


海 清

第57号

2008年4月28日 発行

 社会福祉法人 友 愛 会

〒919-2101

福井県大飯郡おおい町大島第45号6番地

電話 (0770) 77-0185 FAX(0770) 77-0294



(大島福祉学園)

知的障害者更生施設（短期入所事業） 大島福祉学園

〒919-2101 福井県大飯郡おおい町大島45号6番地

多機能型就労支援事業 おおいワークセンター

〒919-2111 福井県大飯郡おおい町本郷149号東瀬崎12番地の4

障害者地域共同生活介護事業 ケアホーム びわの実

〒919-2101 福井県大飯郡おおい町大島45号22番地1

障害者地域共同生活介護事業 ケアホーム 若狭の郷

〒919-2201 福井県大飯郡高浜町和田第103号1番地2

障害者地域共同生活介護事業 ケアホーム ほたるの里

〒917-0037 福井県小浜市相生10号15番地

身体障害者療護施設（短期入所事業） 友 愛 園

〒917-0352 福井県小浜市深谷第10号13番地2

知的障害児施設（短期入所事業） 南川福祉学園

〒917-0352 福井県小浜市深谷第10号1番地4

特別養護老人ホーム 楊 梅 苑

老人デイサービス事業 大飯デイサービスセンター つつじ園（併設）

短期入所事業 楊梅苑 ショートサービスセンター（併設）

居宅介護支援事業 楊梅苑 居宅介護支援センター（併設）

〒919-2114 福井県大飯郡おおい町野尻第28号37番地

保 育 所 大島保育所

〒919-2101 福井県大飯郡おおい町大島60号26番地

放課後児童健全育成事業 学 童 保 育

〒919-2101 福井県大飯郡おおい町大島90号27番地

はじめて参加した
 ペタンク
 練習どおりにできるかな？
 最初は緊張したけれど
 みんなと楽しい時間が
 過ごせてよかったな！！

(北原昭夫)

ごあいさつ

友愛会の角野でございます。平成20年度初めにあたり一言ごあいさつを申し上げます。

平素は友愛会各施設の運営経営に対しまして絶大なご支援、ご理解とご協力を賜っておりますこと、この場をお借りし、厚く御礼を申し上げます。

さて、長く続いてまいりました措置制度から、支援費制度、介護保険制度が導入されてまいり、さらに平成18年度

社会福祉法人 友愛会 理事長 角野元保

より「障害者自立支援法」が施行されました。ご利用される障害者の皆様にとって、この制度が良きものであるように常に願っております。

地域移行、就労支援等政策転換が評価され、真に障害者が、個々に生き生きと生きていることが実感できる法律の改正であることを念じてやみません。何よりも地域住民の皆様のご理解とご協力がなければ、いずれもどうにもなら

ないことでもあり、障害者が、地域の中で自然に皆様と共に生活ができるにはまだ時間がかかることでありますが、交流や行事を通してご理解をいただく努力、障害者自らが積極的に地域に出ていくこと、また、いろんな方が気軽に施設を訪ねて下さいますことが大切な事であろうかと考え、職員一同微力ながら努力してまいりますので、ご指導とご協力をお願い申し上げます。

なお紙面の都合で詳しいことは書けませんことをお許し下さい。



健康 特集

月 大島保育所

月～金曜日の9時から30分間、2・3・4・5才児が遊戯室に集まり、リズム体操を行っています。裸足になりピアノに合わせて全力で走ったり、跳んだり、しゃがんで歩いたりなど、全身を使ってする数種類のリズム体操を順に行っていきます。

こうして、全身を動かすことで、指先を刺激し、脳の発達を促していきます。一日がとても活発に、健康的に過ごすことができます。みなさんぜひ一度、見に来て下さい。



月 友愛園

友愛園では、入浴日と日・祝日以外の午前・午後にはリハビリを行っています。

リハビリといっても、人それぞれリハビリ内容が違い、歩行訓練、滑車を使っての腕の上げ下げ、足浴など、いろいろなリハビリがあります。

リハビリをしておられる利用者は、すごく楽しみながら、がんばって自分のリハビリをこなしています。そのおかげで、腕・足の拘縮が軽減したり、車椅子で過ごすことが多かった方が歩いて食堂まで行けたりと、成果がすごく現れてきました。

これらのリハビリ内容は、利用者の担当職員が小浜病院のPTの方と相談しながらプランを立てています。そして毎週土曜日はPTに来園して頂いて、利用者のリハビリをサポートしてもらっています。

これからも、リハビリを通して毎日の生活にハリを持って頂き、利用者も職員もイキイキと活動できればいいなと思っています。

南川福祉学園

わたしたちの健康法をご紹介します。

1つ目に、歩くこと。歩くことで体力もつき、何より運動不足が解消できます。脂肪燃焼にも効果的と言われています。

2つ目に、ストレッチ。普段あまり使わない筋肉を十分伸ばすことで、血の循環も良くなり、冷えの緩和にも良いようです。

この2つを行うことで、気持ちのイイ汗をかくことができ、清々しい気分になります。

このように、心身ともにリフレッシュする。また、メフォスさんが作って下さる毎日のバランスのとれた食事や睡眠をしっかりとることで、わたしたちは、健康を保つことができます。

大島福祉学園

当施設では、健康促進のために体力作りを体育館で行っています。

- カセットテープに合わせて、
- ①音楽に合わせて体育館を歩行。
 - ②青竹踏みをして足裏をほぐす。
 - ③グーパー体操で手を十分に動かす。
 - ④首の運動で前後左右にゆっくり行う。
 - ⑤手で、肩から足下まで自分でたいてマッサージ。
 - ⑥深呼吸と以上の順で行います。

利用者の方は、一日の始まりをこの運動を行うことによって、よりリラックスして過ごせるようにと、自ら呼びかけてこの体力作りに参加するようにしています。

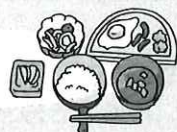
楊梅苑

私達の健康を保つには、それはやっぱり毎朝のラジオ体操ではないでしょうか？

小さい頃より慣れ親しんだ「ラジオ体操」。音楽が鳴り出すと体が動いてしまうんです。もちろん体の動く範囲で、無理せず行っています。ラジオ体操をすると一日が、清々しく今日一日が始まるという感じですよ。

午後からもみんなの体操があります。みんなの体操とは、立って体を動かさなくても、椅子に座ったまま行えます。体をねじったり、元気に腕を振ったり、首を回したりします。だから車椅子でも十分なんです。もちろん立ってでも行えるので、よかったですみんなもいかがですか？

私の健康法 <職員より>



2年程前より少し体の衰えを感じ、今まで以上、健康について考えざるを得ませんでした。

健康に必要な食事、規則正しい生活、運動、精神面。私は一時精神的に落ち込んだ時期があり、体も壊してしまいました。どんな逆境にあってもプラス思考に考えられることに気付き、精神面の重大さを知りました。それ以後、マイナス面は心に止めないよう心掛けてきました。

また、背骨の歪みは体を悪くすると聞きました。勿論食事等も大切です。そこで、私の健康法と言えば、目標を持ち楽しみながら努力し笑顔を増やすこと。それと日頃より背筋を伸ばし少し腹部に力を入れて歩くこと。週2回のストレッチ運動、弱点の克服、今後も続けて行きたく思っております。

私が健康維持のために普段から心掛けていることといえば、筋力トレーニングにストレッチと有酸素運動を組み合わせた、10分でできてしまうというお手軽運動です。(方法はラクラク10分運動を参照して下さい。)

運動効果が現れるには、ある程度の時間をかけて汗を流さなければいけないと思っていたのですが、10分程度の運動を一日3~4回行うだけでも十分効果があるそうです。

時間が無い、持続しないという方も、10分程度の運動なら体を動かしてみようと思いませんか？少しずつ積み重ねていくことでかなりの効果が現れると思いますよ。(私の場合、特に体重の変動が激しいので、とにかく常に体を動かすということを意識しています。)

私の健康法は、食べ過ぎないようにすることと規則正しい生活を送るようにしています。

昔から「腹八分目医者要らず」という言い伝えがあります。腹八分目にする事で、エネルギーの使用が制限され、体内にできた悪い細胞がどんどん死んでいき、ガンの発生率が下がったり、長生きができると言われています。(マウスの実験では実証されているらしいです)

次に、勤務にもよりますが、起床時間や就寝時間、食事の時間を同じになるようにしています。食事の時間が空くと、変な時間に空腹になり間食してしまいます。間食することで余分なカロリー、脂肪を摂取します。また、食事の時しっかりと食べられません。間食することで悪循環に陥ってしまいます。この悪循環に陥らないようにするために、食べ過ぎや時間には注意しています。

健康には十分気をつけて生活していきましょう!!

♥クリスマス会

12月25日(火)、クリスマス会を行いました。園中、きれいな飾りつけをし、大変盛りあがりました。

職員が12月に入ってから準備をし、クリスマスミュージックにもこだわりました。利用者もこの会を何日も前からすごく楽しみにしていました。

「雪が降るといいなあ」と皆さん言われていましたが、残念ながら雪は降らず、ホワイトクリスマスにはなりませんでしたが、たくさんの利用者と職員が参加し、心あたたまる会となりました。



♥説法

友愛園では、毎月1回、木曜日に各地域の寺院の住職さんに来園して頂いて、説法を実施しています。

説法とは、友愛園の利用者で亡くなられた方の供養をし、住職さんに念仏を唱えて頂いた後、ありがたいお話も聞かせて頂きます。

普段は居室で過ごすことが多い方でも、説法には参加されるなど、友愛園の中でも人気のある行事のひとつです。



≡ 新しい風 ≡

新職員紹介

去年の3月末より、パートとして友愛園に来ましたが、同年11月より、正職員として採用して頂きました。

まもなく、約1年経とうとしています。しかし、まだまだ未熟な部分が多く、利用者や他の職員の方々にも迷惑をかけてばかりです。

これからも精一杯頑張っていきたいと思うので、よろしくお願いいたします。

森本美穂

海とぼくらと

障害者自立支援法の改革の中で、学園における利用者の方に対する支援・サービスのあり方も変わっていきます。よりよい利用者の方のニーズに合った支援とサービスの提供を求められる中、利用者の方は施設を利用して頂けるお客様として対応していかなければなりません。

利用者の方の変化や状況に合わせ、対応していく中で、自ら要求を伝えられない利用者の方との意思疎通の難しさを感じています。

また、利用者の方に対する決めつけや片寄った認識を持たないようにすることが大事ではないかと思います。



いい天気で、神社清掃をみんなで頑張りました！きれいななったよ。

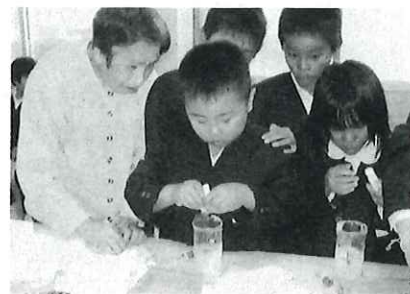


おおい町の敬老会に参加して、歌や踊りを楽しく見学しました。

大島福祉学園



グループで外出しました。天気もよくて、おいしいご飯を食べてご満悦!!



大島小の子ども達と交流しました。和紙はがき作り、上手くできるかな？

梅とつじと…

日本テレビ系列24時間テレビ「愛は地球を救う」より リフト付きバスを頂きました

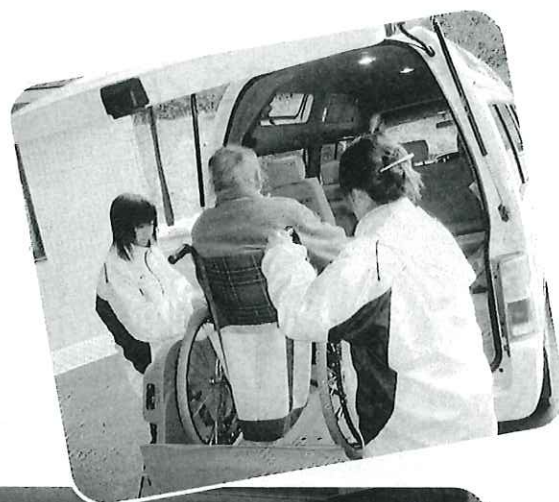
楊梅苑、大飯デイサービスセンターつじ園では、日本テレビ系列24時間テレビ「愛は地球を救う」30チャリティー委員会主催により「リフト付きバスA4WD」の寄贈を頂きました。

贈呈式が、平成20年1月28日にFBC福井放送株式会社において行われ、坪田社長から目録を当法人角野理事長が戴きました。「チャリティー募金を寄せて頂いた全国の方々の善意によるものと深く感謝し、サービスをより充実させるため有意義に使っていきます。」と謝辞を述べました。

デイサービスを利用される地域

で暮らす高齢者の方々の身体機能低下を予防、その方を支えるご家族の介護の精神的・体力的な負担を軽減でき、大変ありがたい寄贈でありました。

寄贈された福祉車両の適切な整備・点検を行い、よりよい状態での維持を図り、安全運転で大切に有効に活用させて頂きます。送迎サービスのより一層の充実、向上を図って参ります。



9月…慶祝訪問

おい副町長様に来苑して頂き、90歳以上の方、一人ひとりに温かい言葉をかけて頂きました。



9月…長寿祭

赤いちゃんちゃんこを着て、「なでしこ」の皆さんに踊りを披露して頂き、とても楽しく、のりのりでした。

10月…

大正琴同好会の方と交流

大正琴を聴きながら、楽しく歌を唄って、昔のことを思い出しました。



12月…忘年会・クリスマス会

青葉会の皆さまに踊りを披露して頂き、プレゼントをもらい、ご馳走を食べてと、とても楽しい一日でした。

11月…法要

皆さまの御供養をすることができて、よかったです。その後、お寿しをにぎって頂き、おいしく楽しく過ごすことができました。



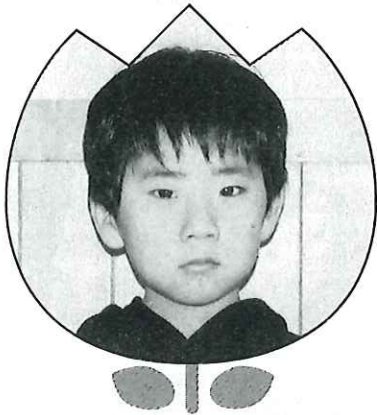
1月…新年会

消防音楽隊の方に演奏して頂いて、質問タイムでも楽しい一時を過ごさせて頂きました。何を質問したかは内緒です。

びわのみ

みんなの広場

たにくち けいたろうくん



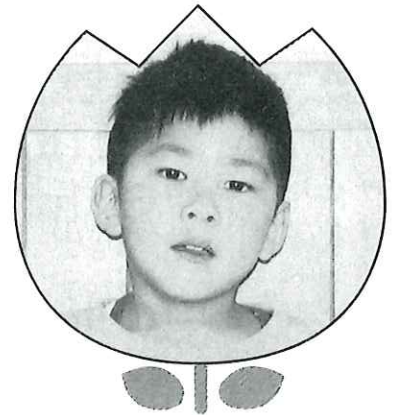
粘土や、ブロックあそびが大好きです。お手伝いもたくさんしてくれます。とてもやさしいお兄さんです。

はまや ゆきのちゃん

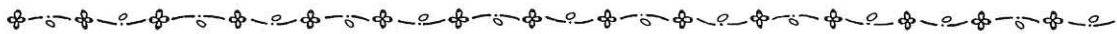


お話をつくったり、絵本を読むことが大好きです。将来は、作家かな…?

こうはち はるきくん



体を動かすことが大好きで、いつも元気一杯です。大きくなったら、スポーツ選手かな…?



お習字 楽しいよ!!

月一回ずつ4歳児、5歳児のお習字をお手伝いしています。

この年齢は、たくさんのお話をいっぱい吸収する時期のため、筆と墨で絵や字の勉強です。「ごあいさつの仕方」「良い姿勢」「いたずらをすると墨だらけになってしまう」ので、真剣に書いています。習字を通して、様々なことを学んでいきますが、何よりも約1時間

集中しなければならぬ基本態度が、これから小・中・高校と進む上で重要な役割となるか問われます。

今日も元気な笑顔が迎えてくれるので、とても楽しみにしています。また、子どもたちが、どう成長していくのか期待しつつ、一年が終わろうとしています。

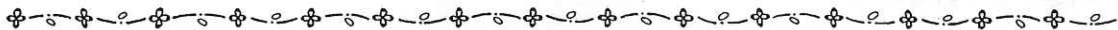
田中万里



集中して書いています。



のびのびと上手に書けました。どうですか?



生活発表会

12月15日に生活発表会が行われました。0・1歳児も元気に参加しました。

♪しずくちゃん♡を踊ったよ! かわいいでしょ!!

～楽しい思い出～



節分

「鬼は外!! 福は内!!」みんなで悪い鬼をやっつけたぞ!

(3歳児)

おひなまつり

「♪今日はたのしいひなまつり」自分たちで作ったおひなさま。今日は、とてもおしとやかな気持ちになりました。(2歳児)



キリンさんからのメッセージ

南川福祉学園

成人をむかえて

南川福祉学園では、今年、一挙に4名の方々が成人をむかえられました。

4名の方々を、それぞれの「成人をむかえて」の抱負と共にご紹介させていただきます。

山口和宏さん



しゅうしょくして、お仕事がんばりたいです。そしておきゅうりょうをもらって、好きなものを買ったり、外食に行きたいです。

20才になったので、自分のことばかりではなく、人の気持ちも考えて行動できるようにになりたいです。

谷川博也さん



自分にまかされた仕事は、責任をもってしっかりがんばりたいと思います。おかあさんに心配をかけないように、みんなと仲良く元気に過ごしたいです。

大道秀行さん



20才になったので、これからも、もっともっと、いろいろなことに挑戦し、もっともっと、かがやいた毎日にしていききたいと思います。

石田智也さん



ぼくのしゅみは、ビデオを見ることです。20才になったことを区切りにしゅみを広げ、いろいろと体験していきたくて思っています。そして、いずれは、おかあさんやおねえさんと一緒にボウリングをやってみたいです。



新治元讓くん

昨年4月から新しくメンバーに加わった“しんじもとのり”くんを紹介します。

彼のすごいところは意思の強さです。4月に90キロ近くあった体重が、20キロ以上減り、見事にダイエットに成功！まさに！水も滴るイイ男♡!? とても素敵です。時には「TUNAMI」をはじめ、たくさん名曲を口ずさみ、周りを楽しませてくれます。他のメンバーともっと仲良くなりたいというのが、今1番の願いのようです。

持ち前の存在感でしっかりみんなのハートをキャッチしてね。

新しい風

新職員より

平成20年1月1日から南川福祉学園でお世話になっております、近藤睦子です。

3年前にも一度、お勤めさせて頂いていましたが、その頃と比べ、新しい利用者の方も増え、業務形態も大分変わっているように思いました。

利用者の方々と深い信頼関係が築けるよう、精一杯がんばっていきたくて思っています。また、先輩職員の方々と楽しく働いていけたらと思っています。

友愛会の職員の皆さん、これからもよろしくお願い致します。

近藤睦子

“わら”のおすすめ

「パイン豆乳」皆さん、ご存知ですか？

「パイン豆乳」とは、100%のパインジュースと豆乳（なるべく無調整のものが良い）を1対1で混ぜ合わせ作ったものなのですが、これが、とってもイイんです。どうやら腸の動きを活発にする作用があるようで、便秘解消には、超！おすすめ。特に朝一番に飲むといいようです。デトックス（解毒）の作用もあるとのこと、美容にも良いとか…。

女性の皆さま、ぜひ！お試しあれ！くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。（笑）

虹のかけはし



平成19年9月～平成20年3月

友愛会 本部

★寄付

JA若狭小浜地区女性部
友愛会後援会
角野元保

大島福祉学園

★寄付

洗剤……吉田 豊

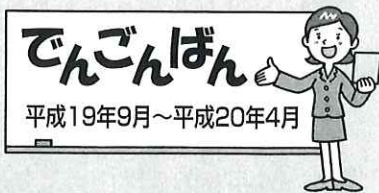
★奉仕・交流

散髪……おおい町理容師会
繕い物等…
高浜町婦人福祉協議会
おおい町日本赤十字奉仕団
高浜モラロジー
交流…大島小学校

友愛園

★寄付

はぎれ…(有)アンドウ
衣類……(有)アンドウ
モスチキン…モスバーガー小浜店
タオル…藤田 明、小林美津枝
勝呂家



でんごんぼん

平成19年9月～平成20年4月

■昇格 次の方が昇格されました。

平成20年4月1日付
西川 文博 (南川福祉学園副施設長から
南川福祉学園施設長に)
上記の昇格にともない
角野 元保
(南川福祉学園施設長(兼務)を解く)

■異動 次の方が異動されました。

平成20年4月1日付
新谷 正弘
(大島福祉学園からおおいワークセンターに)

★奉仕・交流

園内外清掃…
小浜水産高校保護者会
買物付添…買物ボランティア
繕い物…まんりょう会
散髪…ロペ、アコ美容室
てんとう虫
利用者交流…
青池医療福祉専門学校
買い物ボランティア
中名田婦人会
小浜病院リハビリ科
若狭高等学校
各地域の冠句会

楊梅苑

★寄付

衣類……川端寿子、武藤文子
藤沢静代、濱岸 勝
オムツ…荒木きみ子、吉田澄夫
濱岸 勝、下野章代
川端寿子
タオル…松宮文雄、ひまわりの会
ナイロン袋…渡辺きみ枝
野菜……反田佐吉、木村峯男
ぞうきん…立正佼成会小浜支部

★奉仕・交流

シーツ交換…
高浜町日赤奉仕団
おおい町明るい社会づくり
推進運動協議会
おおい町日赤奉仕団
散髪…大飯町理美容会

■採用 次の方々が採用されました。 よろしくお願ひします。

平成19年11月1日付
森本 美穂 (友愛園支援員)
平成20年1月1日付
近 藤 睦子 (南川福祉学園指導員)
平成20年4月1日付
角谷みなみ (南川福祉学園指導員)
江澤美紀 (楊梅苑介護職員)

■退職 次の方々が退職されました。 ご苦労さまでした。

平成19年12月31日付
池田 和代 (南川福祉学園指導員)
平成20年1月31日付
高橋 久子 (南川福祉学園指導員)
平成20年3月31日付
西村 容子 (南川福祉学園指導員)

苑周辺の剪定…ひまわり会
交流…なでしこ

大正琴同好会
佐分利保育園
青葉会
若狭消防音楽隊
本郷小学校
ハーモニーおおい

南川福祉学園

★寄付

菓子……村山周治
衣類……窪田佳代子
天理教若狭支部
ファンヒーター・掃除機・
水筒・布団乾燥機・DVD・
ビデオテープレコーダー等…
関西電力労働組合大飯支部
モスチキン…モスバーガー小浜店
クリスマスケーキ…
住友生命福井支社
ケーキ・菓子…
フューチャーズライフ若狭

(敬称は略させていただきます)
ありがとうございました。

編集後記

「海清第57号」をお届けしま
す。

私事ですが、あることをきつ
かけに「自分」という人間を振
り返ることが多くなりました。
日々、反省の毎日ですが、そん
な自分を精一杯励まし、勇気
づけてくれる人達への感謝の気
持ちは今まで以上に、強くかみ
しめるようになりました。

「ありがとう」のたった5文
字の言葉。皆さんは、皆さんの
大切な人にちゃんと伝えていま
すか？ なんだか、照れくさくも
ありますが、言う方も言われる
方もあたたかな気持ちにしてく
れますよね？

この魔法の言葉を皆さんは、
今、誰に伝えたいですか？