

# ねっとわーく

2017年4月号  
社会福祉法人 とよさと  
〒529-1168  
滋賀県犬上郡豊郷町八目49番地  
tel:0749-35-0333  
fax:0749-35-2123  
URL:<http://stepup21.or.jp/>

発行責任者  
施設長 大橋 弘



～京都から滋賀に～



精神保健福祉士  
ことうはるか  
後藤遥香

4月は入学シーズンで、様々な場所で新入生や新社会人の姿を見かける時期ですね。私もこの季節になると、ステップアップ21に入社する事が決まり、不安と期待に胸を弾ませていたのを思い出します。

京都から滋賀に出てきて、初めて見る建物や、町の雰囲気など違いがたくさんあり、すごく戸惑っていました。一番困った事は、道を覚える事でした。京都市内は“碁盤の目”になっているので、間違った道に入っても、すぐに抜け出す事が出来たのですが、滋賀では、一步間違った道に入ると、方角も分か



3月4日(土)は、デイサービスでバーベキュー大会でした！  
まぶしい空の下、お腹いっぱいお肉を食べました。  
デイサービスの活動やお知らせについては中面記事をご覧ください。



らなくなり、よく迷ってステップアップ21に電話をしていました。でも、長く住んでいると、この地域の良さが段々と分かってくるようになりました。地域の人々の温かさや、夜になると星がとてもきれいに見える所、季節ごとに旬の野菜が安く買えたり、野菜をいただいたりする事など、私にとってはどれも新鮮な事でした。滋賀県の野菜やお米は、京都のレストランや居酒屋等で多く出されています。しかし、京都で食べると値

段が高く、何度も行けるような所ではありません。なので、実家に帰る際にはいつも、野菜やお米を買って帰るよう頼まれます。

私はステップアップ21で働いて、今年で5年目になりますが、まだまだこの地域の魅力について知らない事がたくさんあります。皆さんには私に、この町の魅力をもっと教えていただきたいと思っています。これからも、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

## ～地域生活Ⅰ型より～ 少し遅めの新年会

2月19日（日）にサロンで『ちょっと遅めの新年会』を行いました。

去年に引き続き、二回目の開催です。今年もたくさんの参加者さんが来てくださいました。

新年会ということで、みんなで昼食を食べました。メニューは、ピザやパスタ、オードブルなどを用意しました。



手作りのパスタも大好評でした！

参加者さんから、「お腹いっぱいになった！」「またやってほしい！」などの感想をいただきました。（記：田口）

## ～みんな楽しみな 給食メニュー～

参加者さんと職員の楽しみのひとつに給食があります。

給食メニューの中で、一番人気はラーメンです。種類も豊富で、醤油、味噌、野菜、ちゃんぽんがあります。給食がラーメンの日は「今日はラーメンやね」という参加者さんの声が朝から聞こえてきます。

ステップアップ21では、年に一回、給食の嗜好調査を行い、味付

## ちょっと豆知識♪ 花粉症に効果のある食べ物

今年も花粉症に悩まされている方がたくさんおられると思います。

そういう方のために、花粉症に効果のある食べ物をご紹介します。

花粉症に効く食べ物として、レンコン・バナナ・玉ねぎ・ヨーグルト・青魚などがあります。ポリフェノールやビタミンD、DHAなどが花粉症に効くといわれています。

今年も花粉症のピークももう少しで終わるそうです。頑張ってくださいませ。

（記：宮川）



けや色合い、量や質、意見や感想を聞き取っています。また、好きなメニューや食べたいもののクイズも受け付けています。

たくさんの人とテーブルを囲んで、話をしながら食べることは楽しいですね。

（記：加藤）



## ～デイサービスより～ アトリエ21の陶芸

ステップアップ21では、余暇活動の一環として、「アトリエ21」という陶芸教室を行っています。講師を招き、粘土を使用して参加者さんが思い思いの作品を作っています。参加者さんが作る作品は、壺や花瓶のような大きな作品から、箸置きのような小さい作品まで様々です。

製作中の参加者さんはとても集中されており、時には講師のアドバイスを参考にされています。

粘土が参加者さんの前に置かれると、「今日は何作ろうかなあ」「どんなのがいいかなあ」とみなさん積極的です。



ろくろを回して作っています。何が出来るのかな？

また、ステップアップ21では普段の生活に使える小皿や大皿なども制作しています。それらの作品は、センター内で売られていたり、外部のお祭りや展示会で販売したりしています。参加者さんによる手作りなので、ひとつひとつ形が違い、その方の個性があらわれています。

（記：金子）

## ～デイサービスより～ 作業、頑張っています！

デイサービスのAルームでは、2月中旬から新たな取組みがスタートしました。

2月から午前中に1時間ほど、お仕事の時間を設けています。ボルトの組み立てや醤油キャップのふた閉めなどの作業や、掃除、空き缶つぶしに取り組んでいます。

作業所への移行を希望する参加者さんもおられ、1人ずつの持っている力を知る為に、また、家庭で出来る事を増やしていく為に作業の時間を設けました。



封筒詰めや縫物をしています。

指先をつかう作業や力仕事など、皆さんそれぞれ違う仕事をしていますが、分からない時は職員に聞いて、一つ一つ丁寧に取り組んでいます。

今は作業内容や活動の種類も少ないですが、参加者さんが色々な活動にチャレンジできる機会を提供できるようにしていきます。(記：薩摩)



## ミニ研修

「これは、こうじゃないの？」  
「私は、こう思いました。」

2月20日(月)にデイサービスとホームヘルプの合同の会議を行いました。その中で、職員が企画した研修会を開きました。

今回は、発達障害を持つ方に対する支援方法についての研修を受けた職員が、感じた事や身に付けた技術を、他の職員にも伝え、知識の底上げをするために研修会を開きました。



模擬の事例を通して、数人のグループに分かれ、事例に出てくる参加者さんがどのような人かを深めていきます。

職員によって、どこに注目するかは違いますが、どのグループも積極的な意見がたくさん出していました。また、多くの質問が飛び交い、研修を開いた職員2人は、自分たちの学んだ知識で質問に答えていました。



研修に参加した村元ケアワーカーは、「同じ現場の職員同士でじっくりと話ができて、刺激になった。勉強をしてこられた職員は、知識をきっちり身に付けており、自分達も技術を底上げしてチームで良い支援につなげていきたい。」と話していました。

(記：尾田)

## ～デイサービスより～ お出かけを楽しもう！

2月24日(金)にデイサービスで外出をしてきました。Bルームは、彦根のビッグボーイに行ってきました。

月に一度の外出を参加者さんは楽しみにされており、今回はその中でも一番楽しみにされている食事会でした。

ビッグボーイでは、ハンバーグや角切りステーキ、唐揚げなど、自分で選んだメニューを美味しく食べていました。

「ハンバーグ美味しいね」、「カレーはおかわりしてもいいんだって!」と職員に嬉しそうに感想を伝えてくれました。デザート注文される方もいて、アイスクリームやパフェを笑顔で食べていました。

食事の後は、多賀サービスエリアに寄って、お土産を買いました。自分で好きな物を選び、店員さんとやり取りしながら、買い物をする事ができました。

(記：山口)



## 合同クリスマス会!

12月24日(土)にデイサービスとサロンで合同クリスマス会を行いました。

最初にサロンの参加者さんから、ギターと歌の発表がありました。

次にデイサービスの参加者さんの発表がありました。先生のピアノに合わせて歌の発表やピアノの発表がありました。

そして、ボランティアさんからの発表がありました。クリスマスソングを歌ってくださったときは、参加者さんは一緒に歌ったり、手を叩いてリズムをとったりしておられました。



最後は、サンタクロースからプレゼントを配ってもらい、クリスマス会は終了です。みなさん、「プレゼントは自宅に帰ってから見てね!」というサンタさんとの約束をきっちり守っておられました。

(記: 田口)



## ～ホームヘルプより～ トランポリンを使って…

行動援護で、個々に応じた色々な活動を提供していることは以前からお伝えしています。今回は、その活動の中のトランポリンを使う活動について、紹介します。

一般的なトランポリンのイメージは飛び跳ねて遊んだり、運動したりするイメージが強いと思います。しかし、それだけではなく、五感を刺激する目的でもトランポリンを使うことがあります。

トランポリンのような上下運動は脳幹に刺激を与え、体幹も鍛えることができます。このことから感覚統合でも使われることがあります。

全ての方にあてはまるわけはありませんが、姿勢の保持が困難な方や、多動的な方に対しても有効だと言われています。

活動に取り組む前に行うことで、「動きたい」、「ソワソワする」、「姿勢がくずれする」というような状態を事前に発散することが出来、その後の活動に集中して取り組める場合があります。トランポリン以外にも日常にあるもので感覚を刺激する方法は様々あります。本人にとってどんな刺激を入れたり、発散することで活動を過ごしやすいかを支援の中で考えながら提供しています。

(記: 尾見)



## 好きな遊びはなに? \*

ステップアップ 21 にはたくさんさんの遊び道具があります。ステップアップ 21 に来られている参加者さんが好きな遊びや過ごし方をその中から選んだり、誘い合ったりしています。

ハラハラドキドキするようなバランスゲームや、相手との駆け引きを楽しむトランプや将棋、たくさんさんの雑誌や漫画も置いています。

カルタやトランプ、ゲームをする時は皆さん真剣な表情で、決着がついた時には大きな歓声が上がります。

一人ずつの楽しみが広がって行くように、誘いかけをしています。(記: 尾田)



## 編集後記

この冬は33年ぶりの大変な大雪に見舞われました。改めて自然の驚異を感じました。

滋賀県は意外にも豪雪地帯だそうで、世界一の積雪量は伊吹山の1182 cmでギネス記録に登録されているそうです!

風が暖かくなり、春の訪れを感じるようになると、何だかワクワクした気持ちになります。(記: 加藤)