

# ひまわり

あなたは素晴らしい！ (ひまわり花言葉)

合同会社 スマイルスマイル  
生活介護 杜の笑 (もりのえみ)

〒960-0413  
福島県伊達市宮前 2-2  
☎ : 024-573-2434  
Fax : 024-573-2435  
E-mail : morinoemi@air.ocn.ne.jp

## “ゆったり”温泉 おいしい時間 ～「日帰り旅行」いいざか花ももの湯～



11月8日(金)、福島市飯坂町にある日帰り温泉「花ももの湯」で温泉とランチバイキングを楽しみました。ゆったりした広いお風呂場でゆっくり温泉につかり、心身ともにくつろぐことができました。お昼は待ちに待った「ランチバイキング」。普段、「杜の笑」でも選択メニューを定期的に行っていますが、ランチバイキングの品数豊富さに、皆さん大満足。笑顔があふれる美味しい時を過ごしました。

### 杜の笑紹介

## ～心身の健康保持へ～

### ◎ 健康体操とストレッチ



「朝の会」のあと、ラジオ体操第一と全身のストレッチ運動を行っています。

また昼休み後1時20分からラジオ体操第二を行い全身体操として健康の保持に努めています。



※ ラジオ体操は、早い動きやストレッチを組み合わせ、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、継続することで、筋力がついたり、血流、代謝が上がったりする効果が期待されています。

### 口腔体操



昼食前に「口腔体操」を行っています。看護師の指導のもと舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害を予防することを目的に行っています。

口腔体操は、表情を豊かにし、会話を楽しむことにもつながっています。

### くつろぎの時～“贅沢な時間”



### 【バイタルチェック】

来所とともに水分補給、検温、血圧測定を行い、健康状態の確認をしています。



### 散歩

毎朝、ラジオ体操後に散歩をしています。自然の中を歩くことで、脳がリラックスできます。

- 太陽の光を浴びると体内でセロトニンという脳内神経物質の分泌が促されます。
- セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスに対して効果があり、精神的な落ち着きが得られ、前向きな気分になります。また、散歩は睡眠にも効果があります。

自然と共に生きる



## 秋の味覚 いも煮会

10月12日(土)秋晴れのもと、「いも煮会とレクリエーション」を行いました。「杜の笑」の畑でとれた、きゅうり等の野菜もほおぼり、秋の味覚を堪能しました。

もと駐車場をテラス風に改装して「ひまわりガーデン」と名付け、テーブルやイスをセッティングしました。外での食事は格別で、大きな「おわん」に具たくさんのおいも煮、おにぎり、みかん、きゅうりの一本漬、皆さんとても満足されていました。その後、紙飛行機を飛ばして距離を競ったりシャボン玉遊び等、さわやかな季節の中、いつもとは違う一日を過ごすことができました。



## 収穫の秋

「杜の笑み」建物周りには、小さな畑が開墾されています。そこには、季節の花々や野菜が植えられ、利用される方々、職員、地域の方々を潤しています。 ささやかな空間にある“大自然”、そこに命がみなぎっています。自然や地域の中で生きること。そこに幸福の土台があります。



### 地域体験活動 (買い物訓練)

◎ “毎週”木曜日午後は、地域のお店で「買い物訓練」です。皆さんの楽しみの一つです！



### ★ 地域こそ最大の学習の場

◎ 地域のレストランで「カフェタイム」



■ 研修会風景

### 内部研修会 開催

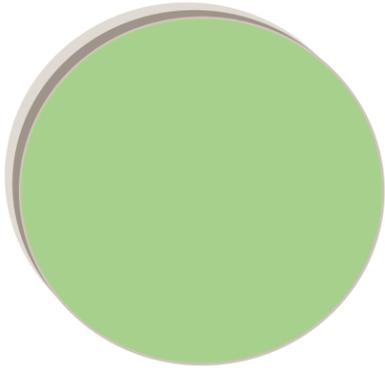
#### ■ 「障がい者虐待防止」研修会

8月7日「杜の笑」に於いて、ふくしま基幹相談センターの石井豪氏を講師に、障がい者虐待防止職員研修会を開催しました。

障害者虐待防止法のポイントを中心に講義をいただき、個人ワーク、グループワーク等を通じ研修を行いました。

#### ■ 「感染症防止」に関する研修会

9月27日職員、利用者を対象に杜の笑に於いて感染症防止に関する研修会を行いました。職員(看護師)から感染症とその防止について、分かりやすい説明があり、理解を深める機会となりました。



# フォト アルバム

## 杜の笑

自分の「存在が受け止められる場所」  
「安心できる所属感」(ピロッキング)  
それを可能にする「小さな単位でのケア」



## 社会見学

### 「ヤクルト本社福島工場」見学

9月27日(金)、福島のヤクルト工場を見学しました。ヤクルトができるまでの工程や、ヤクルトが腸に良いだけでなく、脳にまで通じていること等、分かりやすく説明していただきました。途中、可愛い“おなら”の挨拶(見学途中の廊下に仕掛けあり)には皆さん笑ってしまいました。

帰り際、見えなくなるまで手をふってくださったご担当の皆さんに胸がいっぱいになりました。ありがとうございました。

帰りには、「ミスタードーナツ店」で美味しいドーナツとドリンクを楽しむことができました。

## 夏祭り



8月10日(土)、「夏祭り」を行いました。昼には見られない花火大会をスクリーンに映し出しながら、今年の「長岡花火大会」を本格的な映像と音響の中で、“体験”。

お楽しみの食事は豪華な焼肉パーティー。昔なつかしいラムネも味わいながら、美味しい肉、夏野菜をほおばりました。



8月上旬 杜の笑「ひまわり」の前で

## 苦情の受付について

安心して福祉サービスを利用いただくために、苦情や不満なことを、お気軽に相談いただくために専用窓口を設置しています。

- ◆ 苦情受付窓口 主任生活支援員  
齋藤 岳瑠 (さいとう たける)
- ◆ 苦情解決責任者 管理者  
加藤 裕子 (かとう ゆうこ)

# 生産活動

## Production activities



フルーツキャップの仕事を行っています。リンゴや梨等の果物を配送の衝撃から守るクッションのネットを半分に織り込み、まとめて束ねる仕事です。地域のお店でも果物にやさしく被せてあるキャップを見かけます。

自分の意志によって、生産活動の参加を選択し、自分が出来る部分や時間を選んで参加しています。毎月の“工賃”も楽しみの一つです。「働くこと」を通して、社会とつながっている感覚を持つことはとても重要です。達成感や生活に“はり”をもたらす効果があります。

## ..... creative activities

毎月のテーマに沿った共同制作や毎月のカレンダーづくり等を行っています。

創作活動を通して、自分のアイデアや感情を表現します。他者と共有する機会を得ます。その過程で得られる達成感が自己成長に良い影響を与えています。

また個別活動として、様々な自分の好みにあった表現活動を行っています。



# 創作活動



# 楽しい！調理



ポテトサラダに挑戦！



cooking



10月25日（金）の「調理実習」は、ポテトサラダです。ゆでたジャガイモを自分のお皿にのせて一生懸命つぶしました。マヨネーズなどの調味料を加えて、きゅうり、ハム、玉ねぎ等を混ぜ合わせ、おいしいポテトサラダの完成です。自分で作ったポテトサラダは最高！皆さんとても満足そうでした。

「調理実習」は毎回、皆さんが楽しみにしている行事のひとつです。

## ～杜の笑から～

『445cm』今年の夏いちばん伸びたひまわりの高さです。ご近所みなさんが「ここは、《がさやぶ》だった。」と表現された場所を耕し、花壇と野菜畑にしました。野菜作りの先輩方にご指導いただき、見様見真似、試行錯誤の日々。5月初めに植えた野菜苗の7品目18品種、5月末に蒔いた3種類のひまわりの種、どちらもすくすく成長し、『杜の笑』の食卓を賑わし、こころとからだに《元気パワー》を与えてくれました。

シンボルの花である『ひまわり』たちが、おひさまに向かって真っ直ぐに咲く姿から「生きる力」をいただきました。《人は命そのものに価値がある。「笑顔」「よりよく生きる」を支援する。》『杜の笑使命』みなさんの笑顔を支えること。笑顔で実践します。

管理者 加藤裕子

## 編集後記

杜の笑のシンボルである「ひまわり」は、7月から9月まで事業所の畑から、私たちを見守り励ましてくれました。地域の方々からも「きれいだね」と評価をいただくことが多かったです。広報紙「ひまわり」を通して、“明るい”そして“温かな雰囲気とエネルギー”が皆さんにも伝われば嬉しいです。（佐藤）

