

社会福祉法人 あいのわ福祉会

# あかしあ

AKASHIA

- 発行者 社会福祉法人あいのわ福祉会 理事長 岸本美恵子
- 連絡先 〒121-0012 東京都足立区青井4-30-5  
電話 03(3849)1188  
FAX 03(3849)7001
- 印刷足立区大谷田就労支援センター  
法人ニュース「あかしあ」隔月25日発行

## あいのわ支援センター谷中開所式

11月19日にかねてより建設を進めてまいりましたあいのわ支援センター谷中の開所式が開催されました。当日はセンターの明るい未来を予感させるような雲ひとつない快晴となり、多数のご来賓に御臨席いただきました。

ご来賓の方々には温かい励ましのご挨拶をいただき、ありがとうございます。この場をお借りして心より御礼申し上げます。

開所式の後には施設の内覧会を行い、多数の地域の方々にご来場いただきました。利用者の方だけでなく、地域の方々からの大きなご期待をいただき、これからの責任の重大さをひしひしと感じております。

今後の予定としては、12月にまずケアホームの入居が始まります。ケアホームの入居者の方が、1日も早く安心して生活していただけるよう、職員一同努力してまいります。

また、1階の多目的ホールで行われる入浴サービスについては、1月より開始の運びとなっております。多くの利用者の方に入浴を楽しんでいただき、またご家庭の介護負担軽減を図るために、1日の定員を現在の5名より10名に増やす予定です。水曜日と日曜日を除く毎日、入浴サービスを実施し、あわせて通所施設やご家庭の送迎

も行いますので、「あいのわ支援センター谷中の湯」をぜひご利用下さい。ショートステイ事業は4月に開始予定です。ショートステイのアセスメントや契約は、2月より始めます。詳しくはあいのわ支援センター谷中までお問い合わせください。

☆あいのわ支援センター谷中

足立区谷中5-13-8

☎03-5613-8878

fax 03-5613-8879



ご挨拶をいただいた足立区障がい福祉センター松野所長

**1階**  
事務室  
入浴サービスフロア  
多目的ホール

**2階フロア ケアホーム**



理事長・副理事長と  
あいのわ支援センタースタッフ一同

**3階フロア ケアホーム**



## メンタルヘルスセミナー報告(「うつ」は特別なものでもないものでもない?)

神明福祉作業所 小川弘子

去る10月22日に、社団法人ゼンコロが主催するメンタルヘルスセミナー『うつ』の人の職場復帰は、どうしたら叶うのか?』に参加しました。あいのわ福祉会からは理事長をはじめ数名が参加、総勢100名を越える参加者が中野サンプラザに集い、仮屋暢諭講師の歯切れの良い講演に耳を傾けました。9時から12時まで休憩なしでしたが、うつの定義から症状・発病メカニズム・治療経過・リハビリ手順・リハビリテクニクにいたるまで、豊富な事例と平易な言葉がとてもわかりやすく、あつという間の3時間でした。

うつは誰にでも起こる可能性がある身近な病気で、「こころの病」ではなく、「身体症状を伴う、脳の病気」で、最初に現われるのは身体の不調。眠れない・朝早く目覚める・食欲がない・だるい・肩こり・頭痛・微熱が続くなど日常ごくありふれた身体症状の中にうつが潜んでいます。例えば、悩みがあるから眠れないとよくいいますが、実は脳の不調によって自律神経、つまり交感神経と副交感神経のバランスが崩れているからだそうです。これは、脳の神経細胞と神経細胞の間の情報伝達がうまくいかなくなるため、ノルアドレナリン・セロトニン・ドーパミンという神経伝達物質が減少するために起こるようです。このような症状や発病メカニズムを知ると、確かにうつは気持ちの持ちようとか怠け病だとはとても考えにくく、むしろその辛さを理解しなければならぬ、この理解こそが周囲の私たちに求められているように思います。また、うつには発症時も回復期も段階があり、うつの人が職場復帰するには、その段階に応じて配慮するポイントが異なることから専門医とよく相談し、周囲の協力も得て段階に応じた対応が重要となります。このようなうつの正確な基礎知識を持つことが、自分自身だけではなく



周囲の人をもうつから守ることができたり、また早い段階でその身体症状がうつのせいであると気づくことができ(うつをこじらせない)、早期発見・早期治療へとつなぐことができます。

それにしても仮屋講師のような頼りになる専門医が身近にいてくれたらどんなに心強いだろうと思いますが、残念ながらそのような医師にはなかなかめぐりあえないのもまた現実。今私たちができることは、既に法人職員に配布されている仮屋先生の著書『うつ予備群』を読んで正確な知識を得ることでないでしょうか。今回の講演で話された内容も殆どこの本に書かれています。積読状態になっている方はもちろん、既に読み終えた方でも何度も読み返すことをお勧めします。うつを知ってうつにタフな人・組織を築いていきたいものです。

## 平成22年度 第3回評議員会・理事会報告

・開催日 平成22年11月30日(火)

・評議員会 16時〜17時40分

・理事会 17時45分〜17時55分

・場所 東京マリアージュ

・議案

第1号議案 平成22年度上半期事業報告・決算報告(案)について

第2号議案 定款の改正について

第3号議案 諸規定の制定等について

第4号議案 「あいのわ支援センター谷中」当初予算について

第5号議案 平成22年度第2次補正予算について

今回の理事会・評議員会は、上半期の各事業所の事業報告・決算報告(案)、並びに前記議案について熱心にご審議をいただきました。

地域支援型多目的施設「あいのわ支援センター谷中」が、開所いたしました。寄せられる期待に応えられるよう、今後の多様化する地域支援の核として、法人全体で支援してまいります。

年末を控えあわただしくなっておりますが、ご支援とご指導に感謝申し上げますとともに明年もよろしくお願ひ申し上げます。

## 完走しちゃいましたタートルマラソン

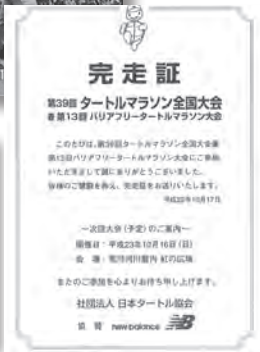
綾瀬あかしあ園 相田麻衣

昨年、タートルマラソンを走った女性の先輩が、「初めて参加して走ったけど、すごく気持ち良かったよ。今年一年、頑張れそうな気がする。」と活き活きと話されていました。走ることが大の苦手な私でしたが、先輩の話を聞いて「私も走ってみよう!」と思い、タートルマラソンに参加しました。申し込みをしたものの、日が近づいてくると、「本当に私は走れるのだろうか」と弱気になっていた自分がいました。しまいに、天気予報では、タートルマラソン当日は生憎の雨。雨天決行ということで、「初めてのタートルマラソン参加で雨か!」と少し不安な気持ちでしたが、当日、起きてみると、スッキリとした青空が広がっていました。

綾瀬あかしあ園では、6名の職員が、おそろいのピンクのポロシャツを着て参加しました。折り返し地点で疲れてきてしまった私でしたが、すれ違う綾瀬あかしあ園の職員とハイタッチをすると、「頑張るぞ」と元気をもらいました。無事に完走することが出来たのも、応援に来てくださった保護者の方々、利用者の方々、綾瀬あかしあ園の職員の方々のおかげです。「みんな、ほっと、いっしょに、いきいきと」と感じた瞬間でもありました。



第39回タートルマラソン全国大会 2010年



綾瀬あかしあ園 (上)  
大谷田就労支援センター (左) の面々



## ●タートルマラソン模擬店出店のご報告

第39回タートルマラソン大会に、例年のように模擬店(おでん・コロッケパン・きゅうりの一夜漬け・バナナ・パイナップル・飲み物)で参加しました。また、年々法人職員や利用者のマラソンへの参加も増えてきましたので、走った後のねぎらいに、熱々のおでんなどを用意して喜ばれております。今年度担当しました、竹の塚あかしあ杜(きずな・のぞみ)・城北PTAなど関係の皆さんのご協力に感謝いたします。

模擬店の純利益 138、400円



### 足立あかしあ園だより

『猛暑の夏も過ぎ、ようやく過ごしやすいい気候になったと思っていたら、急に冬を感じさせる寒さになり、体調を整えるのが難しい時期になりましたね。食欲の秋・読書の秋と言いますが、利用者みなさん、職員の様子を見ていると睡眠の秋とも言えるようです。いくらでも気持ちよく眠れ、夏の疲れを癒し、寒い冬に向けての体力作りにもなっているようです。』

さて10月14日〜泊でDグループが千葉方面に旅行に行ってきました。宿泊先では綾瀬のここにDグループの方々も宿泊されており、チェックアウト時には、みなでバスの見送りをしました。外で会えるのは、やはりとても嬉しいものですね。11月はBグループが軽井沢方面に旅行です。今からBグループのみなさんはドキドキワクワク旅行話でもちきりです♪



また、玄関に秋模様様の創作にも取り組んでいます。季節に合わせてC・Dグループ力を合わせてあつと驚くような秋の到来を感じていただけると嬉しいような作品になるよう、コツコツと時間をか

けて制作しています。是非ご覧になってください！  
(森)

### 綾瀬あかしあ園だより

日増しに寒さがつのってまいりました。

綾瀬あかしあ園では、9月、10月と各グループ宿泊行事に行っていました。今回は、宿泊特集という事で、ご報告させていただきます。

9月中旬にゆいまくるグループが、先頭を切つて栃木のロマンチック村へ行ってきました。あいにくの雨の中でのスタートとなりましたが、ホテル内は貸切りで、みんなでのんびりと楽しんで過ごしました。ロマンチック村の食事は、全ての野菜が自給自足で、とてもおいしかったです。また、某支援員が利



用者さんに眼鏡をはじかれて、トイレの中にドボーン(笑)というエピソードも・・・。

10月上旬には、4階グループが、鬼怒川の三日月へ！今年は、食べ過ぎの人が若干おりましたが、宴会ではカラオケで盛り上がりました！しかし今年も皆さんとっても落ち着いていて、オトナな宿泊(?)を満喫していました。

トリはここにDグループが木更津のホテル三日月へ行きました。皆さん1年に一度の宿泊をととても楽しみにしていたようで、笑顔がたくさんあふれる思い出深い宿泊となりました。テンションMAXで、なが〜い夜を過ごした方が多かったです。

来年は、新たなチャレンジを企画中です。お楽しみに！  
(森)

### 竹の塚あかしあの杜きずな(生活介護入所)だより

1年も残り少なくなってきましたが、皆さんやり残したことはないでしょうか??発行される頃には、11月17、18日と、第2

班の温泉班の宿泊が終わっている頃だと思います。温泉・カラオケおいしいご飯などを楽



しんだのでは、と思います。

残りは来年3月のおいしいものを食べる班のみとなっています。今から、あれが食べたい、これも食べたいと、みんなで話し合いを行い、プランを考えている途中です。

きずなでは週1回の散歩の日があり、普段外に出る機会が少ないので、皆さん、毎週楽しみにしています。近くの公園の木を見ると、桜が咲き、緑色になり、紅葉し、葉が落ちてしまい、現在は寒そうな木になっています。季節の移り変わりを、肌で感じています。昨年はインフルエンザが流行しましたが、今年も利用者・支援員共に、体調を壊さないよう体調管理をしっかりしていこうと思います。(辻本)

### 竹の塚あかしあの杜のぞみ(生活介護通所)だより

のぞみ創作班の旅行が10月の14日、15日で行われました。行き先は鬼怒川です。

1日目はホテルに直行してお昼にバイキングでみんなお腹いっぱいになり、その後はお部屋でマツタリして過ごし、1日目のメインイベントの温泉。今回は貸切風呂ということで



お風呂の中で泳いだりなどする人の姿も。男性陣は大浴場で記念撮影して温泉を満喫しました。

夜は宴会&ゲームをして盛り上がりほんのり顔が赤くなっている人もいました。

2日目はりんどう湖ファミリィ牧場に行きました。

りんどう湖ではグループに分かれて、ハンカチ染め、アイスクリーム作り、動物との触れ合いなどグループごとに楽しんできました。

みんなで記念撮影をしていい思い出が出来ました。

10月末にはのぞみ作業班が旅行に行きますので、詳しくは次号でお伝えしたいと思います。



(高見)

### 大谷田就労支援センター 大谷田ホームだより

少しずつ寒くなり、朝晩は冷え込むようになりまし。そろそろ愛用のコートやマフラーの出番でしょうか。そんな中、センターでは空調工事を行っています。本格的に寒くなる前には完成すると思いますが、みんな新しい空調を心待ちにしています。

大谷田では一般就労に向けて面接を

受けている方が数名います。履歴書を書いたり、面接が近くなると練習を行ったり、日々努力しています。これまでに就職できた方が7名もいるだけに、次は誰だとの期待も膨らみます。

11月になり年賀状の時期になりました。この時期は1年で一番忙しく、すでに注文も入ってきており、忙しい毎日をご過ごしています。注文を取るために利用者・職員をあげて皆さんで協力して営業にも回っています。ときには邪険な対応をされることもあります。めげずに頑張っています。注文をとれたときの喜びが、それに勝るからです。

そんな中、10月17日(日)に開催された第39回タートルマラソンに、利用者・職員合わせて9人が参加しました。種目は10キロマラソンが7人、5キロウォーキングが2人です。秋晴れと、全員が完走という結果に大満足です。応援に馳せ参じてくれた仲間の皆さん、ありがとうございます。そして、走った後においしいおでんとおにぎりの差し入れをしていただいた法人の皆さん、ありがとうございます。走った甲斐がありました。

周りを見渡すと視覚障がいの方



や、車いすの方も多く見られました。来年は利用者・職員共に人数を増やしての挑戦を考えています。

(門前)



### 神明福祉園だより

9月に今年度も宿泊・日帰りに分かれての旅行に出かけてきました。宿泊は2回に分けて山梨・下部温泉へ、日帰りはディズニールランドへ行ってきました。今年の旅行は天候にいまひとつ恵まれず、出発時から雨に降られてしまいました。とくに宿泊の1回目は大雨で、予定していた河口湖の遊覧船とぶどう狩りは中止することになりました。しかし残念なことばかりではなく、ホテルでは、広々とした貸切風呂にゆっくり入り、夜の宴会では、班対抗のカラオケ大会を行い、夜遅くまで、豪華景品をかけて、盛り上がりました。優勝した班は、他班よりもチームワークが取れていましたね。宿泊2回目は、何とか遊覧船とぶどう



狩りを行うことが出来て、食べ放題のぶどうをパクパクといただきました。日帰りのディズニールランドでは、午前8時のディズニールパレードで、少し雨がパラつきましたが、すぐに止んで、帰る時間までほとんど降られることはなかったです。今回は男女チームに分かれて、男性チームは蒸気船やマイケルジャクソンの映像を見て、女性チームはプーさんのアトラクション等に乗りました。食事は一緒に食べましたが、お互いに「どこ行つたの?」と話をしながら、おいしくいただきました。さて11月にはEWF(施設祭)があります。さまざまな催し物を企画しておりますので、みなさまお越しください。お待ちしております。



(北出)

### 神明デイサービスセンター だより

神明デイサービスは約半年間をかけて、みなさんとアリオ外出行事を楽しみました。おいしい食事とお買い物、あるいはコーヒを飲みながらのお喋りなど、皆さん思い思いの過ごし方をされています。ポランティアの方々、送迎バスや、アリオのスタッ



フ、また各講習会の先生方にもご協力いただき、事故トラブル等なく終了できました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。



さて、このニュースが出る頃には終わっているかもしれませんが、11月14日(日)にはイーストウエーブフェスティバルが開催されます。利用者さんは講習会や自主活動で作った作品を展示したり、また音楽とフラダンスをホールで発表したりと、当日に向けて意欲が高まりつつあります。

日々の活動については個人差もありますが、お一人おひとりが、自分のやりたい事や興味のあることを見つけ取り組んでいらつしやいます。籐手芸や革細工を作る方、エコクラフトでご家族や友人へのプレゼントを作る方、塗り絵やちぎり絵を作って活動室に貼る方、トランプに興じながら脳トレを兼ねている方など、活動の種類は多々ありますが、どれも「リハビリ」に繋がっている



ることを利用者さんが自覚し、それゆえに熱心に行っておられるのだと思います。もちろん「楽しくあること」が一番です！ (本間)

### 神明福祉作業所だより

神明福祉作業所では宿泊行事が行われました。八景島シーパラダイスやマザー牧場で観光(動物たちとの触れ合い・ジャム作り体験)を楽しみ、夜はホテル三日月で作業所恒例の大宴会！1年に一度の宿泊行事を思い切り楽しみました！  
旅行後は通常の受注作業や活動を再開。再び皆で頑張っています。



かりんグループでは先日、農園で大きなサツマイモをたくさん収穫！作業所内で販売も行い、「大きい上に味も美味しい!!」と大好評でした。

あおぞらグループでは今年度2回目の社会生活アップセミナーを行い「健康的な食生活」について皆で勉強！セミナーの



最後には「平成プロ音頭」で食生活の注意点をさらしながら、楽しく体を動かしました。

そして現在は、間近(11月14日(日))に迫った「第21回イーストウエーブフェスティバル」に向け、張り切って準備を進めています。今年も作業所は、「革製品の販売」「革製品への刻印体験」「ゲーム」「自転車清掃」「喫茶店」の5店舗を運営します。もちろんイベントにも皆で参加予定。祭りを大いに盛り上げます!!

お祭りが終わると、次は官公需の仕事がドーンと入り、今年度2回目の大きな波が押し寄せてきます。この波も利用者さんとボランティアの皆さん、そして職員で乗り切っていきたいと思えます。(有我)

### グループホームオハナだより

日ましに寒さが厳しくなってきました。

インフルエンザが流行し始めているというニュースも聞かれるようになりました。みんなの健康には充分気を付けてつ、楽しくゆったりとした生活を送れるように心がけています。

10月はそれぞれの通所先での旅行があり、その話題で持ちきりでした。オハナで出掛けるのも楽しみの1つではあると思いますが通所先で友達と支援

員と大勢で出掛ける旅行はより以上に“喜び”の1つだったようです。

又、10月生まれのお友達のお誕生日会もやりました。テーブルいっぱい料理に囲まれおめでとうの祝福の嵐!! みんなでお友だちを祝い、美味しいご飯を食べる、こういう時間がとても幸せに感じるひと時です。今度はクリスマス会に向けてみんなで準備していきます。

今年も大きな問題はなくみんなが生き生きと過ごせたのも皆様のおかげと感謝しております。

少し早いのですが、この1年色々とお難うございました。今後とも、ご指導のほど宜しくお願いします。(永山)



### 投稿欄

(俳句・川柳など募集中です)

コスモスや 母校の前の駄菓子店

秋山啓司

### 後援会だより

(平成 22 年 9 月～10 月) 敬称略、順不同

◇特別会員 (1口 1万円)

西澤歯科医院、羽住奎、羽住爽恵

大川博司

◇一般会員 (1口3千円)

山田智恵子、有馬妙子、中村登美

◇寄付者

大山光男、嘉藤良治、川俣豊、後藤守宏

佐久間庸夫、鈴木新一郎、村松信一

山本鑛一、東京綾瀬ライオンズクラブ

栗島小、青井小、青井中PTA連合

青井中央自治会、おんりいわん

栗島地少協、西村文雄

田上弘治、渡辺和彦

★今年も多くの皆様からの後援会へのご加入、ご寄付、有り難うございました。今後ともどうぞよろしくお願い致します。★

竹の塚あかしあの杜「なごみ」

(平成 22 年 9 月～10 月)

短期入所事業利用状況

延べ利用人数 85名

内児童 8名

延べ利用日数 215泊

内児童 29泊

### 編集後記

晩秋の候となり、街中の木々も陽射しを受けて様々な色合いを魅せてくれます。

今年も早いもので残りひと月余りとなりました。皆さまにはどのような1年でしたでしょうか。法人としての今年の大きな取り組みは、やはり「あいのわ支援センター谷中」のオープンですね。12月には2・3階のケアホームが稼働します。竹の塚の「きずな」に続き、利用者の生活の場を支援することになります。この事業は法人の歴史の中でもまだ初心者に近く、これから試行錯誤が続くこととなりますが、利用者を中心に家族・支援者と協調(力と心を合わせる)して、利用者の足が自然に向くアットホームを目指していただきたいと思います。

来年1月には、1階の支援センターの事業が始まります。皆さまから寄せられた熱い期待を受けて、多岐にわたる事業を進めるためには医療的ケアの問題など更に検討を重ねる必要があります。関係者のたゆまぬ努力で、地域支援の礎を固めていけたらと思います。どうぞ皆さまのご理解とご支援をお願いいたします。

年末のご挨拶としては少し早目ですが、今年も法人ニュースをご覧いただき有難うございました。皆さまには、来年、卯年も佳い年になりますようお祈りいたします。



### ●後援会加入のおねがい●

当法人の事業及び運営施設の発展を願い、財政的な援助をしていくことを主として後援会活動を行っております。

一人でも多くの方々に賛同いただき、後援会への加入をご支援をお願い致します。申し込み・お問合せは後援会事務局 電話(3849) 1188まで