精神障害者地域生活支援協議会 第23回 全国大会in東京

誰もが人生のアスリート 自由形で超えてゆけ!! ~Tokyo2019~

あみの全国大会が東京都江東区で開催され、職員3名が参加しました。1日目は基調報告、行政報告、シンポジウムが行われました。シンポジウムでは、様々な分野の4名の方々が「自分流の生き方」について話されました。

2日目は、「きらりの集い」さんとの共同企画のリレートークや「スポーツの力ってなんだ?」と題して、ポッチャの体験などのプログラムがありました。ポッチャは、ジャックボール(的)に自分のボールをどれだけ近づけられるかを競う競技です。体験した職員は、相手の球に自分の球を当てて遠ざけたり、ジャックボールを自分の球に近づけたりと戦術がいろいろあり、狙うのが難しかったと話していました。

午後の記念講演は、「当事者主体の支援とは」というテーマで対談があり、自らの支援を改めて考える機会となりました。





8月9日健康教室

熱中症について

今回は、テレビなどでもしきりに注意を呼びかけられている「熱中症」について学びました。

外で活動している人がなりやすいと思いがちですが、実は住宅内での発生が4割を占めているそうです。

熱中症予防では、暑さを我慢せず適切に冷房を使い水分補給をする事、また応急処置では、水分補給と大きい血管が通る首、脇の下、足のつけ根を冷やすことがポイントだと教わりました。メンバーは、「家にも水分補給をきちんとしなきゃな」と話していました。



8月12日~8月13日 仕事の合間のお楽しみ

~ランチデー・映画鑑賞・カラオケ~

お盆を控えた12・13日は、請負作業の受注が少ないため毎年色々なお楽しみを企画しています。



お寿司でランチ!



みんなで食べると美味しいです。(武俊)

12日目のランチデーは、炙り寿司を食べました。なかなかお寿司を食べる機会の少ないメンバーは大満足でした。13日目は、久しぶりの映画鑑賞!「サバイバルファミリー」のストーリーにハラハラ、ドキドキしながら観ました。午後は、みんなでカラオケタイム♪。2日間で英気を養って、リフレッシュできました!

映画鑑賞



電気がなくなったらどうしよう。(昌明)

カラオケ



ビリージョエルを歌いました♪。ものまねも披露したいな。(宏樹)

昭和歌謡が好きです!(優子)



イベントに参加しました!

・7月5日 上市町福祉大会
・7月20日 立山町 みらいふ夏まつり
・8月24日 ゆりの木の里 納涼祭



地域の皆様にむつみの里の商品を知っていただく良い機会になりました。これからも、真心こめた商品を作っていきたいです。



ámie通信

涼しいámieで一休み

夏真っ盛りの時期は子供から大人まで、かき氷が大人気!「暑いから、かき氷食べに来た～」と寄って下さいます。今年は、新メニューのもも味や定番のイチゴ味に練乳をかけたかき氷が大変好評でした。また、お盆期間中もたくさんの方にご利用いただきました。

おしらせ

■特別営業日■
10月20日(日)
市姫さんのため開店します。
営業時間10:00~14:00

8月9日 家族教室 「笑いヨガで元気になる!」

講師に染谷明子先生をお招きし、笑いヨガを体験しました。インドで考えられた笑いヨガは腹式呼吸で酸素を体いっぱい取り込み、アハハ!と笑いながら吐き出すことでストレスが発散されます。参加された方からは、「初めての体験だけど楽しいね」「貴重な体験となりました」と感想が聞かれました。





健康教室 7月17日 スポーツ吹き矢

7月は、「スポーツ吹き矢」の体験をしました。吹き矢は、腹式呼吸によって健康効果が期待され、精神力や集中力を高めるそうです。的を狙う眼差しは、みなさん真剣！

「的に当てるのは難しいな」と感想が聞かれました。



「フッ」と息を吹き出す時が難しかったです。(文雄)

血管年齢は、年齢相応の値でした。食生活に気を付けようと思いました。(光作)

8月27日 血管年齢測定

8月は、血管年齢測定をしました。測定は、小さな機器に指先を入れ、血管に赤外線を当てて、血管の収縮と拡張の速度などを測ります。測定後は、血管の老化を防ぐための正しい食生活のポイントや運動、睡眠の大切さを学びました。「塩分控えめに！」や「毎日続けられる運動って何だろう？」と話し合いました。



8月8日 おれんじカフェ



上市町地域包括センターが行っているおれんじカフェの「マジックショー」に参加しました。大きなトランプを使ったものやボールやハンカチなどの道具を使ったマジックに大興奮！「なんで？」「どうなっているの？」「すごい～」と目が離せません。一番の盛り上がりは、空気中からお金が出てくるコインマジックで、缶の中に投げ入れる仕草をすると「チャリン」「チャリン」と音がしてバケツの中からコイン出てきてびっくり！

最後は、amieに移動してお茶タイム♪地域のみなさんと談笑し、楽しい時間を過ごすことができました。

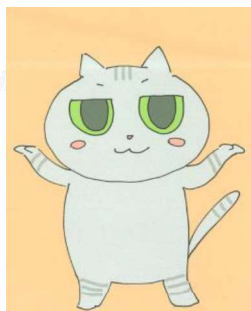
コインマジックにびっくりしました！楽しかったです。(直樹)



プログラムの紹介(個別活動) 雑草

ポストカードを作成しています

主に猫をモチーフに作成しています。手描きの優しいタッチで、ゆるい表情がなんとも愛らしく、癒されます♪。見た人がほっこりするような作品作りを心掛けています。



他にウサギ、くま、犬などのデザインもあります。

出張！ 心の安心相談

相談無料・秘密厳守

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)

滑川市…令和元年 9月27日(金) 13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館1階 会議室

立山町…令和元年 10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

舟橋村…令和元年 11月22日(金) 13:30~16:00

【場所】舟橋村会館

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)



音



— 糸電話 —

むつみでは作業中にラジオを流します。聞いていると昔の曲が流れてくることがあります。山口百恵、西城秀樹、中森明菜、氷川きよしなどもっと古い歌謡曲も流れます。何気にTさんが歌い、Sさんも歌います。私は事務所でパソコンを入力しながらノリノリで鼻歌など披露しています。(もちろん一人の時ですが)口ずさむ年代の曲は違うけど、それぞれの青春ソングなんだなーと思いながら見えています。

そんな中、Nさんは職員にもメンバーにもわからないようにこっそりラジオの音を小さくしていくのです。気づくと作業室の音がなくなりシーンとしたなかで黙々と作業しているなんてことが多々あります。Nさんは音に敏感です。だから私たちでは普通の音、歌声(鼻歌)でも、Nさんにはかなりの騒音になるんだと思います。そんな状況でもメンバーさんはNさんを受け入れてくれます。そんなところがすごいなと思います。私は気にせず大きな声で話してしまうので、メンバーさんを見習っていかうと思いました。

これからはメンバーさんの個性や、ペースに寄り添うことができるようになれるといいと思っています。



かよ

善意感謝

中部厚生センター様 山崎コンクリート様
米井建設様
富沢様 碓井様 堀内様
酒井様 高城様 石坂様
下村様 吉田様
(順不同)
匿名 2名様 ありがとうございました

■お知らせ■

社会福祉法人 むつみの里は、令和元年8月で設立30年を迎えました。地域の皆様方へ感謝も込めまして「むつみの里30周年記念事業」を開催します

合わせて、精神医療の草分けと言われる呉秀三のドキュメンタリー映画「夜明け前」を上映します。詳細などにつきましては、決まり次第お知らせします。



行事&予定

■であい工房■
9月

- 4日 移動販売(舟橋)
- 5日 移動販売(舟橋)
- 11日 移動販売(上市)
- 13日 移動販売(上市)
- 18日 移動販売(滑川)
- 19日 移動販売(立山)

■自然房■
9月

- 7日 DVD鑑賞&パソコン
- 14日 カラオケ&ゲーム
- 28日 座談会&わいわいタイム

10月

未定 健康教室

10月

- 5日 DVD鑑賞&パソコン
- 12日 カラオケ&ゲーム
- 19日 パソコン & ストレッチ・体操
- 26日 座談会&わいわいタイム

■amie(あみ)特別営業日■

- 10月20日(日) 市姫さんど 10:00~14:00
- 火曜日:メンバーミーティング

■合同■

- 10月5日~10月6日 とやま環境フェア2019(テクノホール)/出展
- 10月9日 富山県精神障がい者合同レクリエーション大会
- 10月9日~10月10日 こころの健康フェスティバル/出店・参加
- 10月12日 四葉園祭/出店
- 10月18日 中部厚生センター管内地域精神保健福祉推進協議会 地域ふれあい交流会
- 10月19日~10月20日 県せいきょう祭り/出店
- 10月26日 福祉ふれあいフェスティバル/出店・参加

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

