

～防災訓練をしました～

地震や火事その他災害などはいつその時が来るかわかりません。「備えあれば憂いなし」ということわざがあるように、非常時に向けての準備は日頃から行うことがとても大切です。舎人あかしあ園では防災関連の活動として、利用者の皆さんにも参加していただいている避難訓練や、職員研修として消火器訓練や通報訓練、備蓄食料の試作調理などを、年間で計画を立てて繰り返し行っています。



避難訓練では利用者の皆さんと安全な避難の仕方や避難経路を確認したり、頭部を守るためのヘルメットや頭巾を被る練習をしています。近年の災害発生状況からすると、私たちの地域でも本当にいつ災害が起こっても不思議ではありませんので、今後も更に気を引き締めて、防災訓練に取り組んでいきたいと思えます。



研修報告

7月31日
個人情報保護マニュアル読み合わせ
8月20日、21日、22日
サービス管理責任者基礎研修（オンライン）
8月25日、27日
介護技術研修（抱え方）

8月25日、27日に介護技術研修として、抱え方について、竹の塚あかしあの杜の理学療法士を招いて講義を受けました。支持基底面積を意識して姿勢をとることは知識としては一般的ですが、忙しさにかまけてついついおろそかにしがちです。日頃から意識して行うことで、長い目で見たときに抱える職員のことも、利用者のみなさんのことも守ることに繋がっていきます。利用者のみなさんにとっても自分たち職員にとっても負担の少ない抱え方を行っていききたいと思います。（記 橋本）

今後の研修予定

9月30日、10月1日
中堅職員研修（東京都社会福祉協議会）
10月中
感染症対策について
10月29日、30日
チームリーダー研修
（東京都社会福祉協議会）



編集後記

サークル活動とグループ活動の報告はいかがだったでしょうか？コロナ禍の中、例年行っている大きなイベントは軒並み中止・自粛になってしまいました。しかし、そんな状況でも、利用者・職員みんなで安心して楽しめる活動内容を試行錯誤してまいりました。舎人あかしあ園の様子があくまで伝われば幸いです。

（記 荒井、片桐）

サービス管理責任者より

このコロナ禍の中でカミュの「ペスト」という小説が話題になりました。オランという街でペストという病気が蔓延し、都市封鎖されてしまった街で医師とその仲間がペストと戦う姿や心の葛藤などが描かれています。ペストという病気は実際にあったものですが、ストーリー自体はフィクションです。にもかかわらず、なんとなく今のコロナ禍と照らし合わせながら読んでしまいます。では、物語の中でペストをどうやって消滅させてきたか。主人公である医師は「ペストと戦う唯一の方法は誠実さ」と語り、その仲間も「一人ひとりが自分の義務を果たすこと」と言っています。一人ひとりが誠実に職務や義務を果たすことは、現在のコロナ禍の中でも求められているような気がします。

私たち舎人あかしあ園の職員に求められる義務

とは、感染予防対策を実施しながら、利用者様一人ひとりが安全に楽しく『今日も通所してよかった』と思える日常を誠実に作っていくことでしょうか。無理な感染予防対策を実施して疲弊するのではなく、手洗い・消毒をはじめとする基本的なことを着実に確実に実施していくことや、感染予防対策と有意義な日常の両立について皆で知恵を絞りアイデアを出し合い、新しい取り組みにチャレンジすることなどが誠実に職務や義務を果たすことにつながると感じています。

ちなみに物語の中でペストは4月に発生し、翌年の2月に都市封鎖が解除されています。その期間、約11か月。都市封鎖が解除されたとき、オランの人々は笑顔で抱き合い、喜びを噛み締めました。コロナが収束して皆で喜び合える日が一日も早く来ることを願っています。（記 草野）

コロナ禍のストレスマネジメント

新しい生活様式の中、油断大敵という思いで過ごされている日々ではないでしょうか？

先日テレビを見ていて、新型コロナウイルスの流行により世界ではインフルエンザワクチンを接種する人がものすごく増えてきているそうです。ある国では薬局でワクチン接種が出来るようになってきている所もありました。病院に行けば大勢の患者さんが来るので密を避けるためですね。国によって対策は様々ですが、万が一かかった時は本人よりも周りの方の対応が重要ですね。感染症の研究者が言っていました、「私の代わりにかかってくれて、ありがとう。そのような気持ちが大事ですよ。」という言葉に感動しました。このような時だからこそ共

生の精神が必要とされると思いました。

まだまだ自由な外出ができない環境の中、自宅で過ごす時間が多いですね。ストレスやイライラ防止に役立つ情報です。



①毎日の予定や目標を立て、その通りに生活すること。予定を立てるのが苦手な方は何かひとつやることを決めて行うこと。

②軽い運動を続ける。軽い運動（ジョギングやストレッチ）はストレス発散に効果的で、さまざまな心の不調の予防になると言われています。できる範囲で体を動かしてみましょう。

③日記を書く。毎日の状況や気分の浮き沈みを記録することで、昨日や1週間前、1か月前と比べて、良くなったことに気づきやすくなります。そして、大変な状況で日々がんばっている自分を認めることにつながります。非常事態では、出来事の重大さに圧倒され、自分の存在をちっぽけに感じがちです。出来ることを見つけ、自分で認めていく姿勢は心の安定にとっても大切です。

毎日の心がまえとできる範囲の運動が健康につながるのですね。季節も変わる時期です。風邪に気を付けてお過ごしください。

（記 新垣）

サークル活動紹介!!

<感染症対策のため、講師不在で行っています>

音楽サークル

「さあ～はじめよう～あかしあのなかま～♪」講師の方に代わって支援員と利用者の代表の方でピアノを弾き、みんなで「始まりのうた」を歌って音楽サークルはスタートします。講師の方が用意してくれた楽曲に合わせて、各自好きな楽器を選んで演奏しています。みんなで奏でるハーモニーは、コロナ禍の憂鬱も吹き飛ばしてくれます。カラオケ機器も使うことで、歌詞やリズムが分かりやすくなるよう工夫

しています。時には利用者の方からのカラオケ曲のリクエストもあり、みんなで盛り上がりながら楽しく活動しています。(記 荒井)

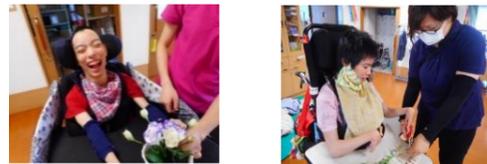


フラワーアレンジメントサークル

季節に合ったテーマや花材を講師の方に届けていただき、利用者の皆さんと職員とで「バランスどう?」「茎はどれくらい切ろうかな?」と賑やかに相談しながらお花のアレンジをしています。

挿し方や力加減が難しいのですが「ここに挿したい!」「この向きで作りたい!」と皆さん趣向を凝らして、ご自身のカラーを持った作品を披露してくださいます。お花の名前を覚えたり、「前にもこういう作り方をしたよね」と経験を活かしたりしながら作品づくりを進めています。お部屋も気持ちもパッと明るくなる時間を過ごしています。

(記 森下)



トランポリンサークル

トランポリンサークルではグループのトランポリン活動より時間がゆっくりとれるので、跳ぶだけではなく、トランポリン上でストレッチをしたり、体操をしたりしています。跳ぶときにはゆっくり跳んでみたり、時には激しく跳んでみたり、強弱をつけて跳んでいます。早く講師の方と跳びたいです!!

自分たちでタイムキーパーを決め、「1分前です～」「おわりです」と声を掛け合いながら明るく取り組んでいます。(記 関根)



パステルシャインアートサークル

今年度から初めて行うパステルシャインアートサークルでは、講師の方から送っていただいた動画を観ながら取り組んでいます。粉状にしたパステルをコットンに付けて、型の上からこすって色を乗せていきます。講師の方からの見本はありますが、型の配置や色は、自分の好みで作品を作っていくので、仕上がりは、それぞれの個性が活かされた作品になります。サークルの最後には「きれいだね。」「こんな配色もあるんだね。」と、その日の作品を鑑賞しながら感想を伝えあっています。(記 山井)



テーマ「イルカのダンス」

グループ活動紹介!!

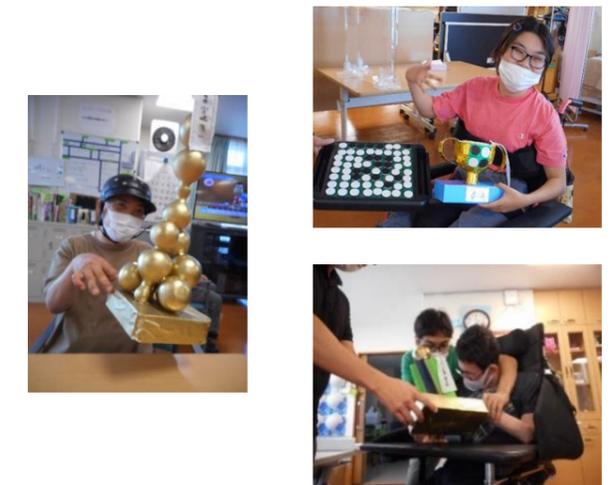
<感染症対策をいしつつも、みんなで工夫しながら活動に取り組んでいます>

Aグループ

Aグループでは、感染予防対策を行いながら8月20日と21日にゲーム大会を行っています。オセロ・ポーリング・トランプのグループに分かれ対戦を行いました。すごく接戦となり皆さん楽しまれました。

ゲームが終わると、8月18日～19日で作ったオセロ・ポーリング・トランプそれぞれのトロフィーを1位になった方がもらいました。

1位の方は、皆さんから「おめでとう」と声を掛けられ、拍手されると恥ずかしそうでしたが、笑顔でとても嬉しそうにされていました。皆さんと相談をして作ったトロフィーは、正面玄関に飾る事にしました。(記 和田)



Bグループ

Bグループでは、毎週金曜日に作業を行っています。作業準備をしている間にウズウズ、ワクワクしながら待っている方、ご自身のペースで黙々と作業をする方など作業への取り組み方は様々です。「できました～」「次、お願いします」と利用者同士や職員と声の掛け合いを楽しみながらも皆さん真剣そのものです。作業中の部品を流通してくれる配達担当利用者の仕事も大忙し!これからもまじめに楽しい活動を共に続けて行きたいと思います。(記 高橋)



Cグループ

園芸活動で4月に植えた枝豆は強風で幹が倒れてしまうこともありましたが、無事成長し6月の下旬に半分収穫しています。残り半分の枝豆は7月の下旬にサヤから種を収穫しています。枝豆より硬くなった種を利用者の方に触っていただき感触の違いを体感していただいています。収穫した種は来春植えたいと思っています。

8月は向日葵や日日草、撫子を植えています。ピンク色の日日草と撫子、黄色いミニ向日葵は猛暑に負けることなく元気に咲いており、新しく咲き始めた花を皆さんと確認しながら成長を見守っています。

(記 齋藤)

