

# 齊信会

## ガーデンプレス (春号) No.1

桜も咲き始め、春が訪れました。暖かな陽射しに身をまかせられる今日この頃です。社会福祉法人齊信会をご利用の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

この度、各事業のガーデンプレスの発行月を変更することになりましたのでお知らせします。「入所」、「放課後等デイサービス」は偶数月、「通所生活介護」「こてはし生活介護」は奇数月、「自立訓練・就労移行・花見川ワークサポート」は法人と同じ月での発行となります。また、法人のガーデンプレスの発行月は変更ありません。今後ともガーデンプレスを宜しくお願い致します。

(広報委員会 山田隆志、田上篤、本岡美奈子)

平成29年4月 発行

発行元：社会福祉法人齊信会

編集人：山田隆志 田上篤 本岡美奈子

発行責任者：大神和哉

住所：〒262-0018

千葉市花見川区畑町 591-17

電話：043-350-1550

平成28年度をもちまして、渡部施設長が定年により社会福祉法人齊信会畑町ガーデン施設長を定年退職いたしました。在任中は公私にわたり格別のご厚情を賜り心より厚く御礼申し上げます。

また、これまで副施設長でありました大神和哉が前施設長の後任として施設長に就任しました。甚だ微力ながら事業発展に専心努力いたす所存でございます。何卒、前施設長同様、格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年度、最初のガーデンプレスでは渡部前施設長と大神施設長よりご挨拶の文章を掲載させていただきます。

### 退任のあいさつ

渡部 忠夫

平成29年3月31日付で、社会福祉法人齊信会を定年退職することになりました。

思えば、12年前社会福祉法人齊信会が設立され、2年後の平成19年7月1日に障害者支援施設「畑町ガーデン」が開所された。措置時代から契約時代に入り正に障害者自立支援法の下、県内初の障害者支援施設開所ケースとして、指定申請においては行政側も手探り状況であったことは今でも鮮明に覚えています。利用者受け入れにあたっては、障害福祉支援経験者は数名で他は殆どが新任であった。面接、契約、受入れ、そして日々の活動等々、職員皆が「同心協力」のもと利用者支援にあたって頂い



た。そして、その後「放課後等デイ事業」、「花見川ワークサポート」、「こてはしガーデン」と三事業所を利用者のニーズ合わせて開所し、(福) 斉信会の基礎が確立しこの地に根付いたと確信しています。利用者の皆様、保護者の皆様、職員の皆様、本当にありがとうございました。

これからの第2ステージの(福) 斉信会が目指すものは、地域に根差した支援はもとより、利用者が「安全・安心・豊か」に利用できる環境をそれぞれのニーズに合わせて長期な視点に立ち、整え

展開していかなければならない時期に来ていると思います。

最後になりましたが、広々とした田園に囲まれ大きな声を上げていても気兼ねしない伸び伸びとした環境を整えることが必要な障害特性の方もいらっしゃいますが、(福) 斉信会の本体である畑町ガーデンは街の中に取り替えることはできません。そして敷地を隔てて直ぐ脇には、一般のご家庭の日々の営みがあります。洗濯物やお布団が、すぐ手の届くところに気持ちよさそうに陽光を浴びている極当たり前の風景は、利用者さん、親御さんにとっては癒されるに違いない。それは何ものにも替え難い畑町ガーデン故のひとつの宝です。これからも地域資源を活用し、溶け込み、味方にし、情報を集め、花見川地域の福祉の拠点として発信して行ってほしい。

畑町ガーデン二階食堂から見える中庭の桜三樹。畑町ガーデン開所記念樹のソメイヨシノ、旧通勤寮敷地から移植した八重桜2樹、今年もそれぞれ個性豊で艶やかな色が順序よく4月一杯咲きほこり利用者、職員を和ませてくれるに違いない。さようなら・・・。

## 就任のあいさつ

施設長 大神和哉

日頃は社会福祉法人斉信会の運営にご協力いただきありがとうございます。

4月1日より施設長になった大神です。3月末までは副施設長として主に、施設入所・生活介護の現場で活動してきました。ちょうど1年前に強度行動障害への支援等について投稿させていただきました。

今後は、当分の間、施設長から引き継いだこと(理事会・評議員会関連、シフト表作成・金銭管理等の事務処理等)を対応できるようにしていくほか、新人職員が配属になった施設入所・生活介護の現場の安定に注力して参ります。

とはいえ、施設長になりましたので、施設入所・生活介護以外で、畑町ガーデン(就労移行支援・自立訓練・放課後等デイサービス・計画相談支援・短期入所)、花見川



ワークサポート（就労継続支援 B 型）、畑町ホーム通勤寮（共同生活援助）、こてはしガーデン（生活介護）の各事業所にも巡回する等して、現場を重視しながら、全般に関わることで、安定した運営ができるよう取り組んでいきたいと考えています。

このほか、地域との関わりということで、当法人は今までも会議場の提供や納涼祭の共同開催等、畑町東部自治会の皆様と関わって参りました。畑町ガーデンが畑町東部自治会にお世話になっているように、当法人は地域と密接な関係を構築して地域のニーズにも対応して参りました。今後も地域交流を継続していきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をよろしく願いいたします。

さて、畑町ガーデンは、平成 19 年 7 月に開設して以来、10 年が経過しようとしています。当法人は、これまで、地域のニーズに応えながら一生懸命取り組んできました。

しかし、「畑町ガーデン生活介護が定員で新規利用ができない」、「生活介護利用者向けのグループホームがない」等、現在、当法人が提供している障害福祉サービスだけでは足りない部分もあると思います。

当法人で関わったご利用者は、ご希望がある限り、最期まで関わらせていただきたいと考えております。その実現に向けて今後も必要なサービスを展開して参りたいと思います。また、千葉県障害福祉計画等の公的な障害福祉計画も踏まえながら、中期的な計画を立てることで必要なサービスを把握して実現しようと思っております。皆様からのご要望もお聞かせいただければ幸いです。ちなみに、千葉市の事業者説明会では、千葉市がグループホームの設置推進等を事業者に要望しておりました。

私は 39 才です。前任の渡部施設長と約 20 才差があります。若輩者で至らない点が多々あるかもしれませんが、安心安全で利用者の笑顔が見える施設づくりを精一杯していきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

### 新職員紹介

市川 なぎさ（いちかわ なぎさ）

#### 【特技】

絵を描くことが得意です。高校生時代に美術部に所属していました。イラストをよく描いていましたが、油絵を描いて展示会に出していました。また、ものを作ることも好きで、大学 3 年生の時に障害者施設に実習に行かせて頂いた際に、「くるみボタン」という自主生産品を作っていて、利用者の方の作業を手伝い、楽しむことができました。

#### 【座右の銘】

『万里一空（ぼんりいっくう）』：大学 3 年生の時の実習で利用者の方の支援にあたりました。支援において、利用者の方へのアプローチが上手く



いかず悩むこともありましたが、「やるしかない!」と思い、粘り強くアプローチしていったことで利用者の方が心を開いてくださり、とても感動し、力になれて良かったと感じました。これからもこのような気持ちを持ち続け、努力していきたいと思えます。

#### 【この世界を目指そうとした理由】

大学の実習で障害者施設に行かせていただき、障害のある方と初めて関わりを持ちました。初めのうちはどのように関わっていけば良いか分からず戸惑いましたが、次第に関係が出来てきて、笑顔を見せてくださることや色々と話してくださるようになりました。その後、利用者の方への支援にあたり、中々上手くいかないこともありましたが、何度もアプローチをし続けるうちに、心を開いてくださいました。私はそのことにとても感動し、やりがいを感じるうちにこの世界を目指そうと思いました。

#### 【今年の抱負】

今年は仕事内容を覚え、仕事を任せられるような人間になっていきたいです。また、利用者の方の特徴を覚えていきたいです。宜しくお願い致します。

下村裕二（しもむら ゆうじ）

#### 【特技】

バレーボールです。中学時代は何となく加入したバレー部から、高校では主将を務め、大学社会人と続けておりました。チームそれぞれの力を活かした勝負ができる楽しいスポーツだと思います。趣味は将棋で、テレビ将棋の観戦が好きです。実力はアマチュア1級程（自称）です。

#### 【座右の銘】

『為せば成る』（上杉鷹山）：これまで受験や資格取得、仕事やスポーツの試合に対し、諦めなければきっと上手くいくという気持ちで取り組むことが大切だと考え、挑戦してまいりました。様々な壁にぶつかった時はこの言葉に立ち返り、今後も前向きにチャレンジして、日々成長していきたいです。

#### 【この世界を目指そうとした理由】

社会人を経て、福祉の仕事に興味を持ちました。専門学校で介護福祉士資格取得を目指す中、実習で障害福祉の世界を知り、利用者の皆様、職員の方々の生き生きとした姿を見る中で、私もこの業界で成長していきたいと強く思うようになりました。利用者の方を知り、学び、関わりの中で共に考えていくことのできる仕事だと考えました。

#### 【今年の抱負】

仕事を学び、利用者の皆様、職員の方々から学ばせていただくことへの感謝を忘れずに、同期の仲間を大切に日々精進して参りたいと思えます。宜しくお願い致します。





高木 和也 (たかぎ かずや)



【特技】

サッカーです。小学生の頃は地元のクラブチームで、中学生の頃は部活でプレーをしていました。リフティングが得意だったため、よく友達と一緒にリフティングをしてグラウンド内を何周回れるか競い合っていました。

【座右の銘】

『誠心誠意』：誰に対しても誠意を持って接することによって相手との距離も縮まり、信頼関係を築いていけると思い、日々意識して意識して生活しています。

【この世界を目指そうとした理由】

私は以前、営業の仕事をしていました。しかし、仕事をしていく中で「やりがい」や「楽しさ」を感じることができずに、毎日悩んでいました。そんな中、私の友人が福祉関係の仕事をしていることを知り、話を聞いてみると、大変なことも多い中でも非常にやりがいのある仕事だということを知り、この道に進んでみようと思いました。

【今年の抱負】

私にとっては携わったことのない業界で不安な面もありますが、少しでも早く仕事内容や利用者の方との関わり方を覚え、1日でも早く、先輩方のような支援員になれるよう努力したいと思います。宜しくお願い致します。

高德 房子 (たかとく ふさこ)

【特技】

子どもの応援に行き、大きな声で応援することです。

【座右の銘】

『笑う門には福来たる』：希望を失わずに明るく笑顔で過ごしていれば、幸せがやってくるという意味です。笑うとシワが気になりますが、常に笑顔を忘れず、自分らしくありたいと思っています。

【この世界を目指そうとした理由】

子どもの柔道教室を通じて畑町ガーデンに通い、元々障害者施設に対して興味があり、良いタイミングで紹介していただき働くことになりました。病棟看護師8年、訪問看護師10年、3人の子育てで学んだことを活かしていきたいと思っています。

【今年の抱負】

利用者の方とその家族にしっかりと寄り添い、頼りになる明るく元気な看護師を目指していきたいと思っています。宜しくお願い致します。





## 職員リレー日記

### 「今年度の目標」

生活介護支援員 山地直人

4月になり徐々に暖かい日が多くなっていますが、寒い日がとても苦手な私には有り難い季節の到来となりました。昨年、入所生活介護を主に担当させていただき、ご家族の方々にはご迷惑をお掛けする事が多かったと思いますが、暖かくご支援いただき大変ありがとうございました。

辞令を交付されてからこの一年、誕生日の運動会、クリスマス会、新年会等、思い出深いイベントが多くあり、それぞれ利用者の方との思い出がありますが、特に思い出深い事と言えば、新年会での利用者の方と踊った余興、『エビカニクス』です。練習してきたものが本番で発揮でき、利用者の方々も楽しく参加出来たと思いますし、踊り終わった後は私自身も達成感がありました。

最近の出来事ではNさんの落ち着いた日々が続いている事がとても嬉しく思う事の1つです。Nさんは物の位置をしっかりと直したい、他利用者の方の衣類をしっかりと整えたい、献立表で好きな食事の確認等、その事が気になってしまい、直してくれとこだわり私の元をよく訪れます。受容できる事柄であればいいですが、出来ない事であれば、自傷や他害に及ぶ可能性がある方です。そんなNさんはこの所落ち着いていて、こだわりも少ないように感じています。調子が悪い時期には表情も硬く、言葉にできない何かを抱えている様でしたが、その時期と比べると笑顔で寮内を走り回っている姿を見るとこちらも大変嬉しくなります。

今年度は新人としてではなく先輩職員となるので、常に見られているという意識を持ち、良い意味での模範となれるよう、またその事が利用者の方やご家族の方々に還元されるよう、より一層、努力して参りたいと思います。また体重もやせ気味ですので、ダイエットならぬデブエットを行い、標準体型になればと思っています。

### 「2年目を迎えて」

生活介護支援員 嵐田悠斗

桜の花が咲き始める4月になり、私が畑町ガーデンの職員になってから1年が経ちました。つい先日、利用者の方と公園へ散歩に出かけた際に、桜の木の花蕾が膨らみ始め、早い所ではもう花が咲き始めていました。今回は私が畑町ガーデンで過ごした1年間の振り返りと、今年度の目標について話したいと思います。

この1年間で社会人となり、新しい環境で日々の支援に励み、職場の先輩方や、利用者の方々、ご家族の皆様と関わりましたが、一番の印象に残ったことは、やはり利用者の方との関わりでした。

最初は利用者の方が私の誘導や促しに答えてもらえず、先輩職員に頼ってばかり



でしたが、徐々に関係性を深め、利用者の方との距離が縮まることで、今では手を繋ぎ散歩に出かけ、スーパーで飲み物を買うこともできるようになり、最初の頃に比べ

ると私自身が日々進歩したように感じる事ができる1年でした。

しかし、良い点だけでなく、自分自身の反省点もいくつか残る1年ではありました。この1年で学んだことや感じたことをしっかり活かし、2年目以降も利用者の方々と一緒に頑張っていきたいと思っておりますので、今年度も宜しくお願い致します。

## 「1年を振り返って」

生活介護支援員 古谷なつみ

皆さん、こんにちは。入所女性寮の古谷です。時が流れるのは本当に早いなどしみじみ感じている今日この頃です。入職してからもうすぐで1年が経ちます。畑町ガーデンに入ってから、毎日があっという間で気付けば二年目になります。後輩もでき、入職時に比べて仕事も任せて頂けるようになり、利用者の方や保護者の方、先輩職員の方々と、関わりが増えて嬉しい反面、気を引き締めて頑張らなければ…と奮闘する毎日です。

1年を振り返ってみて、行事や施設での出来事全てが楽しく印象に残っています。その中でも、先月にあった通所生活介護の一泊旅行について今回は話したいと思います。年明けの頃から通所の利用者の方が「旅行楽しみだね!」と口にする姿をよく見かけていました。私は行けないだろうなと思って話を聞いていたのですが、今回参加させて頂く事になり、内心では利用者の方と同じくらい、もしかすると利用者の方より楽しみで、ウキウキしていたかもしれません。パンフレット作りや荷物の準備、旅行先での過ごし方の確認等を先輩職員と話し合い、教えて頂く時間ですら楽しく感じました。当日は天気にも恵まれ、両日共天気の心配をする事が無く過ごせました。中華街・バスの車内・濃溝の滝・マザー牧場・ホテル内等、普段の施設での生活では体験出来ない事を、大好きな利用者の方と全身で体験する事ができました。様々な事にチャレンジし、一喜一憂する利用者の方の姿が間近で見られ、その時間はとにかくあっという間でした。「こんなに仕事が楽しくていいのかな・・・」と旅行後の今でも感じています。準備を頑張った甲斐があったなど、楽しんでいる利用者の方を見ていて強く思いました。利用者の方が、旅行ロスになる理由も、なんとなく分かる様な気がします…。また、今回旅行に一緒に行った先輩職員の方のサポートもあり、様々な事を楽しんで学ぶ事が出来ました。

二年目になり、新人の頃よりぶつかる壁も大きくなり、悩む事や迷う事も増えていくと思います。そんな時は初心を忘れず、自分と向き合って、時には先輩職員に相談をして、難しい事から逃げない様に仕事に取り組んでいきたいと思っております。2年目も精いっぱい頑張りますので、今年度も宜しくお願い致します。1年間、つたない文章を読んで頂きありがとうございました。

# 栄養だより

平成 29 年度 春号  
発行者：管理栄養士 城後



近年、日本では食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えています。「肥満」とは体重が重いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は糖尿病や脂質代謝異常・高血圧・心脳疾患などの生活習慣病のリスクとなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は非常に大切です。

## ○肥満の判定

**肥満とは、脂肪組織が過剰に蓄積した状態**

● 肥満の度合いは、身長と体重で簡易判定できる  
BMI(身長あたりの体重指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

※BMI: 体格指数のなかで、体脂肪率とよく相関する

18.5 22 25 30 35 40

低体重 適正体重 肥満 高度肥満

＜目標とするBMIの範囲＞  
18～49 歳：18.5～24.9  
50～69 歳：20.0～24.9  
70 歳以上：21.5～24.9

ただし、BMIは身長と体重から計算した値なので、筋肉質か脂肪過多なのか区別できません。体脂肪率は、**男性25%以上**、**女性30%以上**で**肥満**です。

## ○肥満の予防・改善

肥満の予防・解消にはエネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善が必要！しかし、食事制限だけの無理なダイエットは長続きせず、健康的ではありません。3食バランスのとれた食事をよく噛んで食べ、適度な運動を行う事が最も効果的です。

**肥満を招く食習慣**

- × 糖分や脂肪が多い食事をよく食べる
- × 早食い、ドカ食い、ながら食い
- × 夜食大好き
- × アルコール大好き

こんな食べ方は**肥満の元!!**

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

**肥満の解消・予防**  
**1口30回を目標に!!**

**肥満解消に効果的な運動と目標**

効果的に運動し、無理はしないこと

運動メニュー	運動頻度
●「有:レ:ス=7:2:1」のバランスで ●有酸素運動 ●無酸素運動(●補助が減る) ●レジスタンス運動(●) ●筋力量を増やす(●基礎代謝が高まる) ●ストレッチ ●疲労や怪我の軽減(●運動習慣が長続き) ●有酸素運動 1 ●レジスタンス運動 2 ●有酸素運動 7	●理想は毎日だが、無理はしない ●「軽めの運動を毎日」が理想 ●筋力+速歩ウォーキングを30分程度 ●運動習慣がない場合、1日おきに運動するなど、軽めに設定する ●慣れてきたら、徐々に運動の量や時間を増やしていく ●無理をして体調が崩れると、それ以降、続かなくなるので、無理・無茶はしない ↓ まずは1か月、続けてみる

※レジスタンス運動とは、負荷運動・スクワットなど、筋肉に負荷をかける運動

**食事と運動で半分ずつエネルギーを減らす!!**

1日あたりに減らすエネルギー約**230 kcal**

<b>運動</b> 約 <b>80~100 kcal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●ウォーキング:30分</li><li>●家事労働:30分</li></ul>	<b>食事</b> 約 <b>130~150 kcal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●あんパン:小1個</li><li>●ビール:350ml</li><li>●カスタードプリン:1個</li></ul>
--	---