

HSK むつみの里

No.129
2023.9.15



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 自然房
外部利用型共同生活援助 里の房

7月4日～7月6日

富山県立大学看護学生1年生3名がむつみの里での3日間の実習を行いました。

富山県立大学・看護実習



実習生さん
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。向きを揃え、不良などが無いか確認しながら丁寧に作業されていました。



自然房では、メンバーとの交流会がありました。学生さんから、むつみの里のいいなと思うところや好きな食べ物、富山県の魅力などの質問があり、メンバーは、「さをり織りができるので楽しく通っています」「楽しく話ができる仲間がいるので嬉しいです」と答え、会話が弾んでいました。

全国精神障害者地域生活支援協議会

7月29日 第26回全国大会 ami in 沖縄

@沖縄県立博物館・美術館

@ON LINE ハイブリット開催

「チャンスはピンチの顔してやってくる」 ～まくとっそーけー、なんくるないさ～
(挫けずに正しい道を歩むべく努力すれば、いつか良い日が来る!)



第26回全国大会は、那覇市の沖縄県立博物館・美術館で開催されました。むつみの里からは、現地参加の職員1名、オンライン3名が参加しました。

大会では、基調報告や行政報告があり、その後、あみ創設メンバーの永山盛秀氏が「納得のいく社会参加～地域に必要な存在となるために～」と題し、ピンチをチャンスに捉える実践活動を話され、地域生活を支援する上で何が必要かを見つめ直し考える機会となりました。

シンポジウムは、弁護士の池原毅和氏や社会福祉法人敬愛会(福岡県)代表の熊谷修氏、永山氏からの実践報告やディスカッションを通して精神障害者の地域支援や強制入院の在り方などについて話を聞き、今をみつめ、私達のこれからできることについて考えることができました。

方言の説明 まくとっそーけ (正しい事、真(誠)の事をすれば)
なんくるないさ (何とかなるさ)

◆～沖縄へ行き、研修に参加した職員より◆

オンライン開催が続いていた全国大会でしたが、今年は対面、オンラインのハイブリット開催で実行委員として参加してきました。基調講演やシンポジウムでは改めて生活支援の本質を考えることができました。更に、現地で全国の同じ仕事をする仲間が集い、直接意見交換をできたことは大変貴重な時間となり、参加できてよかったとしみじみ思いました。





8月18日 社会見学



長い自粛生活がようやくゆるんだ最初の社会見学は、富山市岩瀬にある「富山市エコタウン交流推進センター」へ出かけました。センターは、市民と事業者、行政一体となって目指す「循環型のまちづくり」を推進するための学習活動の拠点施設です。

まず、センターでエコタウンについての話を聞いた後、プラスチックや木質廃棄物施設など見学し、地球にやさしい暮らしについて学びました。दैい工房でも、ほかし肥作りなどエコについて取り組んでいるため、改めて環境について考える機会にもなりました。

～エコタウンの企画見学室～



～ウェーブパークなめりかわ～



昼食は、道の駅ウェーブパークなめりかわへ行き、富山湾を眺めながらの美味しい食事を堪能しました。後は、お土産コーナーへ。家族や自分にもお土産を買う人、甘いものは別腹とソフトクリームを味わう人、海岸沿いで写真を撮る人と楽しみ方も様々なメンバーたち。「楽しかった」「また行きたいね」という声がありました。

7月18日 健康教室 ～骨密度測定～



3食しっかり食べて気をつけようと思えました。(F)

健康教室では、骨密度測定と骨粗しょう症の予防と対策について話を聞きました。骨密度は、かかとの骨に超音波を当てて測定します。50代以降では4人に1人が骨粗しょう症になるそうで、予防するには、カルシウム、ビタミンをバランスよく摂る食事や適度な運動が大切だそうです。

平均値を下回ったメンバーは、話しのメモを取って、すぐできる対策などを真剣に質問していました。

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 公開講座

滑川市民交流プラザで行われた公開講座は、「良質な睡眠を得るための生活の工夫」と題して、竹内スリープメンタルクリニックの竹内正志院長の講演がありました。

体内時計の乱れがうつ病、糖尿病、肥満、ガンなど心身の状態を悪化させると研究されているそうです。体内時計を整えるためには、

- ①毎日同じ時間に起きて、規則正しい生活をする
 - ②人の交流を積極的にする
 - ③自分に合ったリズムを身につけること等
- すぐに実践できることを話されていました。

参加したメンバーからは、「なにか1つ少しずつ実行したい」との感想がありました。



ランチデー & 大掃除



ひんやり爽やかフルーツポンチがついて豪華なランチ！

ハヤシライスは、美味しかったです。夏の大掃除も頑張りました！ (M)

今回は、むつみの里の畑で採れた夏野菜をたっぷり使ったハヤシライス。美味しかった後は、作業室のワックスがけを行いました。

ámie 通信

上市まちづくり公社（カミール）で14歳の挑戦の体験をしている中学生2名を受け入れました。

カミール全体の運営や各テナントの仕事についても体験され、短い時間でしたが、ámieで交流スペースや店内の整理などを行いました。



交流スペースでの様子



陳列棚の整理の様子



のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りたいと思います。
(文雄)

今年は「熱中症警戒アラート」が毎日発表されており、まだまだ暑い日が続いているので、熱中症予防について再度確認しました。

熱中症にならないよう気を付けていることをみんなで意見出し合うと、水分補給に気を付けている、エアコンは寝る時もつけているなどの話がありました。

10月頃まで暑い日が続くとの予報もあるようなので、みんなでこの暑さを乗り切りたいと思います。



～熱中症予防のために大切なこと～

- 上手にエアコンを使って、快適に過ごす
(短時間の外出は、エアコンをつけたままの方が電気代がかからないそうです)
- 水分補給は、いつもより多めに摂ることを心がける。
(1日 1.5ℓ～2ℓほど)
- のどの渇きを感じる前に水分補給。知らないうちに汗をかいているので、忘れずに塩分の補給も必要。
※ただし、アルコールは別! アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならないそうです。

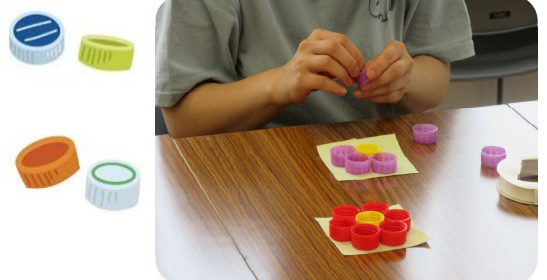
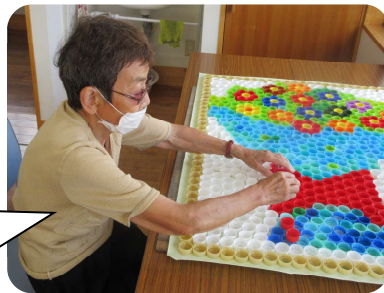
作品展に向けて
作品作りをしています



細かい作業でしたが、少しずつ形になっていくのが嬉しかったです。(美枝子)

芸術の秋! 作品展に向けて皆さんで作品作りに取り組んでいます。共同作品として、ペットボトルキャップを使った「花束」に7月から取り組んでいます。花や葉っぱ、リボン等それぞれの色のキャップを用意し、一つの絵になるように並べて貼っていきませんが、枠の中に上手く入らず、ずれてしまうこともしばしばあり、両面テープで固定する時は、皆さんドキドキでした。また近くで作業すると全体がわからなくなり、遠くに行ってみたり、上から見たりしながらようやく完成しました。

展示会で、作品で見かけたときは、ぜひ立ち止まって、これは何のペットボトルのキャップかなと近くで見ただけで見えますよ。



色を合わせて花を作っている様子

こころの安心相談会 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)

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

立山町…令和5年10月20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11月17日(金) 13:30～16:00

【場所】舟橋村会館(予定)

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

ベテラン、ゆうこさん



一系電話

先日、むつみの里の商品をもって滑川市内であったイベントの出店販売に行ってきました。ここ数年コロナの影響で対面販売が出来ず、久しぶりの出店ということもあり、私とメンバーさんの二人でワクワクドキドキしながら出掛けました。

今回は商品の中でもケーキを中心にした販売です。2月のバレンタインの時期はもちろんですが通年大人気のガトーショコラや、桜の花の入ったちょっと甘じょっぱいさくらケーキ、旬の時期に丁寧に皮をむいて甘さ控えめに煮詰めた上市産リンゴ、ノーワックスのぶんたんのジャムをふんだんに使った、りんごケーキやぶんたんケーキがあります。どれも自信をもっておすすめしている商品です。

イベント会場に到着したらお客様に対して、カゴに入ったケーキが見栄えよく見えるようポップや値札を配置の工夫します。いよいよ販売です。今日のメンバーさんは10年以上、いやそれ以上に販売を担当してきたベテランのゆうこさんです。「今日のおすすめは?」とお客さんの問いがあり「カットのガトーショコラです!」と、「じゃ～それもうかなー」「ありがとうございます!」と、なかなか販売上手なゆうこさん。

購入してもらったお菓子を入れる手提げ袋は、コピー用紙の包装紙や封筒などを再利用して作業の合間にメンバーさんと作りました。ワンポイントでマスキングテープが表面に張ってありますが、それがかわいいとお客様にも好評です。その後も次ぎ次ぎにお客さんが来て、ゆうこさんの積極的な接客もあってか、山盛りだったカゴの中に隙間ができていきます。再度見栄えよく並べ直ししながら、いつの間にか販売時間が過ぎていきました。「たくさん売れたねー!」と、ゆうこさん。一緒に話しながら私もうれしくなりました。

これからも出店の予定があり、メンバーさんと参加する機会も増えます。安心安全で美味しいケーキをまたお届けするとともに、メンバーさんと一緒に、販売できる楽しさ、喜びを共有できたらいいなと思っています。

かよ

善意感謝 (順不同)

中部厚生センター様
 上市町社会福祉協議会様
 藤堂工業株式会社様 酒井建設株式会社様
 山口様 永原様 池田様 吉田様 跡部様
 本江様 高城様 下村様 堀内様 平井様
 桶谷様 石田様 樋口様 匿名 5名様
 ありがとうございました



◇上市町社会福祉協議会より◇

タオルや日用雑貨などをいただきました。いただいたものの一部は、メンバーに配布しました。ありがとうございました。



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
<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

行事&予定

■であい工房■

9月

9日・10日 ハーティとやま
 inファボーレ

10月

未定 健康教室

■自然房■

9月

2日 DVD鑑賞&パソコン教室
 9日 カラオケ&ゲーム
 16日 ストレッチ&パソコン教室
 30日 歌声喫茶&座談会

10月

7日 DVD鑑賞&パソコン教室
 14日 カラオケ&ゲーム
 21日 ストレッチ&パソコン教室
 28日 座談会&わいわいタイム

■ amie(あみ) ■

10月15日
 カミール10周年イベント
 (臨時営業します)

定休日：日曜日・月曜日
 (祝日は、営業します)

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



■合同■

9月12日 家族教室(中部厚生センター)
 9月27日 上市町福祉大会/出店
 10月 7日 あしつき秋祭り(あしつきふれあいの郷)/出店
 10月14日・15日 とやま環境フェア(高岡テクノドーム)
 10月14日 四ツ葉園祭/出店