



# 新成人を祝う会・新年会

支援員 小原 美由紀



1月15日、関東南部では珍しく朝から雪が降り、寒い一日となりました。中里ワークホームのホールでは「成人式」を行う為に式の前のリハーサルや駐車場の案内係利用者の方の準備と大忙しです。

今年、中里ワークホーム3名、中里の家1名、桜の里3名、ケアホーム平砂浦とワークス館山各1



▲祝福されて



▲おめでとうございます

名の計9名の方が成人式を迎えました。利用者さんとそのご家族、そして来賓の方や職員を含めて320名での盛大な式典です。私達職員も利用者さんの一生に一度しかない成人式を共に祝い、よき思い出に残る式にしたいと考え、今年は先輩の利用者さんから新成人の方へ花束を贈呈することになりました。理事長より

お祝いの記念品が贈られた後、各施設の代表の先輩利用者さんから花束を受け取ると会場も和やかな雰囲気になりました。

成人者代表謝辞は相川美由紀さん。二十歳を迎えた気持ちも力強く述べ会場からは大きな拍手が送られました。

新年会は、皆さんが楽しみにしていた一つでもある昼食からのスタートです。祝い御膳とノンアルコールビールで乾杯し会食が始まりました。そして今年も里見香華先生のお弟子さんによる新年を飾るに相応しい舞を4曲ご披露して下さいまし



▲琴の音色に酔いしれて

た。「根岸の里」「桑名の殿様」「八重の桜」また網代やすお様によるこぶしのきいた演歌「里見恋しぐれ」と華麗な舞に会場中は楽しい雰囲気となりました。

続いて「箏曲アンサンブル音夢」の方による琴と十七弦の美しい演奏を聴き、最後には、利用者の方と職員で新年の歌い初めとして合唱を行い、新成人の方と利用者の方全員が歌って会場が一つとなった素晴らしい新成人を祝う会となりました。



▲翼をください♪

## クリスマス会

支援員 大野 由佳

12月20日に、中里の家・中里ワークホーム合同でクリスマス会を行いました。今回は、館山吹奏楽団による、素敵な演奏を聴き皆さんうっとり音色に酔いしれていました。そして、この会での一番の楽しみは、サンタクロースからのプレゼントをもらうことです。鈴の音と共に会場にサンタが入場すると、皆さんとても喜ばれていました。もらったプレゼントは皆さん大切に使用しているようです。その他にも、お菓子を食べたりクリスマスソングを歌ったりして、クリスマスの雰囲気を楽しみおことができました。



▲みんなで合唱♪～



▲プレゼントの中身は何だろう？

## ケアホームなかざと

## ケアホームなかざと 忘年会

中里の家 高木 美恵

12月16日、ケアホームなかざとぼうねんかいで、せわにんの西貝さんがけいえいする「情熱ペンション」へいきました。おにぎり、ラーメン、ハンバーグ、ミカンがおいしかった。ジュースのみほうだいでたのしかったです。ペンションからはふじさんがみえ、とてもきれいでした。へやには大きなテレビがあり、おどろきました。たべてからしよつきをあらうてきました。ま



▲今年もおつかれさま

した。また「情熱ペンション」にいきたいです。西貝さん、どうもありがとうございました。

## お餅つき

支援員 加藤 智大

平成25年の最後の行事として、みなさんでお餅つきを行いました。前日はあいにくの空模様であり天候があやぶまれましたが、当日は無事晴れて絶好の餅つき日和となりました。

餅米をせいろで蒸し、利用者さん・ご家族の皆様・職員とで声を合わせ「ヨイショー！」とかけ声を掛け合いお餅をつきます！つきたてのお餅をご家族の方中心に食べやすい大きさに分けて頂き利用者さんの元へと運ばれます。あんこ・きなこ・からみ大根・めんつゆ、色々な味を楽しみ、恒例となってきた紅餅もつき終わり、皆さん無事に一年過ぎられたと満足されています。



中里の家

館山市民音楽祭

支援員 飯田 麻衣子

11月9日に南総文化ホールにて館山市民音楽祭が開催され、中里の家からも利用者の方11名、支援員3名で参加することになりました。「翼をください」を合唱することに決まり、当日まで皆で練習しました。最初はバラバラの歌声も、練習を重ねるごとに一つになり、中里の家らしい元気な「翼をください」が完成しました。

当日、おそろいのシャツに着がえ気合十分!!何度も練習し、本番、皆で気持ちを一つに歌いました。緊張が伝わるステージの上で、元気に歌い切ることができました。会場のお客さんたちから、たくさん拍手を頂き、皆とても嬉しそうでした。音楽祭が終わると「来年は何を歌おうか?」と意欲的な声が聞かれました。何よりも皆が楽しんで参加できたことを嬉しく思いました。

これからも皆で色々なことにチャレンジし、楽しい思い出をたくさん作っていただければと思います。



▲翼をください♪

中里の家

余暇活動

支援員 相川 宏

生活班の余暇活動は「利用者さんと職員で作る楽しい時間」とのコンセプトで実施している活動で、火曜日と水曜日の午後、お菓子作りや少人数での外出や、花見や遠足等を企画しています。

お菓子作りでは、利用者さんの育てた野菜(芋等)を使用したり、四季の移り変わりを感ぜられるように工夫しています。更に、本年度から、3カ月に一度のペースにて合同の誕生会をし、『手作りケーキ』でお祝いをしています。



▲満足な演奏♪



▲蒸しパンケーキ おいしそー!!



▲城山遠足 きもちいー♪

す。回を追う毎に職員さんの腕前は上達(?)、利用者さん達の目の輝きも上昇の一途です。次はイチゴが旬な時期、ちよつと奮発して凄いのをと企んでいる担当なのでした。

クラブ活動より

支援員 馬目 佳輔

稼働班では、今年度から水曜午後「クラブ活動」を取り入れていきます。余暇の充実を目的に、毎週グループに分かれて皆さんが楽しめる内容を提供できるよう工夫しています。これまで、習字や創作活動、カラオケやボーリング、ゲームや釣りなどを取り入れてきました。皆さんの関心も高く、「またやりたい」「来週は何やるの?」といった声が聞かれます。また、社会奉仕活動として、普段使わせていただいている近隣施設や道路のゴミ拾いも行っています。



## 中里 ワークホーム

### 楽しき旅 ～箱根～ 支援員 大出 貴博

10月17日から18日にかけて毎年恒例の1泊旅行へ箱根方面に行ってきました。前日は、大型台風が直撃し、天候が心配されましたが、当日は爽やかなお天気となり一安心。初日は大涌谷を見学し、1個食べれば7年長生きできる名物の『黒たまご』を食べ過ぎておなかの調子が…それもまた良い思い出になるのかも？(笑)

宿に着いたら、立派なお風呂に豪華な料理。いよいよお楽しみの大宴会の始まりです。旬の料理に舌鼓を打っていると、今年もやって来ました！「親分・子分。」ヤングマンの曲がかかるとみんなウズウズ。モモクロに扮したメンバーと一緒に踊りました。普段は大人しい方が笑顔で踊っている姿を見ると、「本当に来て良かったなあ!!」と思いました。今回の旅行には沢山のご家族もご参加頂き、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。



▲家族と友達と自分のお土産！



▲美味しそう



▲漬物をお土産として追加♪

## こすもす

### 懇談会の開催

児童デイセンター こすもす所長 押元 昇

寒い日が続きますが、こすもすを利用される子供のパワーはこの寒さにも負けず、職員も負けじと頑張っています。

今年度の新たな取り組みとして11月に未就学児童の保護者を対象として懇談会（お茶会）を開催し参加された保護者の方々に好評を頂き、第2回目を1月28日に実施しました。普段なかなか口に出し人と言えない苦労話や、不安なことや夫の愚痴!?も含めて話したり、経験談など聞き、日頃溜め込んでいるストレスや不安が少しでもやわらぐ場にしていけたらと思います。また、来年度は未就学児童の保護者だけでなく、もっと幅を広げての懇談会が開催できればと考えています。

就学を来年4月に迎える児童や普段「こすもす」に朝から通っている児童を対象に2月25日に終了式を行います。

桜の里

日帰り旅行

支援員 相馬 紫保

11月19日に桜の里では、ご家族も参加された初めての日帰り旅行で、上野動物園へ行きました。

銀座にあるおしゃれなホテルでのランチブッフェ♪目移りする程の品数の多さにみんな大満足!!

動物園へ到着し、パンダの行列に並んでる方やアザラシの前から離れない方など、くまなく見学した後はゆっくり休憩したりと様々に楽しみました。

とはいえ、一番盛り上がったのは向かうバス車内でのカラオケ。「自慢ののど」を皆さんに聞かせたいと順番を待ちきれない程のリクエストが皆さんからありました。

皆様のご協力のもと、より笑顔の多い一日になりました。



▲熱唱中～!



▲パンダとピース

就業・生活支援センター  
中里

雇用の創出を目指して

企業支援員 依田 昭

安房地域には、障がい者雇用を義務付けられている企業(従業員50名以上)が49社あります。(平成24年6月1日現在) そのうち障がい者法定雇用率の2%を遵守している企業が31社です。この数字は全国的にみると高い数字ではありますが、未だ18社に関しては雇用が進んでいない現状です。

私達、企業支援員は未達成の企業を中心に訪問し、雇用事例の紹介、助成制度の案内、受け入れ態勢の準備などについて、企業の方と相談しながら進めています。もちろんそれ以外の企業(個人商店などを含め大多数の企業)も訪問し、障がい者の雇用に向け相談業務をはじめ、実習の準備や同行支援なども行います。

事業主の皆様にはご理解をいただき、雇用に向けた取り組みを推し進めていただくようお願いいたします。

施設を利用して頂いている利用者さんが生涯にわたり尊厳ある自己実現をめざすという観点にたち、多職種協働にて栄養ケア・マネジメントを開始しました。

実務として、身体計測から始まり毎月3日以上連続し食事摂取量調査をし、栄養必要量を求め、嗜好、療養食など食事の留意事項を調べ低栄養・過栄養関連問題を抽出させます。利用者さん、ご家族の希望を取り入れた目標に向けて毎月2回、定期的に会議を実施し評価、判定を行います。

ご家族の皆さんには、面会時のおやつの内容や帰宅中の食事内容をご記入頂く等、大変ご協力頂き、会議の意向をご理解頂いています。

利用者さんとご家族に寄り添いながら理念としている個人々に最適な栄養ケアを提供していこうと思えます。

中里の家

栄養ケア・  
マネジメントとは

栄養士 岡本 恵津子

## 中里の家

### 神田外語大学へ納品

～パンジーとビオラ咲き～

支援員 庄司 友孝

1月17日、千葉市にある神田外語大学にパンジー、ビオラの納品に行ってきました。

パンジー、ビオラは8月下旬から9月中旬にかけ播種したもので、納品までの花の管理、水やりなどは利用者さんと共に行い美しい花が咲きました。

私たちは花を神田外語大学の花壇に植えました。利用者さんは寒い日でしたが、汗をかきながら一生懸命取り組んでいました。学生さんから「キレイですね」と言って頂き、育ててきて良かったと思いました。今春はマリーゴールドを育てていく予定です。キレイな、愛らしい花に育つよう努めていきます。



▲みんな一生懸命です



▲キレイに植えることができました

### 軽作業班より

中里の家軽作業班では、空き缶(アルミ缶)リサイクルを行っています。作業内容は、中里区、保護者の皆様のご協力により回収した空き缶を洗浄しプレスをする作業です。利用者さんは作業工程を熟知していることもあり意欲的に取り組んでいます。冬の時期になりますと空き缶の量が減ってしまう為、効率よく作業が回らないのが残念です。利用者さんに支払われる賃金にも反映されます。今後とも、地域、保護者の皆様のご協力をよろしくお願い致します。回収BOXが施設前・中里青年館に設置してあります。

## 中里の家

### 労働衛生委員会立ち上げ

事務員 田村 英之

施設として念願だった、職員配置2対1を実現し、今まで以上に利用者さんに手厚い支援ができるようになりました。しかし、施設長は悩んでいました。よくよく話を聞いてみると、中里の家の職員の総数が50人を超え、産業医・衛生管理者・衛生委員会を事業所に置かなければいけないことに…。しかも、どうやら法律で決まっているらしい。

(汗)

とりあえず、産業医はいつもお世話になつている三芳病院さんをお願いして、衛生委員会は関係担当者から選出して、…アレ？衛生管理者

は??困った、どうしよう?と、頭を抱えている施設長

を助ける思いで、私が資格をとってまいりました!(笑)

さて労働衛生委員会(当施設には他に保健衛生委員会がある)、あえて労働衛生委員会と呼んでいます。)で

は、職員が安全かつ健康で、快適に労働できる環境を目指すわけですが、中里の家では特にメンタルヘルスケアやメタバ対策、労働環境の改善を進めています。12月にはメンタルヘルスの内部研修も行いました。研修内には、メンタルヘルスのチェックシートを行ってもらい、心臓に毛が生えているんじゃないかと思えるくらい心の強い方、打たれ弱くて悩みを抱え込んでしまう方など、自分自身を見直す機会となったのと同時に、職員の間にも高まっているところ

です。 明るい事業所をつくるには、まずは職員の健康から!さらには、職員の心身の健康がより良い支援を生み、利用者さんの幸せに繋がると思いますが、それを信じて、今後委員会活動を行っていききたいと思えます。

保 健 だ  
よ り

感染症対策

看護師 岩成 美穂

この時期ニュースでも話題となっている流行性感染症。主なものはインフルエンザやノロなどが挙げられます。どちらもウイルスが体の中に侵入し増える事で症状が出てしまいます。予防としては、うがい・手洗い・マスクの着用などいろいろありますが、気を付けていても患ってしまうのが流行性感染症の特徴です。インフルエンザの予防ポイントとしては、適度な湿度と温度と言われています。室内の湿度は50%前後が良いとされウイルスが抑制されると同時に私達の体の粘膜の乾燥を防ぎウイルスの侵入を防いでくれると

いうダブルの効果があります。

ウイルスは室温が低くても生存率が高まるため暖かくすることもポイントの一つです。またノロに関しては、自分の身を守るためにも感染の拡大を防ぐためにも汚物の処理の方法が大切とされています。

インフルエンザ・ノロどちらにしても、ちょっとした気づかいと知識で防げることがありますので「かからないための対処」と「かかった後の対処」どちらも適した方法で対応してこの時期を乗り越えたいと考えています。



中里  
ワークホーム

年末の年越しそば御礼

支援員 江部 徹

12月30、31日は製麺事業のスタッフは「年越しそば」製造で大忙しでした。お陰様で最高品質のそばを沢山の方々にお買い求め頂き、心から感謝申し上げます。

「安心して美味しいそばを召し上がって頂きたい。」という思いで頑張っています。そばの産地と味にこだわり、玄そばで仕入れ、丁寧に製粉する。とても手間のかかる作業ですが、最近では、「ここのそばが一番香りが高いよ。」等と声をかけて下さるお客様がいらっしゃり、「これからも良いものを作り続けたい。」という思いと同時に、「もっと良いものを作りたい。」という気持ちにもなります。これからも和麵家中里のそばをご愛顧下さいますよう、お願い申し上げます。

編集後記

花壇などに霜柱が立ち、朝晩の冷え込みが大変厳しい季節です。たまに見える富士山は、とても綺麗で、寒さを一瞬忘れる事があります。寒さに負けず、体調を崩さないようにしていきますよつ。

今年も中里パワーで、にじのかけはしを発行していきますので宜しくお願いします。  
(木村)

新職員紹介



中里ワークホーム  
支援員  
三田 優子



中里ワークホーム  
支援員  
中田 真樹

こんにちは、中田真樹と申します。地元中里区の出身です。12月から中里ワークホームの支援員として勤務させていただきます。未経験のためわからないことや驚かされること多い毎日ですが、なるべく早く早く仕事を覚えご迷惑をかけないよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

昨年12月末より、勤めさせて頂いています。とまどう事はかりですが、職員の方や、時には利用者さんにも、教えて頂きながら、頑張っています。今だ不慣れで、わからない事はかりですが、少しずつ勉強していきたく思います。よろしくお願ひします。

