



齊信会

ガーデンプレス (春号) No.1

平成31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

新年度のあいさつ

施設長 大神 和哉

日頃は社会福祉法人齊信会の運営にご協力いただきありがとうございます。

施設長に就任して2年が経過しました。この間、定員変更による就労移行支援事業の縮小と生活介護事業の拡大、放課後等デイサービス専用棟「すまいるガーデン」の建設、「ユースエール」企業認定等、地域ニーズへの対応、安全安心な施設環境作り、職員の処遇改善に取り組んでまいりました。

今後は、グループホームの建設、こども食堂の開設、災害対策の強化等を行っていきたいと考えています。親御様から法人への要望がございましたら、是非、職員へお申し出ください。

こども食堂については「はたまち食堂」として4月から毎月1回開催いたします。障害者と健常者の接点となり、相互理解の場になれると良いのですが、どういう運営になるかは開店してからのお楽しみです。

さて、利用者支援についてですが、最近、ADL（日常生活動作）の習得支援に力点を置くよう職員へ伝えるようにしています。例えば、今まで排便がうまくできなかった利用者が、職員の支援等の結果、できるようになったら誰もが喜ぶと思います。

私の4歳になる息子が知的障害（中度発達遅滞、自閉症スペクトラム傾向）を持っており、平日は幼稚園と児童発達支援事業所に通っていますが、休日は私がいろいろな公園、コンビニ、ショッピングセンター、銭湯等へ連れて行って健常者と同じ世界に放り込んで社会性と汎用性を持たせるトレーニングを行っています。遊具の順番待ち、トイレ等、健常者と同じ環境で行っています。

当初、息子は滑り台をすぐに滑りたくて、前にいる子供を押ししたり、叩いたり他害行為がありました。その場でやめるよう声かけし続けたところ、約4か月後に全くなくなったほか、順番を守ることができるようになり、現在は全く他害の心配がないという出来事がありました。



このこと等から、「教え続けるといつか出来るようになる」という確信に至りました。余談ですが、私イチ推しの公園は、袖ヶ浦公園（千葉県袖ヶ浦市）、洞峰公園（茨城県つくば市）です。成人の方も落ち着いて過ごせる場所だと思います。袖ヶ浦公園は、他法人の車両を見かけました。GW中にご家族でお出かけしてみてもはいかがでしょうか。

息子の例で恐縮ですが、「障害特性だからしょうがない」「成人したからしょうがない」と思われていたことが、粘り強く教え続けることで、できるようになると感じるようになったので、法人でも自立生活に必要な ADL の習得に向けて粘り強く取り組むようにしていきたいと思います。優先的に習得して欲しい内容がございましたら、遠慮なく、職員へお申し出ください。就労系事業所の利用者で「バスに礼儀正しく乗れる」というのも ADL のひとつだと思います。

話は変わって、去る 3 月 14 日千葉市立草野中学校で 1 年生約 160 人を対象に企業講話の授業として、私と峯田課長で「知的障害者支援の仕事」と題して当法人について話をしました。その際、中学生に知的障害者について尋ねると「怖い」「よくわからない」と答えていました。それもそのはずで、知的障害者が学校にいないので日頃関わりようがない現実がありました。ここを変えていかないと障害者への理解は深まらないと痛感しました。普通学級に障害者が混ざって授業を受ける時間が 1 日 1 時間でもあると障害者への理解が深まるほか、職員の人材確保にもつながっていくと思いました。そんな取組みが千葉市から始まるといいな、と思う今日この頃です。

最後に災害対策について、これまで 3 日分の食糧は備蓄できておりますが、非常電源、利用者以外の就寝道具、4 日目を降の食糧等が不十分な状態です。防災委員会を中心に優先順位をつけて備品を準備し、来るべき災害に備えたいと思います。



リスクマネジメント委員会より

リスクマネジメント委員会（施設入所） 木川信代

こんにちは。暖かくなり中庭の桜が咲き始め、春を感じる今日この頃なリスクマネジメント委員会の木川です。

今回はリスクマネジメント委員会の活動内容について少しお話したいと思います。

リスクマネジメント委員会では各部署の担当職員が月に 1 回集まり、施設内のヒヤリハット・事故報告について検証し再発防止案を話し合っています。



その他にも年に2回斉信会の職員を対象とした「不適切な支援をしないための研修」も行っており、現在10回目を迎えました。毎回、テーマをリスクマネジメント委員会間で決め、基本的な事から最新の支援に対する考え方まで様々な事を学んでいます。その結果、自分自身の支援を見つめ直す機会にも繋がり、職員の襟を正すような身のある研修になっている為、この研修はこれからも続けていくべきだと感じています。ここで前々回の「不適切な支援をしないための研修」で行った、日々私たちが行っている支援（食事介助・入浴介助・活動等）を職員が体験し日々の支援を振り返り、実際体験してみてどう感じたか等を体験終了後にグループ毎に発表した事を一部お話ししたいと思います。

食事では介助のペースを利用者の方に合わせて行おうと再認識した。介助される側が思っている食事の順番ではなかった為、食事を口元に持っていく前に何から食べたいかを聞いて食事介助にあたろうと感じた。入浴では洗い残しがあり、もう少し洗い流してほしいと感じた。

活動では同じ景色の中歩いている為、見通しがたちづらく感じた。等の感想がありました。

自分が介助をされる側になって職員も改めて、利用者の方により良い支援を提供できるよう考えられる良い機会だったと思います。



毎年1回非正規職員対象の意見交換も兼ねて懇親会を行い、良い職場環境を整える事もリスクマネジメントの一環として行っています。昨年度は勤続10年の方にプレゼントをお渡ししています。毎回、好評で非正規職員の方から喜ばれています。職員間でも感謝の気持ちを忘れず、この会を続けていきたいと思っています。



畑町ガーデンが開所して12年の年月が過ぎ部署が増え、ニーズも増えた事で活動でのドライブレク、通所・放課後デイでの送迎、外出等での車両事故も少しずつ見られるようになってきた為、車両管理規定の見直しと作成を行いました。日々、利用者の方が安全・安心に過ごせるよう努めています。

今後も施設のリスクを少しでも減らせるようリスクマネジメント委員会一同励んでいきたいと思っています。



利用者記事

通勤寮より

通勤寮・計画相談担当 志村直哉

皆さんお久しぶりです。齊信会へ入職してから早くも5年目に入りました志村です。入職して3年間は生活介護で入所・通所の利用者さんの支援をしておりました。昨年度より、畑町ホーム通勤寮と計画相談支援を担当することとなり、畑町ガーデンで入所と通所の方の相談に関する書類の作成や相談業務を行っております。

今回は畑町ホーム通勤寮を利用している福森利雄さんの紹介をさせて頂きたいと思います。

福森さんは通勤寮に入寮して今年で8年目になります。日中は花見川ワークサポートにて活動をしています。

寮生活で一番楽しい時間は「趣味に打ち込んでいる時」ということです。福森さんは自分で考えて物を創る作業が好きで、パソコンや手書きでキャラクターのイラストを描くことや動画の制作・投稿も行っています。また、将棋やカードゲームなどの戦略を練るのが楽しいとのことで職員や寮生さんと遊んでいます。私も時々一緒に将棋を行うのですが完敗です・・・。

仕訳表を自分で作成して毎月1,000円～5,000円を月の収入から貯金して、先月、ようやく新しい「液晶タブレット」を購入しました。次は新しいパソコン購入が目標です。

アニメも好きで、休みの日に外出してショップへ行くこともあります。福森さんはてんかん発作の影響から現状は長時間の外出が難しいのですが、将来は夏と冬にあるコミックマーケットというイベントに参加したい目標があります。

寮生活で大変なことは、『共同生活という事もあり、洗濯や入浴などは交代制で行うので自分が使いたいときに空いてなく待たなきゃいけない時があること、自身の身の周りのことも自身で行うのが大変だ』と話していました。

将来の目標について伺うと、『具体像はまだないけど一人暮らしをしてみたい』との事です。また、清潔な部屋で生活をしたいそうです。まずは自分の居室の整理整頓を行う事から始めようと取り組むところです。ぜひ頑張ってもらいたいと思います。

グループホームはその建物ごとにコンセプトがありますが、通勤寮は将来地域で自立した生活を送ることを目標としています。その為、寮での生活は地域・社会生活への練習の場でもあります。一人ひとり将来像は異なりますが、その実現に向けて生活・金銭・健康面と一つずつ乗り越えられるように今後も支援を続けていきたいと思っています。

また、これまでに卒寮して地域で生活している方もいらっしゃいます。地域での生活を続けていくには本人の自助努力だけでなく、周囲の方の理解や協力も助けとなっています。今後も暖かく見守って頂く様よろしくお願いします。



皆様、こんにちは！施設入所男性寮の海老原です。もう4月だというのに、花粉や寒さに悩まされている今日この頃です…。今回は私が担当させて頂いている渡辺裕さんについて書きたいと思います。

私が現在担当させて頂いている裕さんですが、日中は中庭活動に参加されていて、周数表を首から下げ30周を目標に活動に取り組まれています。ある程度歩くと、中庭近くにあるマンホールに座られ休憩を取られるとてもマイペースな方です。活動や散歩レクの際などは職員と利用者の方の後ろを歩き、周りをいつも観察されています。また、ご自宅でのお出掛けの際にもご家族の後ろを歩いているようで、背中をいつも見守ってくれています！

そんな裕さんですが、実は白い食べ物が苦手で、クリームパンがおやつで出た際には、中のクリームは食べず、外のパンの部分だけ器用に召し上がられます。どうやったら中身まで全部食べて頂けるだろうと考えた結果、一口大にパンを切り提供してみる事にしました…。

すると、クリームまでぺろりとパンを召し上がられ、新しい発見と同時に全部食べて頂いた事が嬉しかったのを今でも覚えています！

現在、午後の活動では火曜日と木曜日に自立課題として平面パズルを行って頂いています。裕さんは手先が器用で、一度やった事があるパズルなら数分で完成させてしまいます…！パズル以外にも、裕さんの長所を活かした活動を少しでも多く増やしていきたいと思っています。裕さんの担当をさせて頂き1年になりましたが、まだまだ私が知らない事があると思います。裕さんが楽しい場所だと思ってもらえるよう今後も頑張っていきます！



新人紹介

漆原 陽美 (うるしばら みなみ) : 生活介護

【特技】

初対面の人と話すこと。友達の友達などでも2人で食事に行っても会話を楽しめる自信があります。また、小学校1年生～中学2年生までダンスを習っていたので、踊ることは楽しくて大好きです。

【座右の銘】

「なるようになる」

不安や心配事で気持ちがおしつぶされてしまいそうになっても「やることはやった、この先はなるようにしかならない！」と思うようにしています。少しホッと安心でき何かに元気づけられているような気がしてきます。



【この世界を目指そうとした理由又はきっかけ】

精神疾患を患っていて悩み、苦しんでいる人を支援したいと思い、福祉系の大学に行き、精神保健福祉を専攻しました。実習で生活介護事業所に行ったことがきっかけで、知的障害のある方と関わる中でとても興味を持ちました。また少しずつ利用者さんとの関係が良くなっていくことを実感した時、想像以上の嬉しさを感じ、就職はこちらの分野に決めました。

【今年度の抱負】

まずは健康第一！社会人としての自覚を持ち、健康管理を徹底していきたいです。また利用者さん一人一人を大切に思い、向き合っていく、そんな職員を目指していきたいと思います。

佐藤 恵（さとう めぐみ）：放課後等デイサービス

【特技】

特技というほどでもないのですが、学生時代運動部に入っていたこともあり、スポーツ全般が好きで割と運動はできる方です。特にバスケットボールが得意です。仕事に慣れて生活が落ち着いたら社会人バスケに挑戦しようかと考えています。



【座右の銘】

「時は金なり」

今日という日は二度と来ないため、その日できることを精一杯行い、何もせず無駄に日々を過ごすことが無いよう、この言葉を心に留めています。

【この世界を目指そうとした理由又はきっかけ】

元々は保育の道に進む予定だったのですが、資格を取る際に障がい者施設への実習があり、そこで障がいを持った方と初めて関わりました。最初は不安や恐いという気持ちが大きかったのですが、段々コミュニケーションが取れるようになってくるに連れ、障がいを持っていてもお互いが工夫することで伝え合うことができるのだと感動し、そこから障がい者支援に興味を持ちはじめ、こちらの道に進むことを決めました。

【今年度の抱負】

今年度から社会人となり、いつまでも周りに甘えているわけにもいかないなので、毎日試行錯誤しながら子どもたちと関わり、たくさんのことを吸収し、少しでも早く一人前になれるよう自分に厳しくいきたいと思います。





栄養だより 平成31年度 春号



～ビタミンB群で心身ともに健やかに！～

新生活がスタートし、少し緊張がほぐれたこの時期に体調を崩す人が多くなっています。5月は季節の変わり目で朝晩の気温差も大きく、自律神経のバランスも乱れがちで、免疫力が低下したり、精神的にも不安定になりやすい時期です。

エネルギーを作り神経や精神に関わるビタミンB群



13種類あるビタミンは、大きく水溶性と脂溶性に分ける事が出来ます。ビタミンB群は、この水溶性のビタミンのうち、以下の8種類の総称で、私達が生きるためのエネルギーを作るのに欠かせない栄養素です。水溶性なので、過剰にとっても体内に蓄積されずに排泄されるため、常に補充が必要です。また、**神経伝達**や**神経細胞**の働きを正常に保つ作用もあるので、心と身体に不調がある時にはぜひ摂っておきたいビタミンです。

ビタミンB群	働 き	欠乏症・多く含む食品
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える。脳の働きに関与。神経の働きを正常に保つ。	肩こり、筋肉痛、疲労 豚肉、うなぎ、玄米、大豆
ビタミンB2	脂質をエネルギーに変える。脳と肝臓の働きに関与。皮膚や粘膜の代謝に関与。	疲れ目、口角炎、皮膚炎 レバー、牛乳、納豆、卵
ビタミンB6	たんぱく質合成や造血に関与。神経伝達物質の生成や抗アレルギー作用に関与。	イソリチン分泌低下、かゆみ、貧血 かつお、マグロ、バナナ、とりささみ
ビタミンB12	神経の正常な働きを維持する。赤血球の合成造血作用や脳の発育を助ける。	神経障害、食欲不振、悪性貧血 レバー、牡蠣、さんま、貝類
ナイアシン (ビタミンB3)	脳神経の働きを助けセロトニンを増やし、安定させ血液循環を良くする。	うつ、めまい、頭痛、食欲不振 たらこ、かつお、あじ、さば
パントテン酸 (ビタミンB5)	免疫力強化、ストレスに耐える。抗ストレスホルモンを作る。	動悸、けいれん、手足のまひ レバー、カレイ、マス、卵
葉 酸	貧血を防ぎ細胞分裂や発育を促す。神経過敏・うつ・健忘症を起こす。	胎児・乳幼児の成長不良 菜の花、枝豆、いちご、葉野菜
ビオチン	皮膚の健康を保つ。筋肉痛を緩和。白髪、薄毛を予防する。	脱毛、白髪、肌のむくみ いわし、落花生、くるみ

☆おすすめレシピ☆

- まぐろとアボガドの納豆玄米丼
- 簡単あさりのクラムチャウダー



水溶性ビタミンは
生で食べたり、**煮汁ごと**食べるのが◎



平成31年度（令和元）年度 齊信会行事予定



	畑町ガーデン			
	入所	通所		
		生活介護	自立訓練	放課後等 デイサービス
5月	春季帰省（2～6） 給食停止期間（3～5） 出張美容室（16）	祝日営業（1） 活動日（11・18・25） 調理実習（11） 出張美容室（16） 家族懇談会（18） 音楽教室（27）	祝日営業（1） 活動日（11・18・25） 千葉県ゆうあいピック 【陸上】（15） 家族懇談会（18）	活動日（11・18・25）
6月	出張美容室（13） カレーランチ（15） 音楽教室（24） 家族懇談会（ ）	活動日（1・8） 出張美容室（13） 日帰り外出（27）	活動日（1・8） 日帰り外出（27） 個別支援面談	活動日（8・15）
7月	流しそうめん（10） 出張美容室（18） 避難訓練（ ）	活動日（27） 流しそうめん（10） 出張美容室（18） 避難訓練（ ）	活動日（27） 流しそうめん（10） 避難訓練（ ）	活動日（13） たいよう号外出（ ）

	こてはし ガーデン	花見川 ワークサポート	畑町ホーム 通勤寮	法人
5月	祝日営業（1） 活動日（11・18・25）	祝日営業（1） 活動日（11・18・25） 千葉県ゆうあいピック 【陸上】（15）	卒寮生・地域生活者の集 い（19）	運営会議（16） はたまち食堂（17） 理事会（25） 部署・全体会議（26） 職員スポーツ大会（26）
6月	活動日（8・29）	活動日（1・8） 家族懇談会（ ） 個別支援面談【就労移 行】		評議員会（15） 運営会議（19） はたまち食堂（21） 部署・全体会議（22）
7月	活動日（27）	活動日（27） 流しそうめん（10）	一泊旅行（ ）	運営会議（17） はたまち食堂（19） 部署・全体会議（20） 納涼祭（27）

※カッコ内の数字が実施日となります