

海 清

第78号

2019年10月31日発行



社会福祉法人 友愛会

〒917-0352

福井県小浜市深谷第10号1番地の1
電話(0770)58-0870 FAX(0770)58-0881



友愛会施設ご案内

- 障害者支援施設(生活介護事業・短期入所事業)

やすらぎの郷

- 相談支援事業(指定一般相談支援・指定特定相談支援事業)

友愛会相談支援センター

〒917-0352 福井県小浜市深谷第10号1番地1 電話(0770)58-0880番 FAX58-0881番

- 特別養護老人ホーム

- ・短期入所事業 ショートステイサービスセンター(併設)
- ・ユニット型地域密着型介護老人福祉施設(併設)

楊 梅 苑

〒919-2114 福井県大飯郡おおい町野尻28号37番地 電話(0770)77-1011番 FAX77-0232番

- 共同生活援助事業 介護サービス包括型グループホーム ホー プ

〒917-0352 福井県小浜市深谷13号2-1 電話(0770)58-0200番 FAX58-0200番

- 共同生活援助事業 介護サービス包括型グループホーム ポ ル ト

〒917-0352 福井県小浜市深谷第9号11番地2 電話(0770)58-0018番 FAX58-0018番

- 障害者支援施設併設障害児入所施設(生活介護事業・短期入所事業)

第二やすらぎの郷

〒917-0352 福井県小浜市深谷第10号1番地4 電話(0770)58-0408番 FAX58-0433番

- 障害者支援施設(生活介護事業・短期入所事業)

第三やすらぎの郷

〒917-0352 福井県小浜市深谷第10号13番地2 電話(0770)58-0221番 FAX58-0222番

- 多機能型就労支援事業所(就労移行支援事業・就労継続支援B型事業・生活介護事業)

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字東瀬崎12番地の4 電話(0770)77-2231番 FAX77-2232番

- 幼保連携型認定こども園

大島認定こども園

放課後児童健全育成事業

学 童 保 育

おおい町地域子育て支援事業

大島子育て支援センター

〒919-2101 福井県大飯郡おおい町大島60号26番地 電話(0770)77-0210番 FAX77-2031番

社会福祉法人 友愛会 創立55周年記念式典 ご案内

一 日時 令和元年11月16日(土)

式典
午前11時(受付10時)

一 場所 ホテル せくみ屋

ぐるまいす少し前進  第三やすらぎの郷 

中名田小学校との交流

3月18日に中名田小学校の4,5年生の児童13名が来設されました。児童による生活発表会と歌の発表を見た後、利用者さんと共にソフトバレー大会を行いました。児童の皆さんとの交流に利用者さんにもたくさんの笑顔が見られ、貴重な時間を過ごすことが出来ました。



大島認定こども園児との交流

6月18日に大島認定こども園の5歳児の園児14名が来設されました。園児による舞台発表を見た後、利用者さんも参加しパン食い競争を行いました。可愛い園児の皆さんとふれあい楽しい時間を過ごすことが出来ました。



きらめく時の中で

やすらぎの郷



日帰り旅行

6月11日に日帰り旅行1班で名古屋市のレゴランドへ出かけました。乗り物に乗ったり、美味しいものを食べたり、皆さん思いっきり楽しめました。天候にも恵まれとても良い日帰り旅行となりました。



ペタンク大会

同じく6月に福井市でペタンクの大会が行われました。参加された利用者の代表として浜川さんが堂々と選手宣誓をされました。チームやすらぎジャパンは、見事に三位の成績を収めました。次年こそは優勝したいと皆さん張り切っておられました。



虹色の谷から

第二やすらぎの郷



児童 DAY

8月…夏の日差しが降りかかる暑い日、県内日帰り旅行に行ってきました。「あーでもない、こうでもない…」と一緒に相談しながら行先を考え、計画作成もしていただきました。「学びの多い旅行にしたい」という中学生らしい発想で、行先は「あっとほーむ」に決定☆ちょうどその日は世界の希少な生き物を見学でき、「うわー、こんな生き物があるんだ」と感動☆原子力に関するクイズもあり、たくさん頭をつかいながら回答。職員も少し協力させていただき、なんと全問正解でした！楽しい1日はあつという間でしたが、これからもたくさん経験し、自分の力にしていきたいです。



爬虫類？ 両生類？
どっち？



原子力発電に
使われる燃料は…
ウラン燃料であって
るかな？

Happy Birthday

夏生まれ、元気な8月お誕生者の方々です。第二やすらぎの郷ではこうやって毎月みんなで盛大にお誕生者のお祝いをしています。パースデーソングに込められた「おめでとう」や「生まれてきてくれてありがとう」の気持ち…届くといいな♥中には54回目のお誕生日を迎えられた方もおられます。みんなから「おめでとう」の気持ちでお祝いされるお誕生日は、いくつになっても嬉しいものですね♥「これからも元気に笑顔で頑張ろう…」そんな気持ちにさせられます♥



みんな
ありがとう

今回は「夏」をメインに特集を組んでみました☆いかがでしたでしょうか？では、また、海清 79 号でお会いしましょう…以上☆第二やすらぎの郷「虹色の谷から」でした。



またね

びわのみ



大島認定こども園



5歳児の紹介

5歳児さん14名のうち、今回は7名を紹介します。

- ①好きな食べ物
- ②好きな歌
- ③こども園で頑張ってること

を聞いてみました。



- ①もも
- ②ピカチュウの歌
- ③逆立ち歩き



- ①塩ラーメン
- ②ピカチュウの歌
- ③あざらし回転



- ①ケーキ
- ②ドラえもん
- ③逆立ち歩き



- ①なし
- ②ドラえもん
- ③立ちブリッチ回転



- ①パイナップル
- ②糸
- ③逆立ち歩き



- ①カレー
- ②ドラゴンボールの歌
- ③逆立ち歩き



- ①ハンバーグ
- ②ドラえもん
- ③逆立ち歩き

他のクラスのお友だちも紹介します！



4歳児：みんな仲良し



3歳児：七夕会で



2歳児：泥んこ大好き



もも組：ブロック大好き

青戸にひびく声 おおいワークセンター

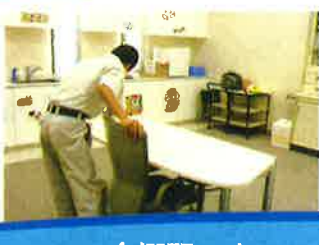
日々の作業風景



内職作業



洗濯作業



本郷駅・きのこの森・ぼーたる
赤礁崎オートキャンプ場・保健福祉センターなごみ等の清掃作業



伝票作業・糸巻作業・内職作業

配達作業

おおいワークセンターでは、就労移行支援事業・就労継続支援 B 型事業・生活介護事業の 3 つのサービスを行っております。就労移行支援事業では、職場体験や職場実習、また一般就労を目指し日々の作業を通じて訓練等を行っています。就労継続支援 B 型事業では、働く事を通して、社会に必要な能力や作業の向上を目指すとともに、働くことを通して、働くことでの喜びを感じ生きがいへとつなげてもらえるよう、利用者様お一人お一人のニーズに沿って取り組んでいます。

生活介護事業では、常時介護を必要とする利用者様に対して、身辺処理または食事の介護、創作活動や生産活動の機会の提供を行っています。

利用者様が安心して通うことができ、働くことが楽しみとなり、やりがいとなって、それが個人々人への生きがいとして生活が充実できるよう、日々努力していきたいと思っています。



令和元年4月には3名の利用者様が一般就労されました！

やまもも DAYS

楊梅苑



開苑 25 周年記念 植樹式および会食会



快晴に恵まれた5月の良き日『開苑25周年記念 植樹式および会食会』が行われました。

中庭に植樹された、やまももの記念樹に「元気に育ってくれるように」と願いを込め、入居者様と職員とでお水を注ぎました。その後は会食会のご馳走に皆舌包みをうち「美味しいわぁ〜」の声と笑顔があちらこちらから溢れ楽しいひと時を過ごしました。



ユニットの活動



ユニットでは入居者の皆様楽しんでもらえるように、お散歩やレクリエーションなどを計画し実施しています。入居者の皆様はとても楽しそうで、職員も共に楽しい時間を過ごさせてもらっています。

事業活動計算書

(自) 平成 30 年 4 月 1 日 (至) 平成 31 年 3 月 31 日

(単位: 円)

勘定科目		当年度決算 (A)	前年度決算 (B)	増減 (A)-(B)
サービス活動増減の部	収入			
	介護保険事業収益	296,365,185	317,966,080	△21,600,895
	児童福祉事業収益	3,537,773	3,494,257	43,516
	保育事業収益	100,745,575	98,791,952	1,953,623
	就労支援事業収益	16,104,453	15,426,887	677,566
	障害福祉サービス等事業収益	700,060,590	666,942,544	33,118,046
	その他の事業収益	1,513,077	1,267,480	245,597
	雑収益	4,932,291	4,391,172	541,119
	経常経費寄附金収益	5,925,000	1,839,212	4,085,788
	サービス活動収益計 (1)	1,129,183,944	1,110,119,584	19,064,360
	支出			
	人件費	664,218,363	633,061,634	31,156,729
	事業費	178,597,111	175,284,763	3,312,348
	事務費	158,497,207	144,562,610	13,934,597
	就労支援事業費用	16,104,453	15,426,887	677,566
	減価償却費	90,027,561	97,829,406	△7,801,845
国庫補助金等特別積立金取崩額	△36,331,767	△36,748,231	416,464	
サービス活動費用計 (2)	1,071,112,928	1,029,417,069	41,695,859	
サービス活動増減差額 (3)=(1)-(2)	58,071,016	80,702,515	△22,631,499	
サービス活動外増減の部	収入			
	受取利息配当金収益	16,862	190,346	△173,484
	その他のサービス活動外収益	12,103,924	12,616,620	△512,696
	サービス活動外収益計 (4)	12,120,786	12,806,966	△686,180
	費用			
	支払利息	3,298,520	3,528,742	△230,222
	その他のサービス活動外費用	13,213,829	15,630,039	△2,416,210
	サービス活動外費用計 (5)	16,512,349	19,158,781	△2,646,432
	サービス活動外増減差額 (6)=(4)-(5)	△4,391,563	△6,351,815	1,960,252
	経常増減差額 (7)=(3)+(6)	53,679,453	74,350,700	△20,671,247
特別増減の部	収入			
	施設整備等補助金収益	25,561,000	3,600,000	21,961,000
	固定資産受贈額			
	拠点区分間繰入金収益	93,485,680	44,854,690	48,630,990
	サービス区分間繰入金収益	73,654,214	32,761,000	40,893,214
	拠点区分間固定資産移管収益	1	111,601	△111,600
	その他の特別収益			
	特別収益計 (8)	192,700,895	81,327,291	111,373,604
	費用			
	基本金組入額			
	資産評価損			
	固定資産売却損・処分損	6,281	8,958,429	△8,952,148
	国庫補助金等特別積立金取崩額(除却等)			
	国庫補助金等特別積立金積立額	25,561,000	3,600,000	21,961,000
	拠点区分間繰入金費用	93,485,680	44,854,690	48,630,990
	サービス区分間繰入金費用	73,654,214	32,761,000	40,893,214
拠点区分間固定資産移管費用	1	111,601	△111,600	
特別費用計 (9)	192,707,176	90,285,720	102,421,456	
特別増減差額 (10)=(8)-(9)	△6,281	△8,958,429	8,952,148	
当期活動増減差額 (11)=(7)+(10)	53,673,172	65,392,271	△11,719,099	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額 (12)	745,984,224	749,273,953	△3,289,729
	当期末繰越活動増減差額 (13)=(11)+(12)	799,657,396	814,666,224	△15,008,828
	基本金取崩額 (14)			
	その他の積立金取崩額 (15)	96,933,096		96,933,096
	その他の積立金積立額 (16)	43,623,000	68,682,000	△25,059,000
次期繰越活動増減差額 (17)=(13)+(14)+(15)+(16)	852,967,492	745,984,224	106,983,268	

資金収支計算書

(自) 平成 30 年 4 月 1 日 (至) 平成 31 年 3 月 31 日

(単位: 円)

勘定科目		予算 (A)	決算 (B)	差異 (A)-(B)
事業活動による収支	収入			
	介護保険事業収入	295,123,000	296,365,185	△1,242,185
	児童福祉事業収入	3,520,000	3,537,773	△17,773
	保育事業収入	100,710,000	100,745,575	△35,575
	就労支援事業収入	15,865,000	16,104,453	△239,453
	障害福祉サービス等事業収入	696,404,000	700,060,590	△3,656,590
	その他の事業収入	1,493,000	1,513,077	△20,077
	雑収入	4,808,000	4,932,291	△124,291
	経常経費寄附金収入	5,923,000	5,925,000	△2,000
	受取利息配当金収入	8,000	16,862	△8,862
	その他の収入	3,461,000	3,611,673	△150,673
	事業活動収入計 (1)	1,127,315,000	1,132,812,479	△5,497,479
	支出			
	人件費支出	637,464,000	634,035,760	3,428,240
	事業費支出	183,044,500	178,597,111	4,447,389
	事務費支出	162,897,500	158,497,207	4,400,293
就労支援事業支出	16,315,000	16,104,453	210,547	
支払利息支出	3,354,000	3,298,520	55,480	
その他の支出	4,184,000	4,033,923	150,077	
事業活動支出計 (2)	1,007,259,000	994,566,974	12,692,026	
事業活動資金収支差額 (3)=(1)-(2)	120,056,000	138,245,505	△18,189,505	
施設整備等による収支	収入			
	施設整備等補助金収入	25,561,000	25,561,000	
	設備資金借入金収入	35,000,000	35,000,000	
	固定資産売却収入	102,600,000	102,600,000	
	施設整備等収入計 (4)	163,161,000	163,161,000	
支出				
設備資金借入金元金償還支出	13,131,000	13,128,000	3,000	
固定資産取得支出	316,059,000	315,948,598	110,402	
ファイナンス・リース債務の返済支出	5,700,000	5,691,600	8,400	
施設整備等支出計 (5)	334,890,000	334,768,198	121,802	
施設整備等資金収支差額 (6)=(4)-(5)	△171,729,000	△171,607,198	△121,802	
その他の活動による収支	収入			
	積立資産取崩収入	101,671,000	101,996,159	△325,159
	拠点区分間繰入金収入	93,510,000	93,485,680	24,320
	サービス区分間繰入金収入	73,664,000	73,654,214	9,786
	その他の活動による収入	3,867,000	3,878,536	△11,536
	その他の活動収入計 (7)	272,712,000	273,014,589	△302,589
	支出			
	長期運営資金借入金元金償還支出	900,000	900,000	
	積立資産支出	49,987,000	49,848,245	138,755
	拠点区分間繰入金支出	93,509,000	93,485,680	23,320
サービス区分間繰入金支出	73,664,000	73,654,214	9,786	
その他の活動による支出	2,979,000	2,954,661	24,339	
その他の活動支出計 (8)	221,039,000	220,842,800	196,200	
その他の活動資金収支差額 (9)=(7)-(8)	51,673,000	52,171,789	△498,789	
予備費支出 (10)				
当期資金収支差額合計 (11)=(3)+(6)+(9)-(10)		18,810,096	△18,810,096	
前期末支払資金残高 (12)		476,055,247	△476,055,247	
当期末支払資金残高 (11)+(12)		494,865,343	△494,865,343	

役員名簿 理事・監事

(令和元年 6 月 14 日現在)

理事長	角野元保
業務執行理事	西川文博
理事	角野章香
理事	今井真人
理事	谷口新市
理事	大下良一
監事	吉田善人
監	福尾達雄

評議員名簿

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

評議員	小野泰孝
評議員	福尾あさ子
評議員	濱田康夫
評議員	桂田定樹
評議員	木村登貴子
評議員	面畑政一
評議員	中野純子

貸借対照表

平成31年3月31日現在

(単位：円)

資産の部				負債の部			
科目名	当年度末	前年度末	増 減	科目名	当年度末	前年度末	増 減
流動資産	683,826,283	542,465,868	141,360,415	流動負債	219,142,891	66,410,621	152,732,270
現金預金	459,236,820	360,833,889	98,402,931	事業未払金	154,112,040	31,718,666	122,393,374
事業未収金	198,386,568	176,118,716	22,267,852	未払費用	22,275,567	16,210,362	6,065,205
未収金	318,425	318,251	174	預り金		92,491	△92,491
未収補助金	25,540,200	4,762,080	20,778,120	職員預り金	12,573,333	18,389,102	△5,815,769
立替金	225,170	313,832	△88,662	賞与引当金	30,181,951		30,181,951
前払金	119,100	119,100					
固定資産	1,893,319,519	1,822,602,475	70,717,044	固定負債	257,085,603	240,643,673	16,441,930
基本財産	1,153,861,071	1,042,301,325	111,559,746	設備資金借入金	203,931,000	182,059,000	21,872,000
土地	131,547,092	118,597,092	12,950,000	長期運営資金借入金	9,075,000	9,975,000	△900,000
建物	1,022,313,979	923,704,233	98,609,746	リース債務	10,702,800	16,394,400	△5,691,600
				退職給付引当金	33,376,803	32,215,273	1,161,530
その他の固定資産	739,458,448	780,301,150	△40,842,702	負債の部合計	476,228,494	307,054,294	169,174,200
土地							
建物	2,994,013	3,293,093	△299,080				
構築物	25,433,501	31,726,885	△6,293,384	純資産の部			
機械及び装置	980,935	980,935		基本金	146,333,025	146,333,025	
車両運搬具	8,714,850	9,910,948	△1,196,098	第一号基本金	146,333,025	146,333,025	
器具及び備品	65,482,591	39,077,560	26,405,031	第二号基本金			
有形リース資産	10,702,800	16,394,400	△5,691,600	第三号基本金			
ソフトウェア	9,511,428	5,968,677	3,542,751	国庫補助金等特別積立金	683,953,917	694,724,684	△10,770,767
退職給付引当資産	33,376,803	32,215,273	1,161,530	その他の積立金	417,662,874	470,972,116	△53,309,242
その他の積立資産		17,476,792	△17,476,792	その他の積立金		17,476,792	△17,476,792
差入保証金		450,000	△450,000	修繕費積立金	288,564,685	306,027,685	△17,463,000
その他の固定資産	164,598,653	169,311,263	△4,712,610	人件費積立金	50,174,000	70,174,000	△20,000,000
修繕費積立資産	288,564,685	306,027,685	△17,463,000	備品等購入積立金	78,924,189	77,293,639	1,630,550
人件費積立資産	50,174,000	70,174,000	△20,000,000				
備品等購入積立資産	78,924,189	77,293,639	1,630,550	次期繰越活動増減差額	852,967,492	745,984,224	106,983,268
				(うち当期活動増減差額)	53,673,172	65,392,271	△11,719,099
資産の部合計	2,577,145,802	2,365,068,343	212,077,459	純資産の部合計	2,100,917,308	2,058,014,049	42,903,259
				負債及び純資産の部合計	2,577,145,802	2,365,068,343	212,077,459

財産目録

平成31年3月31日現在

(単位：円)

資産の部		負債の部	
1. 流動資産		1. 流動負債	
現金	114,083	事業未払金	154,112,040
普通預金	459,122,737	未払費用	22,275,567
事業未収金	198,386,568	職員預り金	12,573,333
未収金	318,425	賞与引当金	30,181,951
未収補助金	25,540,200	流動負債 合計	219,142,891
立替金	225,170		
前払金	119,100		
流動資産 合計	683,826,283		
2. 固定資産		2. 固定負債	
(1) 基本財産		設備資金借入金	203,931,000
建物	1,022,313,979	運営資金借入金	9,075,000
土地	131,547,092	リース債務	10,702,800
基本財産 合計	1,153,861,071	退職給与引当金	33,376,803
(2) その他の固定資産		固定負債 合計	257,085,603
建物	2,994,013		
構築物	25,433,501		
機械及び装置	980,935		
車両運搬具	8,714,850		
器具及び備品	65,482,591		
有形リース資産	10,702,800		
ソフトウェア	9,511,428		
退職給付引当資産	33,376,803		
その他の積立資産			
差入保証金			
その他の固定資産	164,598,653		
修繕費積立資産	288,564,685		
人件費積立資産	50,174,000		
備品等購入積立資産	78,924,189		
その他固定資産 合計	739,458,448	負債合計	476,228,494
資産 合計	2,577,145,802	差引純財産	2,100,917,308

虹のかけはし

ありがとうございました

平成31年1月1日～令和元年7月31日

やすらぎの郷

★寄付

切手(82円)……………湯浅 文
石鹸……………湯浅 文

★奉仕・交流

散髪……………大飯いこい会
保護者交流会(ワカス)…モミナミさん

楊梅苑

★寄付

おむつ類……………柿本 和子(ご家族)
衣類・おむつ類……………山口 嘉朗
田中 啓子
肌着・下着類……………(有)真柄寝具店

★奉仕・交流

散髪……………大飯理美容会
草刈り……………おおい町民生委員児童委員協議会

第二やすらぎの郷

★寄付

健康機器・五月人形……………阪本 規子

★奉仕・交流

地域交流……………熊谷記江様音楽レクリエーション
天理教北陸大教会名田庄分教会
嶺南西特別支援学校
散髪……………ハートフル
テントウムシ

大島認定こども園

★交流

五歳児交流活動……………おおい町社会福祉協議会
びわの木
保幼小接続交流活動……………大島小学校1年生

第三やすらぎの郷

★寄付

布生地……………市村ソーイング
サンコー繊維工業㈱

おむつ……………合同会社ワールド
アドバンス

★奉仕・交流

縫い物……………小浜モロロジー
散髪……………ピース
アコ
地域交流……………買い物ボランティア
中名田小学校
観音講出講のご住職

※敬称は省略させていただきました

【伝言板】 ◆平成31年1月2日～令和元年9月30日

異動

H31/04/01付	大島認定こども園長補佐よりおおいワークセンター所長補佐	文 元栄
H31/04/01付	第二やすらぎの郷生活支援員より第三やすらぎの郷生活支援員	木野 慶子
H31/04/30付	やすらぎの郷施設長兼課長より課長を解く	角野 元保
R01/05/01付	おおいワークセンター所長補佐よりやすらぎの郷施設長補佐兼課長	文 元栄
R01/05/01付	おおいワークセンター事務員兼生活支援員より大島認定こども園事務員	永岡 裕子

昇格

H31/04/01付	法人本部事務局次長より法人本部事務局事務長	山口 寛
H31/04/01付	大島認定こども園長補佐よりおおいワークセンター所長補佐	文 元栄
H31/04/01付	やすらぎの郷主査よりやすらぎの郷主任	吉岡 伸広
H31/04/01付	やすらぎの郷主査よりやすらぎの郷主任	畠中芽久美
H31/04/01付	第二やすらぎの郷主査より第二やすらぎの郷主任	横山 智美
H31/04/01付	法人本部事務局兼やすらぎの郷事務員より法人本部事務局兼やすらぎの郷主査	山本千菜美
H31/04/01付	楊梅苑地域密着型介護老人施設介護職員より楊梅苑地域密着型介護老人施設主査	浦松百合子
H31/04/01付	楊梅苑介護職員より楊梅苑主査	一瀬 康正
H31/04/01付	楊梅苑介護職員より楊梅苑主査	飯田 大
H31/04/01付	楊梅苑介護職員より楊梅苑主査	民安 宏至
R01/05/01付	おおいワークセンター所長補佐よりやすらぎの郷施設長補佐兼課長	文 元栄
R01/06/04付	大島認定こども園保育教諭より大島認定こども園主幹保育教諭	大角志寿香
R01/08/01付	楊梅苑地域密着型介護老人施設課長補佐より楊梅苑地域密着型介護老人施設課長	倉谷 和美

採用

H31/02/01付	楊梅苑	介護職員	瀧澤 淑江
H31/04/01付	楊梅苑(嘱託職員)	施設長	岩竹 実
H31/04/01付	楊梅苑(嘱託職員)	主任	杉谷伊津美
H31/04/01付	楊梅苑(嘱託職員)	看護職員	福住 利枝
H31/04/01付	やすらぎの郷(嘱託職員)	生活支援員	レグラカイユ久美子
R01/06/01付	楊梅苑	介護職員	中尾真理子
R01/09/01付	第三やすらぎの郷	生活支援員	小野 芳春
R01/09/01付	楊梅苑	介護職員	谷口 里美

退職

H31/03/31付	第三やすらぎの郷	生活支援員	梅垣 沙耶
R01/06/03付	大島認定こども園	主幹保育教諭	角野 菜美
R01/06/30付	大島認定こども園	事務員	永岡 裕子
R01/07/18付	楊梅苑	看護職員	小西 孝子
R01/08/22付	第三やすらぎの郷	生活支援員	濱谷 伸子
R01/09/19付	第三やすらぎの郷	主査	上佐近弥生
R01/09/24付	第三やすらぎの郷	課長	正木 康子
R01/09/29付	第三やすらぎの郷	看護師	門野 明美

定年退職

H31/03/31付	楊梅苑	施設長	岩竹 実
H31/03/31付	楊梅苑	主任	杉谷伊津美
H31/03/31付	楊梅苑	看護職員	福住 利枝
H31/03/31付	やすらぎの郷	生活支援員	レグラカイユ久美子

編集後記

アンガーマネジメントという言葉をご存知でしょうか。「アンガー」は怒り、「マネジメント」は管理するという意味になります。怒りの感情と上手に付き合っていくメソッドとして注目されています。「怒りのピークは長くても6秒」だといえます。6秒我慢できれば衝動的な行動を押さえることができます。では、この6秒をのりこえるためにはどうすればいいのでしょうか？ 6秒をやり過ごすためにできるテクニックを紹介しますね。

- ①ストップシンキングで思考を停止してみましよう。真っ白な紙を思い浮かべるのもいいですね。
- ②イラッと来たら100からカウントバックしましょう。数えてるうちに6秒過ぎてますよ。
- ③呼吸リラクゼーションで深呼吸してみましよう。怒りを感じても落ち着いて深呼吸することでクールダウンできます。
- ④怒る原因の場所から一旦距離をおきましょう。離れてるうちに冷静になれます。

紹介したテクニックの他にも例えば歌をうたってみるのもいいんじゃないでしょうか。それぞれ6秒をのりこえるのに色々な方法を試してみるのもありですよ。アンガーマネジメントで怒りをコントロールして毎日を笑顔で過ごしていきましょう。