



## 実習生体験談

竹の塚あかしあの杜きずなで実習をさせて頂くのは、今回が2度目でした。私のことを覚えていてくださる利用者様や職員さんもいて、とても嬉しかったです。実習の中で、何度か個別活動や機能訓練に参加させていただく機会がありました。利用者様の出来ること、やりたいこと、維持したい機能をどう維持するか、それらを踏まえた上で利用者様が楽しく活動や訓練を行う為の職員さんの工夫を感じました。短い実習期間でしたが、多くの学びを得る事ができました。ありがとうございました。



～訓練実施報告～  
・水害訓練（全体）

～研修報告～  
・内部研修（研修動画）、初任者研修、強度行動障害支援者養成研修（基礎研修）  
東京都障害者虐待防止・権利擁護研修

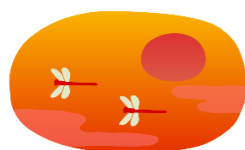
～実習生受け入れ報告～  
・東京未来大学より1名、日本福祉大学より1名（きずな）



## 編集後記

帰宅時に荒川から眺める夕日が綺麗だな、と見ていたかと思ったら、何時しかその時間にはもう日が沈み、今度はスカイツリーのライトアップを楽しめるようになりました。利用者の方々、職員それぞれが1日1日その時々を大切に、充実した日々を送れるようにしたいですね。

（記：都築）



# もっちりもっちり

## 秋号



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

## 統括主任よりご挨拶



暑い夏から涼しい秋になり、季節の変わり目で体調を崩さないようにしたいですね。

「〇〇な秋」といえば皆様何を思い浮かべますか？まずは、「食欲の秋」でしょうか。秋は旬な食べ物が多いですね。食べすぎには注意ですが、サンマやサツマイモには、栄養素が多く含まれているので、しっかり摂って秋バテしないようにしたいです。次は「スポーツの秋」。適度な運動は健康に良いので、気温が下がってきたこの時期、散歩がてらのウォーキングはぴったりですね。身体を動かすことで、睡眠もきちんと取ることができるでしょうか。他には「読書の秋」「芸術の秋」があります。趣味などに没頭する、リラックスする時間を作ることで、気持ちが休まりますね。体調を崩す要因はいくつかあると思いますが、日常生活のちょっとした工夫や改善をして、乗り切っていきたいと思います。

さて、コロナ禍が続き、現状外部との直接的な関わりが制限されるなか、地方の高齢施設で、利用者の方と小学生が、一緒に金魚すくいをする写真の新聞記事を見ました。すぐに高齢施設で大丈夫なのか？と思いましたが、その施設では、小学生を預かる試みをする中で、親の負担軽減だけでなく、その小学生の見守りを大学生や高校生が担い、将来の介護職人材を増やす狙いもありました。この新しい試みのように、ウィズコロナの時代においては、感染対策を講じながら、出来ることに取り組む姿勢、柔軟な発想を持つことが、改めて必要だと実感しました。人材の確保はどこの施設でも課題ですし、日々の活動においても、今までやってきたことが出来ないではなく、出来るためにどうするかを考え、取り組んでいきたいと思っています。



（記：北出）



## タブレット端末



以前は毎週日曜日に教会の礼拝に足を運んでいました。現在はコロナ禍でもあり、中々礼拝に参加できない日々が続いていました。教会ではリモート礼拝を行っており、タブレット端末とインターネット環境を整えて居室から礼拝に参加できるようになりました。

ご本人からも「礼拝の様子が見られてうれしい。」と笑顔で話しがあがり、毎週日曜日を楽しみにしています。

また、タブレットでは礼拝以外に懐かしい昭和の歌謡曲等を他利用者や職員と一緒に見て楽しんでいます。なかなか外出ができない日々が続いていますが、少しでも利用者の皆さんの生活が楽しくなるように一緒に工夫していきます。



(記：香取)

## のぞみ活動報告



のぞみの8月の創作活動ではシールや折り紙を利用し、利用者の方々がそれぞれのイメージと感性で小さな花火を作成しました。最後に足立区の花火をイメージした台紙に貼っていくと、皆さんの個性溢れる花火が打ちあがり、見事に夜空を彩りました。来年こそは、それぞれ好きな場所に行き、思う存分本物の花火鑑賞が出来る事を皆さんと願いました。

9月は情熱大陸のテーマソングを流し、利用者の方々は芸術家の様に背景の色塗りをしたり、花紙を丸める等してお月見の風景を作成しました。災害に負けず豊作になる事を願いたいと思います。



(記：都築)



## 医務より

10月10日は何の日かご存知ですか？10月10日は「目の愛護デー」です。1947年に、中央盲人福祉協会により定められました。

近年、パソコンやスマートフォンなどの影響で、目の疲れを感じる人が多くなっています。最近では20～30代の若者の間で「スマホ老眼」が増えています。スマホ老眼とは、長時間スマートフォンを見続けることで目のピント調節力が低下し、「近いところが見えにくい」「夕方になると物が見えにくい」といった老眼のような症状があらわれることです。スマートフォンを長時間使用する際は定期的に休憩をとみましょう。

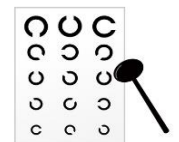
「目を休ませる」「目にやさしい食事をする」「眼科健診を受ける」などに注意して日常生活での疲れを防ぐように心がけ、目の健康を守り続けていくようにしましょう。



あなたの疲れ目はどれくらい？



- ・目が疲れやすい
- ・目がしょぼしょぼする
- ・目が乾きやすい
- ・目が充血している
- ・パソコンやスマートフォンを毎日長時間使用する
- ・目が重たい
- ・目が痛い
- ・頭痛、肩こりがある
- ・寝不足である
- ・わけもなく涙が出ることもある
- ・イライラすることが多い



合計 個

あなたはいくつ当てはまりましたか？

[ 診断結果 ]

0～2 個 疲れ目度は小です。

あまり目は疲れていないようです。この調子で目のケアを続けましょう。

3～9 個 疲れ目度は中です。

疲れ目のようです。早めに対処して悪化させないようにしましょう。

10 個以上 疲れ目度は大です。

かなり目が疲れているようです。すぐに対処しましょう。

(記：野口)

