



第107号

発行

社会福祉法人恵風会・あざみ園・あざみ園保護者会

〒930-2102 富山市山田宿坊1-8 / TEL (076) 457-2301 / FAX (076) 457-2303
http://www.knei.jp/~azamien/ E-mail azamien@knei.jp

あざみ園の健康づくりトレーニング

明日里人ファーム代表 小川 恭二

ご縁があつて、あざみ園での健康づくりトレーニングに関わらせていただけることになりました明日里人ファーム代表の小川恭二です。よろしくお願ひいたします。関わらせていただくようになって早半年が過ぎました。初めは私の今までの経験がどれほど役にたてられるか不安もありました。しかしあざみ園の皆さんと接するたびにそのような漠然とした不安はなくなってきました。健康な身体をつくるために必要な要素というのは誰にとつても基本は同じです。問題は必要なことをどれだけやれるかという点です。

心と体を柔らかく保ち続けることは健康体を保つうえでの基本です。心が硬くなつている人、身体が硬くなつている人、どちらも硬くなつている人はまずはそれを少しずつ解きほぐしていくことが健康づくりの第一歩になるのです。4月から本格的に運動を始めて以来、利用者の皆さんは少しずつ元気になつてきているように感じます。私はまだ1年を通じて関わらせていただけてはいませんが、暖かくなければ大概そうなるのかもしれない。しかし確実に何人かの方々はトレーニングに意欲的に取り組んでくださっていることが解ります。

私が不安に感じていたことは、どうやったらトレーニングに積極的に取り組んでもらえるだろうかということが一番でした。でも身体を動かすことというのは我々にとつて本質的に「快」であるという事。だから理屈ではなく身体を動かすことは楽しいことであると感じさせていくことで身体づくりを進めていけば良いのだと思います。利用者の方々をみていると職員の方々のつながりが深いと感じます。職員の方々の思いが確実に利用者の方々に伝わっているなと感じさせられます。私たちも彼らに伝えたい気持ちをしつかり持つた上で関わらせていた、たかなければならないと再確認しているところです。

具体的な内容ですが全体の運動プログラムとしてサーキットトレーニングを実施しています。目的は体力や運動機能の低下を防ぐことが目的です。さらに体力の低下や健康状態が心配される方々にはボールを使った運動やストレッチ運動を個別的に実施していくと考えています。トレーニングは反復していくことで成果が得られるものです。どんなに素晴らしいプログラムを作つても年々に数回の実施では成果は期待できません。日常的、定期的に反復して行えるような体制をまずは作つていくことが第一だと考えています。

私たちは現在月2回ほど訪問させていただいております。トレーニング時の職員の方々の対応人数も限られています。そのため本当の成果を上げるにはまだ時間がかかると思いますが、少しずつ体制を整えて、工夫していけば必ず良い成果をあげることができると考えています。利用者の方々のあざみ園での生活はこれからも長く続くわけですから、高齢化に向けて対応できるしつかりとしたサポート体制を築く一因になれば良いと考えています。

富山市新規採用職員支援体験実習

6月4日～13日にかけて、福祉施設体験実習が行われました。35名の方々があざみ園で実習され、お寄せいただいた感想文をいくつかご紹介します。

◆コミュニケーションとは、会話をしているけれど、話さなくても意思疎通が出来ると思えました。天蚕班にて作業をする際も、入浴介助をする際も、伝えたいことを表情や声で訴えかけられている気がして、上手く汲み取ることができると感じました。

◆私は障害をお持ちの方と接する機会が多いのですが、今までは可哀そうな方々へ少しでも奉仕をしてあげようという健常者と障害者を分ける気持ちがありました。しかし、入所者さん達と楽しい時間を過ごすことができ、今までの考え方の間違いに気付かされました。皆さんと同じ目線に立ち、この共

に過ごした経験を今後の業務へ活かしていきます。 障害福祉課

◆あざみ園での支援体験実習をして、障害者に対する偏見や考え方が変わりました。わたしはパン作りのお手伝いをあざみ園の利用者さんとしました。パン作りは思ったよりも大変でしたが利用者さんと会話をしながら楽しく作業することが出来ました。作業中に私が熱いものを持ってしまったとき「大丈夫？」と声をかけてくださったり、氷をわざわざ持ってきてくださったたり、作業が終わった後まで心配の声をかけて下さる利用者さんもおられて、人の気持ちを考えられる温かい人ばかりだなあと思いました。障害者と聞くと、暗いイメージを持つてしまう人もいます。しかし、この支援体験実習を通して、障害者の方も明るくて元気な方、几帳面な方など人それぞれいろいろな性格を持つ

っていることを改めて感じる事が出来ました。

家庭児童相談課

◆着脱介助では、出来ることを本人にしたいと、出来るとも大切であると感じました。「しない・したくない」ことを「出来ない」に変えてしまわないように職員の方も配慮されているように感じました。 西保健福祉センター

◆あざみ園では、とても貴重な体験をさせていただきました。初めのうちはとても緊張していましたが、雰囲気明るく、利用者の方々も気さくに話しかけてくださったので、いつの間にか緊張が解けていました。私は手芸班でしたが、主にウオーキングを一緒に行いました。思っていたよりずっと本格的な運動をされており、私も少し疲れてしまうくらいでした。利用者の方の行動を、障害があるからといって制限するのではなく、少しでも本人が出来ることを増やして行こうとする姿勢がよく現れていたと思います。

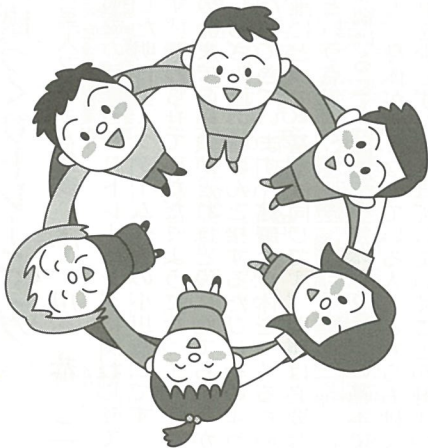
初めのうちは少しでも助けになるかと考えてしまい、手助けをしようとしてしまいました。けれども、それは本当に利用者の方のためになる行動とはいえません。彼らがどこまで出来るのかを見極め、

一人一人の能力に合わせたフォローが必要なのだと思えました。この経験は、市民課での業務にも生かすことができると思います。

市民課

◆私は支援施設と聞き、体にハンディのある方たちを介助するだけの施設と聞いていましたが、実際に行ってみて考えは変わりました。段ボールの切り取り作業では、利用者さんが笑顔でときばきと作業に取り組んでいて私が切り取った段ボールが山になると所定の場所に運んでくれました。そして、いくつかの工程を経た後、完成品を出荷していることや社会との繋がりを持ちながら過ごされていることなど、今まで知らなかった一面を見ることができ、貴重な経験になりました。

建設政策課

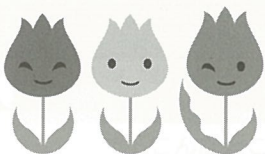


ゆとりの時間

チューリップフェア H26.4.24

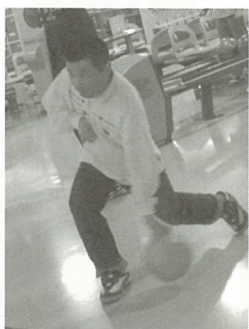
4月24日「チューリップフェア」に行ってきましたよ。

カラフルでたくさん種類のチューリップが咲き誇っていて、天気も良く青空に映えとっても綺麗でした。素敵な笑顔もあふれてみんな癒されていました。



ボーリング H26.5.20

回を重ねるごとに上手くなっているなあと感じるボーリング。今回もスペアやストライクがあちこちのレーンで量産！喜びの歓声とハイタッチの嵐でした。



いちご狩り H26.6.3

天候にも恵まれ、絶好のいちご狩り日和！！真っ赤な大きないちご探し楽しかったね！



大きいの見つけたー！！



美味しそうでしょ〜♡

フラワーショー H25.6.7

新湊にて18時開演のフラワーショーに行ってきました。久しぶりの夜の外出に利用者、職員共にドキドキ♪

サクソ、ピアノ、フルートの生演奏に、鮮やかなフラワーアレンジ、軽快なトーク楽しかったね！



行事のご案内

8月の行事



- 2日…ゆとりの時間 (富山まつり)
- 3日…来園日
- 23日…夏祭り



9月の行事



- 7日…来園日
- 9日…ゆとりの時間(ぶどう狩り)
- 17日…敬老会
- 18日…親子レクリエーション
- 26日…ふれあい育成スポーツ大会

10月の行事



- 5日…来園日
- 19日…あざみ園祭



日帰り旅行 第1班

平成26年6月12日 (木)

岐阜県 高山市 「奥飛騨クマ牧場」

富山はあいにくの天気で、小雨の降る中、奥飛騨へと出発。今回の目的は、クマ牧場の見学です。バス車内でもみんなの願いは天気が持ち直してくれること。そうこうして岐阜県に入ると、「あれ、雨が降ってない！路面すら濡れていない！」というラッキー♪クマ牧場では少し雨はばらついたものの、楽しく見学&餌やりをすることが出来ました。また、クマのショーでは、芸達者なクマが、算数、ブランコ、三輪車、玉乗りなどを披露してくれ、その凄さにみんなびっくりさせられました。クマ牧場見学の後は、昼食（飛騨牛の朴葉みそ焼き）に舌鼓。動物の魅力をたっぷり味わえる旅行となりました。



芸達者なクマ「時音ちゃん」



お肉も山菜もうま〜い♪



イエ〜イ♪クマ牧場楽しい♪



金箔で作った前田利家。すべて金箔で眩しすぎる!!



おいしいお肉♪



航空プラザにて全員集合写真!

日帰り旅行 第2班

平成26年6月27日 (木)

石川県 金沢、小松の旅
～飛行機と能登牛を食べよう!～

絶好の旅行日和の中、日帰り旅行第2班は、お隣の石川県に出掛けました。最初の目的地は、金沢金箔の箔巧館を見学しました。金箔の作り方や金箔の作った作品に圧倒されていました。昼食は、もちろん能登牛!おいしいお肉をお腹いっぱい堪能しました♪そして、メインの石川県立航空プラザでは、実際の飛行機も見られ、迫力満点でした!

さあ一来年は、どこに旅行に行けるのかな〜お楽しみに〜。

日帰り旅行 第3班

平成26年7月1日 (火)

新潟県 糸魚川温泉 ~のんびりゆったり温泉の旅~



おいしいちゃ〜、あんたも早よ食べられ〜



吹き上がる源泉の前で…高温注意!危険!

バスに乗ることと温泉が好きなメンバーが集まった、今年度最終グループの旅行先は、新潟県の糸魚川温泉!当日は曇り空でしたが、バスから見える町や山や海の景色と添乗員さんの話をしみながら温泉へ向かいました。糸魚川温泉では、ゆっくり1時間美味しいコース料理を食べ、ゆっくり1時間ほど温泉を楽しみ、一人ひとりのペースでくつろげた旅でした。

自治会だより

H26.7.6

ごみ・空き缶拾い



こんなところに見つけたぞー

外は暑いけど暑さになんて負けれない戦いが待ってるんです！さあ今こそ立ち上がれ、あざみベストナイン、ごみ・空き缶拾いに出発だー！

山田村の豊かな自然、美味しい空気、綺麗な景色。汚すものなら許しません！

私たちの誇れるこの山田の村、私たちが守ります♪



綺麗になってちょー気持ちいい！

「赤田ホーム」ニュース

H26.7.12

夏の食事会開催！

「ビアガーデンに行きたい」「生ビールが飲みたい」色々希望が飛び交い、結局、風呂に入ってからビールを飲むということになりました。

【満天の湯】にゆっくり入り、上がってからは生ビールを飲みました。日頃の疲れも癒されたのではないのでしょうか。



「羽根の家」ニュース

6月1日にはサンダーバズの野球観戦に行ってきました。利用者の方はサンダーバズの選手に大きな声援を送って楽しんでいました。

6月7日・8日に石川方面へ宿泊旅行に出かけました。庄川の観光遊覧船では緑が映える山々の景色を船上から眺め、心地よい風を感じていました。午後は石川動物園を見学し、色々な動物と触れ合い笑顔が見られました。旅館では温泉に浸かり日頃の疲れを癒し、宴会ではカラオケでストレス発散をしました。2日目は自動車博物館を見学し、昼食は地ビール館にてジンギスカンを食べ大満足の旅行となりました。



職員研修参加報告

平成26年7月3日・4日の2日間にわたり、福井県あわら市にて北陸地区知的障害関係施設職員研究大会が行なわれました。大会は、中央情勢報告から始まり、7つの分科会、情報交換会、記念講演というプログラムで進められました。あざみ園からは4名の職員が参加し、情報を得てきましたので、ご報告します。

第2分科会

「障害者支援施設での個別化とは」
～高齢者・発達障害者に対する支援を考える～

主幹 岩杉 政子

現在の障害者施設では、重度者、高齢者、発達障害者の方が多岐にわたって利用されている。個別化の重要性が求められている中で、その人らしい生活ができる支援を考える。

趣旨のもと、かなやの里(新潟県、新生園(富山県)、ふじのき寮(石川県)からそれぞれの取り組みが報告されていました。

高齢となった利用者が安全で安心な生活を送るためには、施設整備で居室や談話室のバリアフリー化、和室↓洋室、浴場の改修(特別浴の整備)など車椅子でも安全であるように改修が図られている現状が報告されました。人的環境の整備として、職員の専門性の向上、介護技術習得の向上、今まで以上に医療機関、行政、家族、支援者

等で連携を密にすることなど報告されていました。「本当に本人が求めていることは？」を常に考え、連携を大切にして「支援者としてよりも、人間としてあきらめない支援」を、と力説されていたのが印象的でした。また、「専門職からの助言が壁にぶつかっていた時に大きな支えになった」とも言われていました。難しいからこそ、研修会等に参加して、情報量を多く得て「本当にそれで良いのか？」を常に考えて取り組んで行きたいと思えます。

第4分科会

生産活動・就労支援部会では「優先調達推進法と働くことを再考する」
～就労・生産活動の喜びを実感できるには～

生活支援員 葛原 聖人

第4分科会 生産活動・就労支援部会では「優先調達推進法と働くことを再考する」～就労・生産活動の喜びを実感できるには～

テーマに分科会が行われた。

自立支援法の施行以来、売上を向上し工賃のアップが主眼となり、働くことに主眼を置きすぎている傾向があり、更に優先調達推進法によりますます働き稼ぐことに力点が置かれていっているようだ。優先調達推進法とは障害者への仕事を確保するため優先的に受注する機会を設ける法律だ。

今分科会を通して痛感したこと
が売上げのある事業所は一般企業に近いということだ。福祉施設の作業という考え方は、工賃向上に
関してはデメリットの方が多い。
それは分かっているのだが、我々には実際に一般企業経営の経験がないため少しづつ模索しながらやって行かなくてはならない。アドバイザーの方も福祉関係の方はPRがへたくそだとおっしゃられた。その通りである。今回の研修の場ではそういった他事業所の取り組みを聞くことができ、参考にできる部分も多くあった。今回聞くことが出来たことをどنگり工房にも取り入れ、少しでも売上げ向上の貢献ができれば良いと思う。
せっかくなのでこの場で宣伝させて頂きたい。

第6分科会

相談支援部会

「相談支援の現状と今後の展開について」

生活支援員 大森 理絵

相談支援部会では、北陸4県の相談支援の計画相談実績・活動内容・これからの課題等の報告と検討が行われました。各県の共通点としては、相談支援事業所数の増加に伴い、年々計画相談実績が上がってきていること、事業所間のネットワークの強化などが挙げられていました。しかし、相談件数の増加によりサービス等利用計画の作成に追われ、現場の相談員は混乱しているという声が多く聞かれ、計画相談の質の向上を目指す相談員の思いと、計画相談の数をこなさなければならぬという現状とのギャップが感じられました。計画相談の質の向上の為に、事例検討会や研修の機会を増やし相談員間の情報交換やコミュニケーションを取れる場を今以上に増やしていくこと、支援体制の充実が課題として挙げられていました。これから相談支援の需要が増加するに従って、業務に入る相談員だけではなく普段支援を行う私達も相談支援の現状を知り、施設間の連携を図る為にも制度等の知識を増やしていく必要性を感じました。貴重な研修の機会を与えていただきありがとうございます。

★あざみ園ホームページよりパンの注文書がダウンロードできるようになりました。FAXなどで注文を承っていますのでよろしくお願います。

★また、パンづくりボランティアも募集しています！

保護者会コーナー

姉の立場から

あざみ園保護者 左近 慎・家族

2歳下(学年で言えば一つ下)の弟が入所しております。歳の近い姉として、弟と過ごした日々や、その中で感じる事について記したいと思います。私は昭和50年生まれですが、私の幼少期は知的障害に対する理解がまだ少なかつたと思います。弟は、特に幼少期、外出・徘徊が多く、他のお宅の庭に入り込んだりして、弟の障害について知らない方からすれば、驚かれるような行動を取る事もありました。母が謝りに出向くのですが、ごくたまに「こういう子をほったらかしにするな」という心無い言葉が投げかけられたこともありました。けれども、母は、このような悔しい思いをしても、弟の事をひた隠しにしようとか、目立たぬようにしようとか、そのようなことは一切ありませんでした。弟の障害についていつもさりりと告白していました。私にとっては、この事が本当にありがたかった。もし、

母が弟を世間の目に触れさせないようにしていたら、私は弟の事を恥じるような間違った姉になっていたかもしれない。母のお陰で、私は弟を受け入れ、周りにも素直に弟の存在を話すことが出来ました。

今、私は二人娘がいます。私自身母になってようやく思い至るようになってきたが、我が子に障害がある事を知った時、その子の将来を心配するでしょうし、自らが置かれた状況を受け入れるのが、なかなか難しいように思います。けれども、母は腹をくくって、弟を育ててくれました。そういう母を敬服せずにはいられません。

このように書くのと、私がしっかりと弟に接していたように受け取られてしまうかもしれません。残念ながら私が弟は歳が近かつたせいか、「姉らしい優しさで弟を包む」という理想からは程遠く、些細な事で喧嘩することもしばしばでした。

最後に食べようと大事に取っておいた夕飯のおかずを弟に食べられてしまい「取った取らない」で喧嘩する。と言う感じで、些細な理由ばかりで、今となっては恥ずかしく思います。でもその一方で、

障害があろうとなかろうと、これがリアルな兄弟の姿ではないかとも思います。弟だって自分の欲に正直になります。よくテレビで取り上げられる障害者の姿は「ハンディキャップに負けず、頑張り続ける」という、聖人的なものが多いように思います。確かに、それも間違いではないけれども、弟のように、欲の出る部分も必ずあるように思います。そういう点で、テレビで取り上げられる障害者のイメージには、少し違和感があるのが正直なところではあります。

弟がいたことで、私には拗ねた部分もありました。親は、私が何かを頑張つて成果をあげても「ふん」とつれない態度をとる事が多く、その一方で、弟が何かできるようになるのと、「ノーベル賞ものだ！」と言わんばかりに大喜びしました。私は、その差にがっかりし、何故自分は褒めてもらえないんだらうと思ひ、自分が認められていないように感じ、拗ねていました。

しかし、先述したように、ふたりの娘がいる今、わが子が一つひとつ何かができるようになることの喜びは、本当に嬉しいものです。それが、ハンディキャップ

を持つ子ならなおさら、これまでできなかったことができるようになることは何にもかえ難い喜びになるでしょう。ああ、あの時、親が弟についてあんなに喜んでいたら、そのさういふことだったのか、と、当時の親の気持ちも理解できるようになりました。拗ねていた自分が恥ずかしいです。

歳を重ね、学生から社会人になり、結婚・出産をして新たに家族を持つようになり…と、私の環境も色々と変わってきました。それに応じて、私が思うこと・感じることも、少しずつですが幅が広がります。豊かになってきたように思います。そして、その根底にはいつも、弟の存在・弟と過ごした日々があるのです。



コ★ラ★ム

今、NHKの朝ドラで「花子とアン」が放送中です。そこで明治の歌人を紹介。明治45年5月、晶子34歳日本を船で出発。シベリア鉄道、二週間余りでフランスのパリに到着。寛と再会。

ああ皐月 仏蘭西の野は 火の色す
君の雛罌粟 われも雛罌粟

与謝野 晶子

職員のページ

私のすきなこと

小林 陽子 事務員 編

私の好きなこと、と言いますか、正確には癒しグッズを二つほどご紹介いたします。まず一つめはアロマオイルです。

冬場、ちよっと乾燥して喉が痛くなった時にはコットンにラベンダーの精油を染み込ませ加湿器のそばに置いたり、体がだるい時はマッサージオイルで足を揉みほぐしたりしています。いい香りに包まれて、心も体も軽くなるような気がします。

アロマテラピーというほど本格的ではありませんが、興味を持ったのは、とある方のブログからでした。

その方は三つ子のお母さんで反抗期の子供たちにハンドリフレクソロジー（アロマオイルで手の平をマッサージすること）をしてコミュニケーションを図ったそうです。

ちようど我が家にもそんな子がいたので、見よう見まねで足の裏や手のひらをマッサージしていました。これはする方もされる方も血行が良くなって、体がポカポカするし、いい香りで癒されるし、お互い優しくなれました。（ほんの一時ですが…）そして、もう一つは絵本です。絵本は子供のモノと



思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、立派な育児書であり、人生の指南書であり、芸術作品であると私は思っています。大人を対象にした絵本もありますが、子供向けの絵本でも、単純な言葉の中にもストンと心に落ちてくるものもたくさんあります。楽しい時も悲しい時も優しい文章と絵でそっと寄り添い癒してくれるのが絵本の良さでしょうか。

そして、みなさんに是非オススメしたいのが「いつもいっしょに」（こんのひとみ作・いもとようこ絵）です。ひとりぼっちのくまとひとりぼっちのうさぎが一緒に暮らし始めるお話です。このお話も反抗期の子どものイライラを癒してくれる一冊ですが、世代を超えて感動できるおはなしだと思います。さて、私の癒しグッズをご紹介しますが、こんなストレス解消法もあるのかと参考にしていただければ幸いです。日々のストレスと上手に付き合いながらすこしほっこりを大切に毎日をごしていただけたらシアワセですね。



次回は野嶋支援員編です。お楽しみに!!

あぎみ園へ来園された皆さん

（平成26年5月～7月）（敬称略）

- ・富山市第3回女性の翼 小川しげみ他4名
- ・恵風会監事 早川 宣義、高城 繁
- ・J A山田村 代表理事組合長 若林 正幸
- ・理事 総務課長 山藤 勇一
- ・金融共済課長 若林 公友
- ・富山市新規採用職員 35名
- ・あすなる保護者会 新規役員

善意の心

ありがとうございます

（平成26年5月～7月）（敬称略）

- ・富山市第12回青年の翼 20周年記念
- ・富山市第3回女性の翼 20周年記念

ボランティアありがとうございます

（平成26年5月～7月）（敬称略）

- ・関 由美子（食品加工）
- ・道下 和美、中野 裕子（音楽療法）
- ・山本 明美（アクアクラブ）
- ・大瀬 春江、石田すみ子（手工芸クラブ）
- ・谷井美智子（手工芸クラブ、食品加工）
- ・日赤奉仕団（シーツ交換）

実習生

- 富山国際大学子ども育成学部 平成26年6月9日～6月20日 2名
- 富山福祉短期大学 幼児教育学科 平成26年6月23日～7月4日 1名

編集後記

サッカーワールドカップ、盛り上がりましたね！日本、勇ましくピッチには立ちました。歯は立ちませんでした。次回に期待！

