

ハロウィンイベント

10月31日（木）、興本保育園と合同で🎃ハロウィンイベント🎃を行いました。

ハロウィン交流として、仮装姿で「トリック・オア・トリート（おかしくれなきやいたずらしちゃうぞ）」と迫ってくる園児に対し、こちらも仮装姿で「ハッピーハロウィン」の掛け声でプレゼントを手渡し利用者たち。大きな声の掛け合いに大盛り上がりでした。

園児達による「和太鼓演奏（忍たま音頭）」「ソーラン節披露」では、年に似つかぬ圧巻のパフォーマンス。その迫力に利用者も支援員も

圧倒され、拍手が鳴りやみませんでした。今回できたこのつながりを大切にして、今後も共生社会の実現に向けた活動・イベントを企画していきたいと思います。

記：片桐大輔



ふおらん～舎人店～

毎週金曜日は「ふおらん」の日！できたてのパンやラスク・ミニバウム・かりんとうなどのお菓子を11時から販売しています。コースターやヘアアクセサリなどの手づくり雑貨も置いています。お気に入りの一品が見つかるかもしれません。

13時から利用者の方がお揃いの制服でお店番をしていますので、会いに来てくださいね♡

毎月第3金曜日には「ひらく会」さんがカップケーキやサブレ、大きなバウムクーヘンなどを出張販売してください。こちらも是非チェックしてみてください。

みなさまのお越しを一同、心からお待ちしております。

記：森下聡美



研修実施報告

11月12日に「感染症予防について」の内部研修を行いました。今回は主に嘔吐物の処理についてのデモンストレーションを行い、有事の際に役立てるよう学びました。法人の感染症マニュアルをもとに消毒の方法なども確認し、これからの時期に備えていきたいと思います。

内部研修

- ・6月28日 個別支援計画書について
- ・11月12日 感染症予防について

外部研修

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ・7月18.19日, 8月8日 | ノーリフト研修 |
| ・8月4日 | 重症心身障がい者児童の急変にどう対応したらいいのか？ |
| ・8月6日 | サービス管理責任者更新研修 |
| ・8月16日 | 介護記録研修 |
| ・10月23日 | 接遇講習会 |

研修報告

編集後記

今月号では2回に分けて行われた旅行の紹介と10月末に行われたハロウィンイベントの紹介、そして毎週金曜日に園で行っているパンとお菓子の販売についてご紹介させていただきました。次回の広報誌の発行予定日は令和2年2月28日となっています。

編集担当：荒井・大津・長岡

※誌面の個人情報（写真・氏名）の掲載については、ご本人・ご家族の同意を得ています。



〒121-0832 東京都足立区古千谷本町2-25-11 TEL03-3854-1741 FAX03-3854-1742

社会福祉法人あいのわ福祉会 舎人あかしあ園 発行責任者 大手英子

第20号

令和1年11月29日発行

災害時に舎人あかしあ園にできること

このたびの台風19号の被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な日々に戻ることができますようお祈り申し上げます。

東京生まれ、東京育ちの私にとってこれまでは台風の被害というのを実感したことはありませんでした。しかし、今回初めて、我が家、我が街が被災するかもしれないという不安、恐怖に駆られました。『ゲリラ豪雨』や『記録的短時間大雨情報』という言葉が近年、多く耳にするようになっていましたが、どこか『自分ごと』として考えられていなかったことを深く反省しました。

当施設の利用者、家族の中には、避難所に避難された方もいました。近くの避難所に行こうとしたら「福祉施設に避難したほうがよい」と言われ、近くの福祉施設に問い合わせたら「うちは避難所として開設していない」と断られてしまったという話も

お聞きしました。舎人あかしあ園も2次避難所として指定を受けており、区から要請があったときは、障がいを持たれている方、高齢者の方のための避難所となります。今回は開設要請がなかったため、避難所を開設することはありませんでしたが、先日行われた家族連絡会の中では、「近くの2次避難所に行くより、本人、家族にとって知っている場所である舎人あかしあ園に避難したほうが安心できる」という声を聴きました。そう考えると普段、舎人あかしあ園に来たことのない方が避難してくるというのは、やはり不安なのだろうと感じました。

災害時に当施設の利用者、家族が安心できるように私たちにできることは何か、地域の方に安心して避難していただくために何ができるのか、難しい課題ですが、『自分ごと』として考えていかなければならない課題だと感じました。

記：サービス管理責任者 草野 和規

お風呂の3つの効果

朝夕は、めっきり冷え込んできました。お風呂の恋しい季節になりましたね。1日を終えてお風呂につかるのは、まさに至福の瞬間です。何も考えず、体と心がリラックス出来ますね。

今回お風呂の医学的な健康作用をお伝えします。

①温熱作用

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。肩こり、腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

②浮力の作用

水中にある物体には浮力が働き、お湯につかるとその重力は約10分の1に。体の筋肉を弛緩させるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。

③静水圧作用

全身がつかると、腹囲が3～5cmほど縮むと言われるほど、体に水圧がかかります。それにより、下半身にたまった血液が心臓へともどっていき血液の循環を促進します。むくみの解消にもなります。ただ、心臓や肺に負担がかかるため注意が必要です。

～お湯の温度に注意～

42度以上・・・熱い湯
体を活動させる為に働く交感神経が活発になり、体を引き締めます。起きたい時に有効ですが、眠りたい時は逆効果です。

37～40度・・・ぬるま湯
全身浴におすすめです。体を鎮静的にする副交感神経が活発になり、リラックスするにはピッタリ。お年寄りにも安心です。

お風呂は我慢して入るものではありません。うっすらと汗をかくくらいがベスト。無理はせず体調をみながら入りましょう。

記：看護師 新垣 啓子

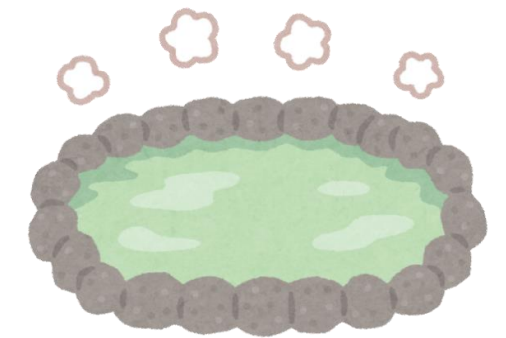
1便宿泊旅行



1回目は9月に晴天の中で1泊2日の宿泊旅行に行きました。
1日目は「花園フォレスト」でスイーツバイキングを楽しみ、その後の宿泊先の「冬桜の宿神泉」では、宿を貸し切り、ゆったりとした大浴場やおいしい食事を楽しみました。



2便宿泊旅行



2回目は10月に雨予報の中で宿泊旅行に行きました。前日までに雨の予報がありましたが、皆さんの日頃の行いかほとんど雨に降られることなく、無事に終わっています。1回目の旅行に行かれた方から説明を聞いて、あらかじめ予定を立てている方もいらっしゃいました。

記：旅行担当 橋本匠