

KSKS

わあ〜い

編集人

社会福祉法人

心 愛

〒573-0146

枚方市大峰元町1丁目21-5

TEL 072-859-9194

FAX 072-859-9195

NO. 44 2021. 12. 21

shingakujuku2004@themis.ocn.ne.jp

<http://www.shinai.info>



寒くなってきたけど・・・
元気いっぱい仕事やっています！
ちょっと緊張しているかな・・・？

「老い」とのたたかい

理事長 藤 澤 秀 治

ここしばらく、新型コロナウイルスは小康状態になったように感じられます。以前の勢いからみれば大変好ましいことですが、私の周りでは訃報や入院その他体調不良を伝える連絡が相次ぎ、減入の日が続いています。

年を取れば、誰にでも「老い」はやってきます。若い時には気にも掛けなかったことにも気になることがたくさん出てきます。癌や脳卒中などの成人病もそうですが、最近最も気になっているのが「認知症」や「老人性うつ病」です。今年の初め、森村誠一氏が『老いる意味 うつ、勇気、夢』を出版しました（中公新書ラクレ）。森村氏は『人間の証明』や『野生の証明』などの証明シリーズ、棟居刑事シリーズや終着駅シリーズなどのテレビドラマでも人気のある作家ですが、その 88 歳になった森村氏が「老人性うつ病」を克服して出版されたのが本書です。



一生懸命、ダンスの練習です

「その日朝がどんよりと濁っていた」。いつものように、朝起きて体を動かそうとしたとき、いつもと違う違和感を覚えたのだそうです。体に何か異変を感じて病院に行くと老人性うつと認知症の合併症を疑われ、その日から、森村氏は懸命の努力を始めます。しかし、体重は生命線ともいえる 40 ㌔を切る、主治医に助けを求める時が 3 年近くになっていたそうです。

長いトンネルにも出口はある そんな毎日が続いても、やはり書くことは楽しく、結果的にこの気持ちが自分を取り戻すきっかけになります。いつも薬をもらっている薬剤師の言葉も励みになり「84 や 85 なんてもまだ若い、うつが治ればまた青春が始まる」。死が一步一步近づいてくるというつらいことも多いが、生きる意欲をもって日々を生きることによって第 3 期の人生＝余生も充実させられる。老いから生じるストレスを解消するためには家に閉じこもらないこと。散歩をするのもいい、趣味を同じくする仲間と触れ合うのもいい、それが気分転換になるのです。

「挑戦」する気持ちを忘れないで 何かをやろうとする人とそうでない人には、その先の道がまったく違ったものになる、いつまでも「挑戦」する気持ちを忘れないでいたい。何年か前には「人生 80 年時代」と言っていたのに、いまでは「人生百年時代」の到来が実感できるようになりました。しかし、「老い」は私たちに確実にやって来てきますが、互いに助け合って健康寿命を延ばしていきたいものですね。「自分で〈終わり〉を決めない限り、人は楽しく生きていける」のです。

職員向け所内研修 ～口腔ケアについて～

所内の職員向けに月に一回、様々な内容の「所内研修」を行っています。

今回は「口腔ケア」について、一般社団法人「日本訪問歯科協会」より講師をお招きし、講習を行っていただきました。

講習では、唾液の役割から嚥下力・誤嚥などについて、さらに嚥下力を高めるための口腔体操の実技と唾液腺マッサージの方法などをはじめ、後半には各職員が日頃抱えている質問などに答えていただきました。

メンバーさんに対して、現在も含め将来的にも重要になってくる内容のお話をしていただき、充実した講習でした。（佐々木）



健康診断

何度経験しても、注射は嫌なものです。毎年、受けている健康診断ですが、注射が大嫌いで頑張っ採血に挑むメンバーさん!!
今年はどうだったのでしょうか??

採血は腕に力が入り出来なかった。血圧測定に時間がかかり、出来なかったがNsさんが2回目をやって下さり測る事ができ頑張ったIさん

数日前から採血にドキドキしていて採血が終わるとホッとしたのか泣いてしまったIさん

緊張していた様子でしたが、大半のメンバーさんが落ち着いて健診を受けることが出来ました！みんな頑張りました！

病院へなかなか入る事が出来ずにいたが「職員と一緒にやしみんな一緒だから大丈夫やで。」と声を掛けると入ることができ、頑張ったFさんでした。

高い所が苦手なRさん今年は1階で健診が出来ませんでした。外の見えないエレベーターの使用や3階のカーテンを全て閉めて頂くなど病院側のご配慮により、落ち着いて健診を受けることが出来ました。

ドキドキの健康診断結果・・・

大体のメンバーさんは、毎月1キロ減を目標にという結果でした。
コロナ禍で所内、家時間が増えて少々運動不足です。

大変ですが、来年は少しでも結果が良くなるよう頑張っていきましょう！！

暑い日でも寒い日でも 雨の日でも。。。

生活介護では、毎週火曜日にトップワールド星田店様の店先の一角をお借りして「エコプラザ」の仕事をしています。新聞やチラシ、ペットボトル、空き缶や牛乳パック、再利用できる衣類、台所用金属製品等々をお客様に持って来て頂き、買い物のときに利用できる割引券と交換します。作業所がお休みの日以外は毎週火曜日に、暑くても寒くても雨の日でも、メンバーさんは、準備から片付けも含めて、エコプラザの仕事を頑張っています。長く続けていくと、少しずつお客様の方から声を掛けて頂いたり、差し入れを頂いたりします。先日、最近よく来られる様になったお客様が「頑張っているね。」や「笑顔がいいね。」とメンバーさんや職員によく声を掛けて下さります。

先日、お客様がご自分で書かれた絵のハガキを見せて下さりました。ハガキを見ているメンバーさんがニコニコされている様子を見て、後日に私たちの為に絵を書いたハガキを持参してくれました。

とてもかわいらしくて、見ていだけで温かい気持ちになってきます。こんな風に見えるのかな？と思うと頑張ってきてよかったなあと思いました。他のお客様とも、職員とではなくメンバーさんと直接やりとりを、されるようになってきており、色々な事の積み重ねが、少しずつですが、



お客様から頂いたおハガキ



※新型コロナ感染拡大以前の写真も含まれています

勤続 20 周年!!

あい愛の家の世話人さんとして働いて下さっている、原絹枝さんが今年で勤続 20 周年を迎えられました。20 年という長い年月の中には様々な問題や悩みに直面された事もあったと思います。ですが、メンバーさんと共に歩んでこられた原さん。これからも、グループホームと作業所間の連携を大切にしながらメンバーさんを一緒に支えていきたいと思います!! (渡加)



あい愛の家オープン時より大変お世話になっております。この 20 年間勤めさせて頂くことができましたのも、周りの皆様方からのお力添えがあればこそと感謝致しております。そしてメンバーさん達の真っ直ぐな眼差しに支えられて今日まで来ました。本当にありがとうございます。(原 絹枝)

わいわいウォークラリー 2 年連続選ばれました☆

就労継続支援 B 型を利用されている F さんが、2 年連続、缶バッチデザインに選ばれました。いつも、職員やメンバーさんの誕生日になると、手書きの電車の絵をプレゼントしてくださります。すごく上手で毎回驚きます。そんな F さんに感想を聞いてみると「頑張ります!!」と。すでに来年の事を考えているようでした。来年も選ばれるよう頑張るそうです!! (渡加)

デザインが選ばれた缶バッチを
身に着けている F さん



コミュニケーションのスペシャリスト

家時間が増えたコロナ禍ではこれまで少なかった家族のコミュニケーションも増えたと言われています。コミュニケーションは人と人を繋ぐ大切なツールですが、人がコミュニケーションを図る際、どの情報が優先的に影響を与えているかという心理学の研究・法則があります。その法則では人と人との交流に言葉の情報の影響は全体のわずか 7%であり、大部分を非言語コミュニケーションからの情報を優先しているというものです。この時、私は何を話すかが重要だと思っていたのでとても意外に感じました。ですが人は相手のしぐさや口調やトーン、話す速度、手や眼の動き、姿勢等から「相手を感じ取って」多くのコミュニケーションを図っていることになります。そして身近にも法則通りの貴重なコミュニケーションの場がありました。作業所です。

その日のメンバーさんの非言語コミュニケーションを職員さんが丁寧に汲み取り、声掛けされている姿を日常的に目にします。調理や内職をしながら、お菓子を作りながら、アルミ缶を潰しながら…メンバーさんがかもし出すボディランゲージを感じ取ってコミュニケーションされている。まさしくコミュニケーションのスペシャリスト！と納得させられました。作業所は温かく学びの多いコミュニケーションの場です。

ピアカウンセラー 林裕子

寄付金をいただきました。

紙面をお借りして心より御礼申し上げます。(敬称略・順不同)

2021 年 7 月 13 日～2021 年 11 月 22 日

森 孝/ 武田美鈴/ 仲田美貴子/ 長谷川明彦/ 上谷順子/ 寺本専助/
村田洋子/ 竹中由紀子/ 桜木誠子/ 上田康雄/ 藤澤秀治/

お歳暮ギフト・シュトーレンのお礼

この度、心学塾作業所のお歳暮ギフトやシュトーレンをご購入頂き誠にありがとうございます。
ます。

心学塾作業所が手作りのクッキーを作り始めたのは15年前。当時は自主製品として販売するものではなく、メンバーさんの仕事も少ない状況でした。工賃向上を目指し、当時の職員が自主製品のお菓子を売りたいという強い思いがあり、新事業としてお菓子作りを始めたのが、現在の手作りクッキー製造の原点となります。最初はワッフルを作っていましたが、作業効率が悪いのでクッキーに転換し、は〜とパイを製造。一商品では販売にならないので様々な商品に挑戦し、現在に至っております。この度のお歳暮やシュトーレンのご注文を沢山頂いた事により、心学塾作業所の手作りクッキーがこんなに愛されているのだと、改めて実感した次第でございます。

これもひとえに、地域の方々や心愛関係者の皆様、ご協力して下さる企業や事業所の皆様

グループホーム再編について

今、厚生労働省が障害者総合支援法の福祉サービスの一つ、グループホームの再編を検討しています。見直し案として、1. 障害支援区分が低い中軽度の人は、訓練を目的とした「経過型」の利用となり、3年などの一定期間を経たら、グループホームで暮らせなくなる。2. 障害支援区分が高い重度の人は、グループホームの最大定員が10名の現在よりも大規模なグループホームで暮らす可能性がある。また、個人を対象にしたヘルパーの利用が制限される。この2つの試案を軸に法改正の議論が進む見通しがあります。この見直し案に、「グループホームの再編に反対する緊急行動ネットワーク」さんが積極的に反対運動をされており、心学塾作業所も賛同署名を集めて、お渡しした次第です。住み慣れた家から自身の意思に関係なく不意に追い出される利用者の気持ちや権利は無視なのではないでしょうか。当事者や事業所の意見を聞く事もなく進んでいる法改正には是認できません。

当事者が住み慣れた家や地域に安心して生活できる、よりよい社会を作っていけるような

12月の予定

- 12/18(土) 土曜開所
- 12/29(木) ~1月5日(水)冬期休暇
- 1/8(土) 土曜開所
- 1/14(金) 市役所バザー
- 1/19(水) 市役所バザー
- 1/22(土) 土曜開所
- 1/26(水) 藤阪バザー

●○編集後記○●

今年も後僅かになりコロナに翻弄された2021年。
制限はありますがみんなで出掛けると楽しくていつも
より笑顔が沢山見れて凄く嬉しいです。
新たな変異株が出てきて終息にはまだ遠いですが感染
予防に努めながら、2022年を迎えたいと思います。

渡加・名手・高田り