

ふれあい

2014.02.01

No.27



社会福祉法人北海長正会 北広島リハビリセンター

● 野球盤ゲーム ●

土曜日の日中活動としてテーブル野球盤ゲームが行われました。ルールは簡単！！狙いを定め4回ボールを転がして、点数の付いた枠を狙うだけ。さあ、プレイボール！



秋の味覚祭

10月23日



魚介は更生部職員のご実家から直送の為、鮮度抜群！！秋の味覚を満喫しました☆



出来たてのおいしい味覚を召し上がれ☆

日中活動



♪ 季節を感じる音楽サロン ♪

夏や秋を感じるような音楽を聴きながら歌ったり♪笑ったり☆ゼリーも食べました。

日中活動として「野球盤ゲーム」や「季節を感じる音楽サロン」が行われました。また、例年の秋の味覚弁当は、趣向を変え味だけではなく焼きたての香りでも秋を満喫できる「秋の味覚祭」として実施されました。そして昨年、好評だった小運動会も実施されました。競技は、恒例の「玉入れ」や利用者・職員混合の「車椅子リレー」サンタクロースやお侍に変身する「変身レース」など参加選手や観戦・応援する利用者、職員もたくさんの笑顔と声援の中、楽しい1日となりました。

車椅子リレー



ハーフタイムショー



小運動会

11月20日



チアガール？いやっ！勝利の女神よ！

変身レース



成敗じゃ！！



サンタクロース☆プレゼントは何ですか？



準備万端！



待つ待つ玉入れ

もちつき大会

12月11日

毎年恒例の「もちつき大会」♪
おいしいお餅になるよう
みんな一生懸命お餅をつきました!!!!



みんなで協力してついたお餅は格別!!!!



みんなでついたお餅を
お屋にお汁粉と雑煮で
いただきました☆



年忘れ会食会

12月18日

タイガーマスク
現れる!!!



♪ Makiさんの
歌のステージ♪



新人職員余興

おいしい料理に舌鼓♪♪
タイガーマスクに扮する司会者が盛り
上げつつ、歌のステージ、新人職員
による余興、そして
抽選会と盛り沢山!!
楽しい時間を過ご
しました♪♪♪



通所通信

地域支援課

外出レク

平岡樹芸センターに行ってきました。
天気も良く、とても気持ち
良かったです！



祝 受賞おめでとうございます！



通所（更生）をご利用いただいている野上政義様が、第32回「肢体不自由児・者の美術展」で作品『夏野菜のにぎわい』が厚生労働大臣賞に輝きました。また、第61回「手足の不自由な子どもを育てる運動」における愛の絵はがきの原画として『小樽運河』が選ばれました。同時に2つの作品が受賞することはとても素晴らしいことであり、野上様がリハビリの一環として努力した成果だと思えます。本当におめでとうございます。今後とも素晴らしい作品を期待しています。



本当に良かったですね！



『夏野菜のにぎわい』
(厚生労働大臣賞を受賞)



リハビリ仲間と行った『小樽運河』
(愛の絵はがきの原画)

福祉課 便り 題字:安部由美子

1. 題字の人 ... 更生部 安部由美子さん

安部さんには、現在文芸クラブでも活躍していただいております。「緊張するワァ」と言いつつ達筆な字を書いてくれました。ありがとうございました！！

2. 新人相談員紹介



みなさんこんにちは。10月から福祉課に入りました、鈴木あゆみです。今までは同法人の障がい者生活支援センターみらいで、地域の方の相談員をしていました。これからはセンターの相談員として皆様のお手伝いをさせていただきます。まだ不慣れな点もありますが、頑張りますのでよろしくお願いいたします。



3. インタビューのコーナー 「好きな言葉」は何ですか??



● 療護部 長谷川 忠さん

“愛” ~ 「人を想う」や「思いやり」など全部入っているでしょ、「愛」の中に...

他の利用者さんに対して優しく接しているところを何度も目撃したことがあります。まさしく「愛」なんだな。



● 更生部 柴田 美保子さん

“成るように成る” ~ 人生何とかなるもんだ (前向きな意味です)

普段の柴田さんのイメージは、とても飄々としているのですが、本当はすごく繊細なお人ですよ。



4. 福祉課土曜日出勤について

平成24年度から土曜開設を実施しております。(※休みの土曜日もありますので事前にご確認ください。)相談員も1名ないし2名体制で詰めております。(9:15~17:45)ご面会等でお越しの際は、是非お立ち寄り下さい。

看護課だより

● 脳が足の存在を忘れがちになる！って知っていましたか？

足の小指をドアやイスにぶつけて涙が出るほど痛い思いをされた方は大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。ひどい時は骨折もします。なぜそれほど足の小指は痛い目にあうのでしょうか。かわいそうな小指……。実は体の中で脳があまり意識していない部位だということです。小指だけでなく他の足の指もそう言えるでしょう。人は歩く時、無意識に足の指を使っています。足に合わないくつをはいたり、姿勢の悪さ、体重のかけ方で知らないうちに外反母趾、陥入爪、ヒールだこ、魚の目など足にまつわる症状になってしまっているのです。

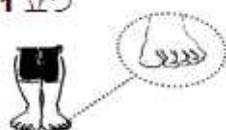
“足の使い方、育て方で外反母趾が改善した”という記事が雑誌に載っていました。ここでは1.立ち方、2.歩き方、3～5.足指の力の付け方についてその方法を簡単にご紹介しましょう。

1. 立つ～すべての足の指を地面に着地させる。
(浮いてる指がないようにする)
2. 歩く～足の親指の付け根に力を入れて足の裏全体で歩く。
(気を抜くと足の外側で体重を支えてしまいがちになります)
3. 足指1本づつを手指で左右前後に広げたり回したりする。
4. 左右の足指をじゃんけんのゲーで締めパーで広げる。
5. 手の指を足の指に交互にはさんで手と足で握手をする、ゆっくり回したり前後に曲げ伸ばしをする。

この動作をする上で大事な事があります。それは、ただ動かすだけでなく「足に意識を向ける」「脳とつなげて使う」ということだと筆者は述べていました。菊池先生は「親指、親指」と、意識して歩いたそうです。足指、足裏、に力を付けてきちんと歩く力が付けば外反母趾が改善し、転倒も予防できるのです（菊池和子先生のきくち体操を参考）。

冷え込みの強い時期になりました。体の筋肉も固まりがちです。どうぞ小さな足指1本1本を意識して動かし力を付けてみてください。

step.1 立つ



step.2 歩く



step.3 足指を前後に



step.4 ゲー・パー



step.5
ゆっくり回す



訓練課 掲示 板

ハッスルウェンズデイ

キャンドル作り



ハッスルウェンズデイの物作りのひとつとして、初めての試みで、利用者の皆様と一緒にキャンドルを作りました。そして、クリスマスに灯をともしってみました。



よく見て下さい！この形何かに似ていると思いませんか？
そうです。みなさんお察しの「たまご」です。

作り方はロウを溶かして、その中にクレヨンを入れて色付けし、たまごの殻の中に流し込み冷やし固めます。

おひとりおひとり好きな色を選んでいただき、2層のきれいな色のキャンドルを完成させることが出来ました。



自分の作ったキャンドルに灯がともった時は「わぁーきれい！」「すてき！」と思わず声が出て、沢山並べてみると本当にきれいで、感動しました。何も言わず静かにキャンドルの灯を見つめていると、不思議と心が落ち着き優しい気持ちになりました。

日常の時間とは違い、ゆっくりとした時間が流れ、皆様と一緒にお茶をいただきながら1年の出来事などを語り合い楽しいひとときを過ごしました。

(訓練課 上杉美智子)



新人紹介

平成25年10月採用の新人職員をご紹介します。



地域支援課・生活相談員
(みらい)
沙弥 和広



介護課・介護職員
(更生部)
勝山 綾乃



介護課・介護職員
(療護部)
大脇 里菜



介護課・介護職員
(療護部)
笠原 晴香



介護課・介護職員
(療護部)
加藤 慎悟



介護課・介護職員
(療護部)
金子 杏奈



寄贈

日頃のご支援に心より
感謝申し上げます

(平成25年9月1日～12月31日)

- ・西部中学校様 …かぼちゃ
- ・佐藤静雄様 …さつまいも 大根
- ・サッポロシニアライオンズクラブ様
…大根 じゃがいも かぼちゃ
- ・宮口郁子様 …囲碁盤



←西部中学校のみなさん。
立派なかぼちゃをいただき
ました！

本の宅配サービス

平成25年9月より、北広島市図書館の宅配
サービスを活用し、施設内で図書館の本の利
用・貸出をスタートしました。おすすめ本や
希望の図書をセンターに月に1度配達してい
ただけるサービスで、好評いただいております。



総務課が窓口と
なり、毎月5～10
名ほど利用してい
ただいております。

←宅配初日。読みたかった本
を手にとり、司書さんと記念撮影*

編集後記

新しい年を迎えたと思っていたら、もう2月。皆様におかれましては、夢・希望を抱いて新年を迎えられたことと思います。この機関誌「ふれあい」は、わずか年2回の発行ですが、もっと親しんでいただけるような内容のものにしたいと考えております。まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩さないようにしてください。今年もどうぞよろしく願いいたします。

社会福祉法人北海長正会
障害者支援施設 北広島リハビリセンター(更生部・療護部・診療部)
相談支援事業所 障がい者生活支援センターみらい(福祉センター内)
住 所:北広島市富岡509番地31 TEL.011-373-1711 FAX.011-373-5842
発行者:編集委員会
<http://www.kitariha.net>