

# HSK むつみの里

No.128  
2023.7.15



社会福祉法人むつみの里 就労継続支援B型  
地域活動支援センターI型  
外部利用型共同生活援助

であい工房  
自然房  
里の房

6月15日



## 合同防災訓練



消火器訓練の様子



年2回の防災訓練のうち今回は、大きな地震の後に自然房から出火という想定で実施しました。毎回のこととはいえ、メンバーは、職員の誘導のもと安全に避難することができました。

その後、初めての参加の人もあり、水消火器訓練を体験しました。改めて施設全体で防災意識を高めることができ、万が一に備えて訓練することの大切さを実感しました。

いざという時に慌てることなく、落ち着いて行動したいです。  
(H・A)



### 消火器の使い方

1



安全せんを抜く



2



ホースを持ち、火元に向ける

3



レバーを強く握る

5月8日～11日



## 富山県立大学・看護実習 実習生さん

富山県立大学看護学生4年生2名がむつみの里での4日間の実習を行いました。作業やプログラムに取り組んだ他に、精神保健福祉の現状やむつみの里の歴史を学びました。

むつみの里へようこそ♪



であい工房でリング揃えの作業を行いました。



～実習生さんより～

- ・たくさんお話をさせていただき、貴重な体験となりました。4日間ありがとうございました。
- ・上市町の名所についてや、メンバーさんの日常の話をたくさん教えて頂きました。楽しい時間を共有できたことがとても印象的でした。ありがとうございました。



自然房では、卓球バレー。白熱した試合を繰り広げていました。

# であい工房 就労継続支援B型



## 幸せの黄色いレシートキャンペーン ランチデー

ありがとう  
ございました!



今回のランチデーは、「幸せの黄色いレシートキャンペーン」で頂いた寄付金でお弁当ランチをいただきました。むつみの里のボックスにレシートを入れて下さった皆様、マックスバリュ上市店様、ありがとうございました。



### 畑作業しました!

玉ねぎとじゃがいもの収穫を行いました。今年は豊作で、大きくてたくさんの玉ねぎがとれました。暑い中での作業でしたが、参加したメンバーは「大きな玉ねぎが収穫できてよかった」「給食で食べるのが楽しみです」と話していました。

収穫した玉ねぎやじゃがいもは、給食の食材や販売品となり、じゃがいもは、「ホクホクで美味しかった」と好評でした。



玉ねぎの収穫の様子



じゃがいもの収穫の様子



### 販売しました! & 取材を受けました!

5月、6月に富山県庁1階にある売店でむつみの里の焼き菓子、ぼかし等の販売をしてもらいました。たくさんの方に商品を手にとっていただき、ありがとうございました。

また、県庁職員向けのチラシ作成のため、職員組合の取材を受けました。作業の様子を撮影され、「みなさん手際がすごく良かった」と話されていました。

メンバーは、「これからも丁寧な作業を心がけ、安心安全な商品作りをしたい」と話していました。



厨房での取材の様子



県庁売店の様子

### FM とやま ラジオ番組 で むつみの里が紹介されました!

ON AIR



FM とやまのスタジオの様子

タナベマサキさん

FM とやまの「ヨリミチトソラ」番組内に県内の福祉事業施設、就労支援施設を紹介する「元気に◎(にじゅうまる)とやまスマイリー」というコーナーがあります。今回は、むつみの里が紹介され、出演しました。

MC のタナベさんとトーク形式で、むつみの里の成り立ちやであい工房の仕事、交流サロン amie の様子について、また自然房で行っている出張相談会についての紹介をしました。

ラジオを通して、むつみの里の活動について多くの方に知っていただくよい機会となりました。FM とやま様、ありがとうございました。

### ámie 通信

#### 市姫さんどに参加しました!

市姫さんどは、上市町の西中町商店街およびカミール周辺で夏から秋にかけて行われ、商売の神様「市姫」と市を支えた荷運び「さんど」にちなんだイベントです。

今回 amie は、2階のお店を飛び出して、西中町駐車場へ! 駄菓子の販売を行いました。梅雨の合間の貴重な晴天に多くのお客様で賑わいました。



#### かき氷始めました!



日差し降り注ぐ夏日には、amie で涼みませんか? テイクアウトもできますので、暑い夏、是非お楽しみください。

### おしらせ

いつもご利用いただき、誠にありがとうございました。昨今の原材料の高騰などをうけ、6月より一部のメニューの価格を改定させていただきます。大変心苦しいお願いではございますが、何卒宜しくお願い致します。





5月18日・23日 **花見（芍薬）in 薬草園**



黄色い芍薬は初めて見ました。綺麗でした。(H・M)

新聞やTVで見たことはあっても行ったことがないと言う人も多かったので、上市町にある薬草園の芍薬（しゃくやく）を見に行きました。薬草園には約250種3,000株の芍薬が植えられているそうで、見たことのない芍薬がたくさんあり、香りも良く癒されてきました。

**まめ知識**

芍薬の根は、消炎・鎮痛・止血・抗けいれんなどの効果があり、葛根湯や芍薬甘草湯などの漢方にも配合されています。



黄色いレシートキャンペーン

**軍手を購入しました！**

自然房の周りの草むしりをする時、いつもは軍手を使用していました。最後に軍手にくっついた草を取るのに四苦八苦していましたが、今回ガーデニング手袋とお茶を購入させていただき、草むしりがとてもはかどりました。

また、草むしりの後の冷やしたお茶は、おいしくて草むしりの疲れがとれました。むつみの里のボックスにレシートを入れて下さった皆様、マックスバリュ上市店様、ありがとうございました。



苦手な草むしりを頑張りました。やり遂げた後のお茶は、すごく美味しかったです。(I・H)



久しぶりの草むしり、楽しくできました。(文雄)



6月20日

**健康教室**

握力・足指力を測定し、「フレイル予防、改善」について話をしました。

フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態の事。早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能！とのことでみんなで自己チェックし、自分の生活を見直しました。最後の連想ゲームでは、お題から想像するものを発表し合い、考える事も大切な事だと知りました。



時々散歩をしています。散歩をこれからも続けようと思います。(T・F)

フレイルを構成する

3つの要素

身体的な衰え

筋肉量の低下  
口腔機能の低下

心理的な衰え

認知機能の低下  
うつ病

社会性の衰え

人との交流  
つながりが減少

**こころの安心相談**

秘密厳守  
相談無料



「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」

ご本人やご家族に心の健康についての心配事などありませんか？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…令和5年 7月21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5年 8月18日(金) 13:30~16:00

【場所】舟橋村会館(予定)

滑川市…令和5年 9月29日(金) 13:30~16:00

【場所】滑川市役所東別館2階 中会議室

予約・お問い合わせ：

社会福祉法人むつみの里 地域生活支援センター自然房  
中新川郡上市町柳町23 (076) 473-1644



先日、ラジオ FM とやまの番組に出演してきました。(2 ページ目の記事)

出演したのは、「元気に◎ (にじゅうまる) とやまスマイリー」といい、毎月第3火曜日、県内の福祉事業施設や就労支援事業所の紹介をする約7, 8分のコーナーです。今回、むつみの里は2年ぶりに3回目の紹介の機会をいただきました。

当日、ラジオに自分の声が出る、噛まずに失敗せずに喋れるかな…と思うとオンエアの時間が近づいてきて、だんだん緊張と不安が増してきます。そんな中の打合せや直前にも、MC タナベマサキさんの気さくな声かけがあり、少し緊張が和らぎました。

いざ本番! 「元気に◎ (にじゅうまる) とやまスマイリー」のコーナーが始まりました。やっぱり気持ちが舞い上がっている私は、さっそく噛みながらのスタート。(ああ、やっぱり噛んだ…、失敗したな) と思っていると、すかさずタナベさんは「うんうん」「わあ～、すてき!」など、絶妙なタイミングで相槌をうったり合いの手を入れてくれます。さすが、プロだな～と思うと同時に、私自身噛んだ失敗も忘れ、少々のアドリブを入れられるくらい余裕がでてきて(笑)、むつみの里のいいところや、交流サロン amie についてもしっかり伝えられたと思います。終了後には、「ピッタリ8分だったよ! よかったね～」と言ってくださり、気持ちよく帰路につくことができました。FM とやまさん、タナベマサキさん、ありがとうございました。

「相槌」や「言葉の返し」には、普段の会話やコミュニケーションにおいても大変重要な役割があります。話す方は、共感してもらえた、自分のことを理解してもらえたと感じることで、自信を持つことができ、次の行動へ背中を押してもらえます。

今回の慣れないラジオ出演で、私に緊張と不安があったように、例えば初めてむつみの里に見学や体験しに来られた方がいたら、緊張と不安でいっぱいだと思います。そのような場面では、タナベさんのような軽快な相槌や返しはできないとしても、少しでも緊張や不安がほぐれ、安心してもらえるような言葉のキャッチボールをきっかけに、サポートできればいいなと改めて思いました。

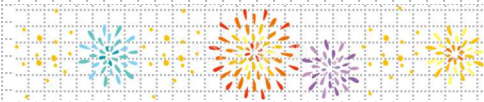
すずえ

**善意感謝** (順不同)

中部厚生センター様  
中田保険事務所様  
シーピースシステム様  
樋口様 佐伯様 平井様 吉田様 佐野様  
石田様



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** ■

**7月**  
18日 健康教室

**8月**  
11日 開所します  
14日 お盆休み  
15日 お盆休み  
未定 社会見学

■ **自然房** ■

**7月**  
1日 DVD鑑賞&パソコン教室  
8日 カラオケ&ゲーム  
15日 ストレッチ&パソコン教室  
22日 座談会&わいわいタイム  
29日 歌声喫茶&座談会

**8月**  
5日 DVD鑑賞&パソコン教室  
12日 カラオケ&ゲーム  
15日 お盆休み  
16日 お盆休み  
19日 ストレッチ&パソコン教室  
26日 座談会&わいわいタイム

■ **amie(あみ)** ■

定休日: 日曜日・月曜日  
(祝日は、営業します)

夏休み期間(7月25日~8月31日)は  
営業時間を延長し、10:00~17:00と  
します。(時間を変更する場合があります)

営業時間(時短営業中)  
10:00 ~ 16:00  
(ラストオーダー15:30)  
土曜日 10:00 ~ 16:30  
(ラストオーダー16:00)



■ **合同** ■

7月4日~6日 富山県立大学看護学生1年生 実習 3名  
8月3日 中部厚生センター管内  
地域精神保健福祉推進協議会 総会・出店

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  
<https://www.mutuminosato.jp>  
郵便振替<口座番号>00790-2-56015  
<加入者名>むつみの里を支える会  
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