



NISHIKOMAGOU DAYORI

にしこまごうだより

No.147

発行

長野県西駒郷

指定管理者：(社)長野県社会福祉事業団

長野県駒ヶ根市

下平2901-7

## プール開き

遠く蝉時雨が響く七月上旬頃、西駒郷の夏の風物詩として行われている行事があります。それはそう、プール開きです。

利用者の皆さんに気持ちよく使ってもらえるよう準備を進めてきたプールを前に清めの儀を行い、参加者一同で安全を祈りました。

その後はみなさん待ちに待った初泳ぎです。利用者のみなさんと一部の若手(?)職員計二十名あまりが参加し、付き添いの職員が見守る中で一足早く夏を満喫しました。

参加した利用者の方からは「プール気持ちいい!クールで泳ぐよ」「プールが始まった。うれしい」「水が少し冷たかった」などの声が寄せられました。

また、専科職員として利用者の運動関係に携わる保科講師からは、「水温も適度で、快適に泳ぐことができました。プール自体の水深も深いため、車いすを利用されているような方のリハビリなど、様々な用途への利用が望めると思います」と語っていました。

今年も九月上旬まではプールが利用可能な見込みであり、多くの利用者さんに楽しんでいただけることを期待しています。



### 環境整備

六月二日(土)西駒郷・保護者会共催による西駒郷所内環境整備が実施されました。

梅雨の訪れも近く、前日の雨で天候面が心配されましたが、幸い天候にも恵まれ、適度な暑さの中で作業を行うことができました。

日ごろの手入れではなかなか実施が難しい棟周辺の植木の選定、草刈り、植栽の中の草取り等を中心に行うことで、西駒郷もいっそう過ごしやすい環境になったように感じます。

これからも、日ごろの所内整備に気を配りながら、また利用者の皆さん、保護者の方々、そして職員が一体となって行うこのような環境整備も大切に続けていきたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。そして参加されたみなさま、大変お疲れ様でした。



### 企画調整課

#### すみれホーム

#### お花見会

利用者の皆さんと新規職員の親睦を兼ねてお花見会をしました。全員で自己紹介をしてからレストランに注文した洋風のお弁当をみんなでお食べています。食後は所内の桜を散歩しながら楽しみました。

ホームのメンバーでのんびりとお花見を楽しむことが出来ました。



#### プランター菜園

昨年度より沢山の夏野菜を育ててくれているプランター菜園に今年も苗を植ええました。利用者の皆さんも成長したトマトやキュウリを食べるのを楽しみにしています。



### GWの焼肉会

連休中に恒例の焼肉会をしました。少人数だったこともありホームの食堂でホットプレートを使って家庭的に行ないました。

シーフードなどそれぞれ好物を焼いてお腹いっぱい食べました。



### 防災訓練

四月に新任職員を対象に消防設備の連絡訓練を実施しました。すみれホームと隣接するすまいる職員との合同訓練になりました。

実際に非常ベルを鳴らし、消防署に連絡する訓練、大切なこともあり全員真剣な表情で取り組みました。



### 宮田支援事業部

#### お弁当プレゼント

『ペンション駒ヶ根の森』の経営者、中川正明様から一月の第一回に引き続き、六月十五日に二回目のお弁当の提供(プレゼント)をいただきました。第一回では駒ヶ根支援事業部でお弁当をいただき、今回は宮田支援事業部の順番が来たと利用者の方々は大喜びでした☆

お昼の時間に合わせて届けていただき、利用者代表が手渡ししてお弁当をいただき「いただきまーす」と弁当箱を開けると、中は十二個のボックスに分かれていて：そう、それはまるで「宝石箱」のようでした。しかし、ご飯やおかずの宝石たちが、あつという間に無くなったのは言うまでもないですね(笑)。本当にごちそう様でした。

後日、皆でお礼の手紙を書きました。それぞれの形で感謝の気持ちを届けさせていただきました。





### まつば支援課

#### 食事会

六月三十日(土)に利用者さん十一名と職員四名でえご宮田多目的室で昼食会を行いました。

メニューはそうめんと天ぷらでデザートはアイスでした。みなさん「おいしい!」とたくさんそうめんをおかわりしていました。

昼食会後、今回初めてマジックシヨアのボランティアとして加納忠夫様に来て頂きました。伊那のマジッククラブの会員で、時々高齢者の施設等でもボランティアをされているそうです。

赤い輪が手元であつたという間に白い輪が変わったり、牛乳パックがいつの間にかジューズが入ったペットボトルに変わったり、二本のひもを結んだ結び目がひもをつたって落ちてきたりしました。

利用者の皆さんも目を丸くして、「すごい!」と歓声をあげ、拍手をして楽しんでいました。

手品の小道具は手作りの物も多く、音楽に合わせて楽しいおしゃべりもあり、あつたという間の一時間でした。



### ほっとジョイイン見学

六月二十二日(金)に、えご宮田のバスハイクで、新しく出来たほっとジョイブを見学に行きました。ほっとジョイブは南箕輪村の国道沿いの便利な場所にあり、到着すると、三沢所長さんが中を案内してくれました。作業室には、以前西駒郷を利用していた人たちがもいて、久しぶりに再会する事ができました。

見学終了後、喫茶スペースで飲み物と特製のバームクーヘンを頂きました。しつとりしていて、とても美味しかったです。また、喫茶スペースから、利用者さんがパンやバームクーヘンを焼く場所がガラス張りで見えました。

みんなで楽しい時間を過ごして帰ってきました。利用者さんの中には、あそこで働いてみたいという人もいました。



### わーく宮田

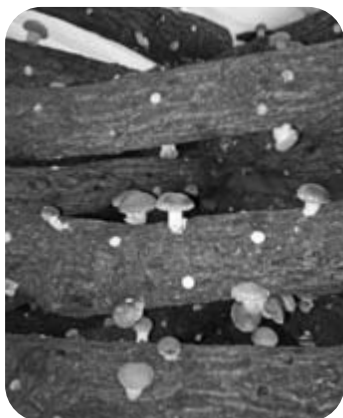
#### しいたけ栽培

わーく宮田林産班では原木栽培による方法でしいたけ栽培を行っています。自然環境の中でしいたけを育てるため、種菌を接種(コマ打ち)してから、しいたけが収穫できるまで、一年半から二年近くかかります。長い期間かかって育つため、自然の味が十分に含まれた美味しいしいたけが収穫できます。

利用者の皆さんは、よきによきと生えてくるしいたけを見て大喜びしています。今までしいたけを食べられなかった方もしいたけが大好きになりました。



先日、日本きのこセンター研究員の方をお迎えし、しいたけ栽培のノウハウを教えて頂きました。この方は、東伊那小、伊那西小、西箕輪中にも巡回指導に赴き、しいたけ作りを教えています。小学生が熱心に栽培していると聞いて、利用者の皆さんも良いしいたけを作って、多くの皆さんに食べてもらおうと頑張っています。



## ひまわり支援課

### お花見会&おやつ会

今年の西駒郷の桜は例年よりも早めに見頃を迎えました。それに伴いお花見会は、当初予定していた日よりも一週間程前倒し四月一日に実施しました。

お花見会では利用者の皆さんと職員で所内のお花見スポットを順番に回り、満開の桜を見物しながら小鳥のさえずりや天竜川のせせらぎ等、春の風物詩を十分に堪能することができました。利用者からも「桜、きれいだねー！楽しいねー！」との声が多く聞かれました。

後日行われたおやつ会では、各種お菓子やアイスクリーム、ジュース等をいただきました。当初中庭で実施予定でしたが、当日はあいにくの雨模様であったため、ひまわり棟内の食堂で実施しました。普段の休日のおやつと比べ豪華でボリュームのあるおやつが利用者の皆さんに提供されると普段あまり表情に出さない利用者の方からも笑顔がこぼれていました。



### 軽スポーツ

五月二十日(日)清々しい陽気の中、中庭でボール遊びやフライングディスク、輪投げ、フラフープ、フロアホッケー、ストラックアウト等、数多くの「軽スポーツ」を実施しました。利用者一人ひとりの特性に合ったスポーツを行なうことで無理なく怪我なく実施でき、支援員を含め皆笑顔で楽しむことができました。また、運動後は、クールダウンも兼ね中庭でお茶を飲み、お菓子を食べました。身体を動かした後のおやつは、普段よりも一層美味しく感じられたようで、準備されていたお菓子はあっという間になくなっていました。



### 野菜畑

今年度ひまわり支援課では、畑でミニトマトとさつまいもを育てています。耕運やマルチ張り、支柱立て、種植え、誘引、雑草取り、水やり等、利用者と一緒に作業を進めています。農業を一切使っていないため雑草の育ちが良く、特に草取りにはとても苦労しています。

そして、その甲斐もあって野菜は順調に育ち七月初旬にはミニトマトの食べ頃を迎えました。しかし、さあこれからたくさん収穫をしようと思った矢先のことでした。天候が大きく荒れ、ここ下平地区にも大雨警報が出されたのです。

数日後、畑には強い雨風にさらされ地面に落ちてしまったミニトマトがたくさんありました。残念な光景でしたが、残っていたミニトマトもまだたくさんあったため急いで収穫しました。収穫されたばかりのミニトマトを食べた利用者からは「おいしいー」との声も多く聞かれました。今後利用者と共に無農薬で安全・安心の野菜を育てていきたいと思えます。





さくら支援課



今年は3月中旬に桜が咲いてしまいました…。

お花見会

四月十五日に毎年恒例のお花見会を行いました。残念ながら今年は桜の咲く時期が早く、桜が散ってしまったからの開催となりました。利用者の方からは、「もう桜散っちゃって残念だね。」「桜が無くて少し寂しいね。」という声も聞かれましたが、恒例行事ということもあり、この日が来るのを皆さん楽しみにしていました。当日は、いつもと違う雰囲気の中でお弁当を食べ、お花見の気分を味わいました。また、こちらも恒例ですが、新規職員の紹介も行われ、楽しいひとときを過ごすことができました。

お楽しみ会



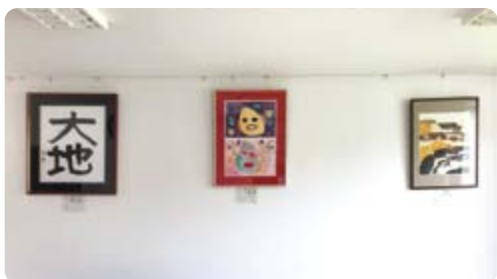
普段、日中活動で頑張っている利用者の皆さんの慰労も兼ねて、ゴールデンウィーク中にお楽しみ会を行いました。お楽しみ会は、各ブロックで行い、その内容も各ブロックの職員が趣向を凝らし、デザート作りや焼き肉を行いました。利用者の皆さんにも準備から手伝っていただき、それぞれ楽しんでる姿がとても印象的でした。もちろん一番の楽しみは、作ったものを食べる時です。自分たちが手伝って作ったものは、格別だったのではないのでしょうか。

さくら支援課 アートギャラリー

さくら支援課にアートギャラリー(仮称)が開設しました。

さくら支援課利用者の皆さんの作品を廊下や会議室等に展示させていただきました。殺風景だった廊下や会議室が、個性豊かな作品に彩られ、とても華やかになりました。

まだ数点ですが、今後は、作品数を増やしていきたいと思えます。西駒郷(さくら支援課)へお越しの際は、是非ご覧ください。



# 駒ヶ根日中支援課

## 作業のやりがい \*本人支給金

今年の四月から、日頃から一生懸命作業をしている利用者の皆さんに対して、本人支給金の支払いを開始しました。毎月こくわずかな金額ですが、収益が出る作業種に関して、お支払いしています。現在、アルミ缶作業・古紙作業（新聞・広告・雑誌・雑紙・段ボール）、受託を受けている伊那クリーンサービス（キノコキャップ分解）の作業や伊藤まいたけ園（キノコキャップの洗浄）の作業に携わっている方々が対象です。皆さん一生懸命作業を行い、月に一回給料日を設定しています。そのお金を持って、ご自分で売店に行き、好きなものを購入することを楽しまれています。

現金を持って自ら購入することで、作業に対する「やりがい」を感じ、意欲的に取り組んでいくことを目指しています。



### 協賛していただく事業内容

\*「アルミ缶」「古紙」

ニシザワ宮田店	(株)天竜精機	駒ヶ根ファームス	駒ヶ根市役所
毎週2回	毎週金曜日	毎週水曜日	毎週水曜日

### 協賛していただく事業内容

\*「受託作業」

	サンゴパッケージ		伊藤まいたけ園		伊那クリーンサービス
	機器の組み立て等		キノコキャップ洗浄		キノコキャップ分解

### お知らせ

駒ヶ根日中支援課では七月九日（月）よりグループ編成と活動内容の見直しを行い、「じゅんぷ」「なごみ」「すてっぷ」「すまいる」の四つのグループで再スタートしました。「自分の活動は自分で決める」を基本にし、美術や音楽・運動等を組み合わせ一人一人が輝ける活動を提供していきます。今後の駒ヶ根日中支援課にご期待ください。



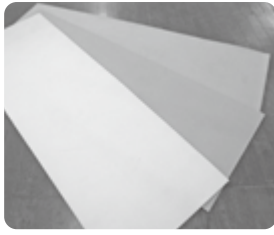


### 専科活動の紹介

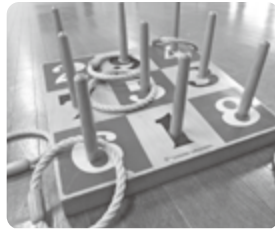
## 第一弾『運動(軽スポーツ)』

西駒郷では、利用者の皆さんの健康や身体機能の維持を目的として、軽スポーツをカリキュラムに取り入れています。フライングディスク、ボールやマットを使ったサーキット運動、音楽を使つてのストレッチングやダンスなどを中心に様々な運動を行っています。所外で行われる様々なスポーツ大会へも参加しています。夏季には施設内に併設されているプールを利用するなど、運動の時間は大切なコミュニケーションの場にもなっています。

軽スポーツは、リフレッシュにもつながり、心身にもいい影響を与えてくれます。運動を通して利用者と支援員が交流することで、普段見られない利用者みなさんの表情を見ることができ、お互いの信頼関係の深まることにも繋がっています。



マットレスを使ってストレッチをしています。



わなげ



広いホールで活動をやっています。



ストラックアウト



フライングディスクを投げてまともに当てます。



なかなかまともに当てるのが難しいようです。

## 保健室から



今年も例年になく梅雨があつたという間に過ぎ去り、日本各地で猛暑日の報道が連日伝えられています。この暑さで当然『熱中症』の危険性が高まっています。実は熱中症は屋内外問わず、高温、多湿が原因で起こるといわれているんです。対応が遅れてしまうと多臓器不全を起こして死亡する恐れもあり、甘く見てはいけませんね。

頭痛や目まい、吐き気、発熱、下痢、反応が鈍いなど体が出すサインを見逃さず、もしもの時のために熱中症の対処法をおさらいしておきましょう。

☆普段から心がける予防として

\* 日中、戸外に出る時は「帽子」をかぶる。

\* 休息を頻繁にとる。

\* 水分をこまめに補給する。「喉が渴いた」という時はすでに水分不足になっています。

(1時間12〜4回、150〜200mlずつ換えるようにしよう。)

\* 服装は、吸湿性、通気性のよい軽装のものを選ぶ。

\* 炎天下での活動は避け、なるべく涼しい時間帯を選ぶ。

\* 体調を整える。

(睡眠不足、風邪ぎみなど体調が悪い時は)

暑い日中の外出、運動は控える。)

☆もしも熱中症にかかってしまったら…

\* 風通しの良い日陰で休む。

\* 両足を高くあげる。

\* 水分を少しずつ飲ませる。

\* 首、脇の下、足の付け根などを冷たいもので冷やす。

(肌を直接冷やさないようにタオルかガーゼなどを敷く。)

意識障害があればすぐに救急車を呼びましょう。

熱中症予防を心掛けて暑い夏を乗り切りましょう。



幻の逸品

焼き芋焼酎 『なかなかてえへんだ』

平成二十二年より西駒郷えご宮田では、南信にある養護学校や福祉施設と共同で、飯島町にある池上酒店の池上明様よりお話を頂いた「黄金千貫」というさつまいもの栽培に取り組んでいます。私たちが出荷したさつまいもが焼き芋焼酎「なかなかてえへんだ」という商品になり毎年好評を頂いております。

ちなみに焼き芋焼酎とは一般的な芋を蒸して蒸留する焼酎とは違い、芋を一度焼いてから使用する芋焼酎のことで、芋焼酎にはない、焼き芋の焦げた味わいやふっくらとした香りを、焼酎で楽しむことが出来る点が大きな特徴の一つです。

今回の「なかなかてえへんだ」は平成22年に収穫、醸造して以来長期にわたって熟成してきたため、とても飲みやすくまるやかなお酒に仕上がりました。価格はセー〇で一四二〇円(箱なし)です。池上酒店さんをはじめ、一部のスーパーや道の駅等で販売されています。



西駒郷ブログ

『西駒郷日記』



皆さん、西駒郷のホームページをご覧になったことはありませんか？ その中でも、ブログ欄があるのをご存知でしょうか？

西駒郷のホームページの右側にある「ブログ」のボタンを見つけたら、クリックしてみてください。ブログ「西駒郷日記」のページが広がります。

今はまだお世辞にも充実した内容になっていない、とは言えない状況にありますが、これから日々西駒郷の活き活きした姿をご紹介しますように努めてまいりますので、どうぞブログ「西駒郷日記」にもご注目ください。



題字者紹介

西駒郷わーく宮田林産班

原文則さん



原さんは、普段はわーく宮田の林産班で働いています。毎週火曜日にはえご宮田でも働いています。えご宮田では、空き箱アートやリース作りなど物を作ることを得意としています。にこやかな笑顔が素敵な方です。

編集後記

豪雨や猛暑など自然が猛威を振るい、不安を感じる日が少なくありませんね。自然に囲まれる西駒郷も同様です。でも、そんな経験をする『いつも通りの生活』の大切さに改めて気付かれます。

次号でも皆さんに『いつも通りの西駒郷』をお届けできるように職員一同頑張ってくださいと思います。