



日ごとの陽射しも強くなり、木陰の涼しい季節となりました。

昨年度は、多くの方に「なごみ」を利用して頂きありがとうございます。

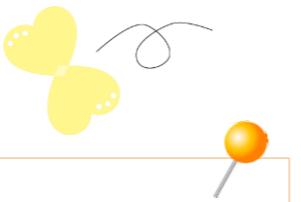
今年度に入り、すでに新規契約を3件結ぶことができ、その他、契約希望の連絡も数件頂いています。

今年度4月で竹の塚あかしあの杜も開設10年周年を迎え、「なごみ」としても皆様からご指導、ご鞭撻を承りながら10年周年を迎えることが出来ました。これも偏に皆様のおかげです。これからも皆様がご利用しやすい環境を整えて参ります。

ご利用に際しては、お問い合わせが多く、ご希望に添えない事もあるかとは思いますが、これからも「なごみ」をどうぞ宜しくお願ひ致します。

また、7月26日に地域交流行事がございます。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

(稻垣 記)



専門職より～看護師編～



自律神経を整え夏バテを予防しよう！

季節は夏、イベントや外出の機会も増え、心躍るシーズンになりました。とはいっても高温多湿のこの季節は、体調不良を招きやすい季節でもあります。皆さんもよくご存知、食欲不振や倦怠感などのいわゆる夏バテ、その原因には自律神経が大きく関わっていると言われます。今回は自律神経のリズムを整え、夏バテに負けないコツをご紹介します。

自律神経とは、活動を促す「交感神経」と、休息を促す「副交感神経」の二つから成り立っています。昼は交感神経、夜は副交感神経の働きがピークになるのが理想的です。でも自律神経は意外とデリケート、生活リズムの乱れや大きなストレス、気温の変化などの原因によってバランスが崩れ、様々な体調不良の引き金となってしまいます。

では体調不良を予防するコツとして、

- ①規則正しい生活リズムを守ること
- ②暑くても内臓を冷やすような冷たいものばかり飲食しないこと
- ③お風呂の温度はぬるめの38~39度に設定すること
- ④早めに布団に入り、22時~2時の間は深い睡眠をとること



これらのことと意識するだけで、自律神経の働きも改善し、夏バテ予防にも効果が期待できます。まだまだ暑い日が続きますが、少しでも快適な夏をお過ごし下さい。

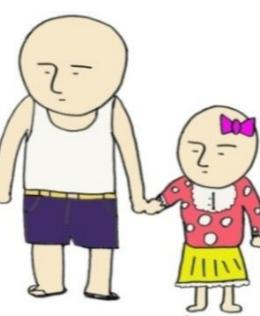
(吉川 記)



■編集後記■

今年度最初の発行となりました。自己紹介や活動報告等盛りだくさんの記事になりました。
次号も皆様に楽しんで頂ける広報をお届けしたいと考えております。よろしくお願い致します！

(大津 記)



もっちりもっちり



発行元：社会福祉法人あいのわ福祉会 竹の塚あかしあの杜 広報委員会

〒121-0813東京都足立区竹の塚7-19-11 TEL : 03-5654-7731 (代)

FAX : 03-3859-6655



施設開設10周年を迎えて



竹の塚あかしあの杜は、平成19年4月1日、障害者自立支援法の制度化とほぼ同時期に開設以来、10周年を迎えることができました。これもひとえに、利用者の方々、ご家族の皆様はじめ、地域および関係機関の皆様のお力添えの賜物と感謝いたしております。

開設以来、利用者の方々が自分らしい生活を送る場として、また、住み慣れた地域で生活し続けるという願いにお応えしたいとの思いで、職員一同、利用者の皆様に「竹の塚あかしあの杜の利用者でよかった」と思っていただけるよう、サービスの提供に努めて参りました。

10年の歳月を積み重ねる過程では、地区割り制度の実施により、利用者の方々の施設異動をはじめとして、医療ケアサービスを提供する拠点施設として、新たな機能を有する施設となる等、色々な事がありました。

今後は、利用者の皆様に「価値ある1日」を送っていただくため、これまで以上にお一人おひとりの想いを汲み取ったサービス提供に務めて参りたいと思います。重い障がいをお持ちの方の自主的な選択や自己決定には多くの困難が伴うことも事実です。私たちはなぜここにいるのか、ここで何をすべきかということを常に意識しながら、さらなるサービス向上を目指して努力を積み上げ、新たな一歩を踏み出したいと思います。

最後に、開設10周年を迎えた節目に当たり「10周年記念行事」を開催し、10年間の集大成として「記念誌」を発行します。どうぞ、お楽しみに。

施設長 三瓶 善衛



ボランティアさん募集

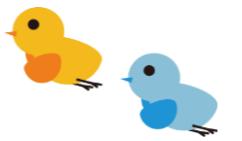
年齢・性別・経験は問いません。

興味のある方、楽しみたい方、24時間365日募集しています。





きずなより～施設入所支援～



今年度は新入職員6名を迎え、職員一同、気持ちを新たにスタートしました！
新しくきずなの仲間となった職員をご紹介します。



寺田絢美です。
わからないことだらけですが、笑顔をモットーに支援していきます。
ご指導のほど、よろしくお願ひ致します。



折原美与子です。
まだまだわからないことばかりですが、一生懸命頑張ります。
よろしくお願ひ致します。



斎藤秀哉です。
一つ一つの介助の丁寧さ、正確さを第一に支援に携わります。食事・トイレ・入浴といった生活サイクルを支える上で、基礎的な介助知識を学ぶと同時に、チームの一員として貢献したいです。



伊藤徹です。
新人職員として新しいスタートを切ることが出来ました。わからないこともいっぱいありますが、日々を大切にしながら、利用者の方に笑顔になってもらえるように頑張ります。よろしくお願ひ致します。



大原理沙です。
まだまだわからないことばかりですが、利用者の皆さんのが、日々楽しい時間を過ごせるような支援をしていきたいです。
笑顔を忘れずに頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



鈴木加寿美です。
まだまだわからない事ばかりで、先輩方に助けて頂きながら日々勉強しております。未熟ではありますが、利用者の皆様が楽しい生活が送れるような支援を身につけられるよう努めていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。



のぞみより～通所支援～



Aグループ

今年から新たな取り組みとして、利用者の方の意見を聞き、作業時間の見直しをしています。また、朝の会では、司会を利用者の方に担当してもらっています。個別外出も新しい取り組みで、午後の活動時間に職員と外出し、「いつもと違う会話が出来てよかった。」と言う感想も頂いています。

毎月月末に、フリートーク日を設け、利用者の方の意見を聞き、調理活動も行っています。

個別活動では、利用者の方にAグループ新スケジュール表の作成を依頼したり、行事のポスター作成、好きな音楽を聴いたりして過ごし、作業も皆さん頑張って取り組んでいます。

5月に外出行事があり、寄席やスカイツリーに行かれ、楽しまれています。
(山口 記)



Bグループ

6月にバス外出へ行きました。行先は新三郷のららぽーと！ボウリング大会＆お買い物コースです。ボウリングではチーム対抗戦を行ないました。

補助具を使っての投球でしたが、チーム内でストライクやスペアが出る度に、どんどんチームのテンションが上がり、とても盛り上がりました。

昼食は餃子や名古屋コーチンの親子丼、いくら丼など、好きな物を食べました。やはり、カロリーの高いものはおいしいですね。

お腹を満たしたら、次はショッピング。新しい洋服や帽子、家族へのお土産を買ったり、食後のデザートでアイスを食べたり、最後まで笑顔の絶えない外出行事でした。（鈴木 記）



Cグループ

調理活動でフルーチェを作りました。甘い香りに鼻をひくひくさせる方や、調理器具をしっかりと握る方。出来上がったフルーチェを召し上がった皆さんのお顔はとても良い表情をされていました。事務室や医務室へフルーチェをお届けした際には、「ありがとう！！」という暖かい言葉を頂きました。

公園の木々が綺麗なピンク色から色鮮やかな緑色に変わり、四季を感じながらの散歩をしてきました。散歩中にシャボン玉をしたのですが、太陽の光にキラキラと反射して、とても綺麗でした。これからも気候が良い日には散歩に出かけて、身体で四季を感じていきたいと思います。
(二宮 記)

