

リレー  
エッセイ



### 「こころにのこっている楽しいこと」

看護学生の時、実習で寝る間を借して実習記録・看護計画に追われていた日々。色々な病棟で2週間ごとに実習していました。その2週間目の金曜日、校内実習でペアを組んでいた子とばったり会い、お互い1人暮らしだったため、ご飯に行くことに。ちょっと奮発して、牛ほほ肉のワイン煮を頼み、他おいしいものを食べ満足！土日は休みだったので夜遊びをしたり、海で語り合ったり…今ではなかなかできないことがこころにのこっている楽しいことです。ちなみにこの1回がきっかけでその子とは、実習が終わる2週間目の金曜日、ご飯を食べに行くのが恒例となりました！ワイン煮、すごくおいしかったのですが今はそのお店はなくなってしまい残念なのです…春日山にあったお店です。また機会があったら食べたいなとおもう今日この頃です！



看護 石塚香菜

### 「最近ハマっているもの」



『癒されますよ』

私が今はハマっていること、今というよりは再びマイブームになったことなのですが、岩盤浴です。みなさん岩盤浴に行ったことはありますか？私は学生のころによく行っていたのですが、社会人になってからはしばらく行っておらず、先日久しぶりに行って癒されてきました！温かい岩石の上で横になり、入っているときはサウナのような感覚です。水分をたくさんとり、汗をたくさんかきます。ですが、岩盤浴でかく汗はさらさらしているのが特徴です。なので終わった後は泡を使わずシャワーのみでOK！肌にいい汗と皮脂を出して皮脂膜ができていますので洗い流すと効果半減とのこと。初めて行ったときは汗を流さないという何とも言えない不思議な感覚でしたが、こうすることで肌がすべすべになります。岩盤浴には美肌効果、肌荒れ防止、また代謝を高めてダイエット効果など、たくさんのいい効果が期待できます。みなさんもぜひ岩盤浴で疲れた体を癒してみたいかながらでしょうか。

きら 祖山恵



石塚職員からのリレーテーマは「私の尊敬する人」、祖山職員からのリレーテーマは「肌身離さず持っているもの」です。次回もお楽しみに！

### ＊バレーボール大会に参加しました＊

6月24日（日）に開催されたソフトバレー大会にりとるらいふ職員チームで参加してきました！この日のために練習を重ね、事前の作戦会議もバッチリ！！いざ！出陣！



一体どんな作戦でしようか？



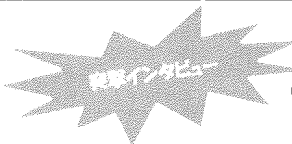
スパイク！それっ！！

結果は…惜しくも予選敗退…(;´∩｀;)来年こそは優勝できるように頑張ります！！

# いとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉事業部りとるらいふ  
発行日：2018年8月

晴れ渡った青空に照りつけるような日差し。いよいよ夏本番ですね。暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？エアコンや扇風機をつけたり、お出かけの際には水分補給をお忘れなく！それでは8月のりとるらいふ通信をお届けします♪



## サンクス柿崎ってどんなところ？

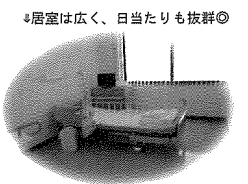
～皆さん私たちの法人内にショートステイとデイサービスの施設「サンクス柿崎」があることはご存じですか？今回は、障がいのある方も受入れを行っているショートステイについて小山施設長にインタビューをして参りましたのでご紹介致します！～



＊国道8号線沿い頭北消防署となりです！

★ご利用されている方の人数ってどれくらいですか？  
高齢の方と障がいのある方併せて定員40名で受け入れております。障がいのある方は1か月でおよそ5名～8名程の方がご利用されています。

★ご利用されている方はどのように過ごしているのですか？  
居室は個室と多床室があり、一人ひとりがDVDを観たり自由に自分の時間を楽しまれています。また、高齢の利用者様と障がいのある利用者様とがオセロの対戦をしている光景も見られました。



＊居室は広く、日当たりも抜群◎

★PRポイント教えてください！  
高齢分野だけでなく、障がい分野の研修を積極的に取り入れているところです！りとるらいふの職員による研修にも参加して、障がいの知識や関わり方・支援の技術を学んだりしています。また、スタッフの中にも障がい分野の経験のある職員がおり、安心してご利用頂けます。



＊フロアはとても開放的で大きなテレビもあり  
過ごしやすそうな空間でした！

みんなできるとの思いが詰まった魅力に溢れるあたたかなところでした(´▽`) これからもぜひ多くの方々にご利用していただきたいです！  
小山施設長お忙しい中ありがとうございました！



### ついに！夏休み！祭

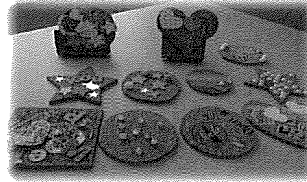
～ららの活動より～

こんにちは、ららの小山です。7月23日に「1学期お疲れ様&夏休みを楽しもう会」を催しました。この会では子どもたちが1学期どんなことを頑張ったのかをお友だちや職員に発表をしたり、千本引きを楽しんだりしました。職員が1学期にどんなことを頑張ったのかをインタビューをすると、恥ずかしそうにしながらも「水泳の練習を頑張った！」「筋トレを頑張りました」と答えてくれました。千本引きでは、紐の先についた袋を見て「これ何？」とワクワクしながら袋を手繰り寄せ、中に入っているチョココレートやビスケットを見て「やったあ！」と声を出して喜んでいました♪みんな夏休みを楽しみにしており、夏休みの話をしている様子が見られました。暑い日が続きますが、子どもたちみんなと楽しい夏休みの思い出を作りたいと思います。



### さらにおいしく、たのしく！

～にこの活動より～



だんだんと暑い日が増えていき、夏を感じる今日この頃。暑い外から帰ってきて、冷たい飲み物が飲みたくなる季節となりました。ということで、にこの活動ではコルクボードを使ってオリジナルコースター作りをしました！丸、四角、星型、ハート型の4つの土台から好きな形を選び、そこにイラストを描いたり、シールやビーズで飾り付けをしたりと、思い思いに作っていただきました。好きな電車のイラストを描くために、紙で何度も練習をしたり、夏らしい色にしたい！とスタッフと一緒に素材を選んだり、ご利用者それぞれの工夫や個性が感じられました。中には、コップをいかに倒さずに飲むか・・・！という、とても立体的なコースターを作ってくださいる方もいました。にこ室内には、七夕飾りと一緒にカラフルで個性あふれるコースターが並び、夏らしい装いとなりました。



### 「大収穫！」

～きらの活動より～

みなさんこんにちは！今月はきら生活介護、外活動班の活動をご紹介します！きらでは午前中9時30分から11時00分の間、D棟の利用者を中心に外作業できら敷地内の草取りや、木の剪定作業、畑の耕作を行っています。梅雨が明けてから暑い日が続いていますが、きら外活動班一同、暑さに負けず、毎日元気いっぱい作業に取り組んでいます。そして今年はその耕した畑にトマト、ナス、ピーマン、オクラを植えました。今育ててきた野菜がちょうど収穫期を迎えています。作業後は毎日とれたての野菜を持ち帰っています。半年頑張って、こうして自分たちで1から育てた野菜は、きっと今まで食べた中で一番おいしく感じることでしょね。私たちの畑をぜひ見に来てください！



### つめた～い体験♪

～ともの活動より～

夏に今年の暑さは例年以上！こんな暑い日を少しでも涼しく、気持ちよく快適に過ごすことを目的に、ともでは「ひんやり体験」を企画しました！とものウッドデッキにピニールプールを広げ、そこにぬるま湯をはりました。足をつけるるとひんやり、お風呂ともプールとも違う不思議な心地良さがあり、足元から涼しさを体感できます。はじめは足を入れるのを戸惑いながらも、一度入れてしまえばその心地よさに皆さんハマってくださいました。ウッドデッキはちょうどよい日陰もできて、風も流れてきて、猛暑の中でもおたやかな夏の午後を過ごすことができました。熱中症予防のために、今年の暑さは足水で乗り切りたいと思います！



## りとる感謝祭の歩み

社会福祉法人みんなでききる 障害福祉事業部課長補佐 山岸 恵美

今回は自分の番で・・・の的本日までテーマをあこれと考えては決まらず・・・。迷いに迷った結果！今回はお知らせを含めた内容にしました。

そのテーマとは少しずつ成長しながら歩んできた「りとる感謝祭」とメモリーを添えたいと思います。そして今からちょっとだけ言える？話を・・・。

まず、第一回は平成26年8月で蒸し暑い日だった気がします。確か当初は「りとる感謝祭」ではなく「りとるとみんなのえんにち」「りとるのあかり」？だったかと思えます・・・。

例年にない大きな企画と言う事もあり・・・土台作りさえも上手く行かなかった自分自身に対し情けなさや悔しさもあり、とても苦しい思い出として頭の片隅に残っています(笑)。でも・・・そんな思いがあったからこそ次に活かすチャンスに。自分にとって、とても良い経験になりましたし、最初から何でも上手くいくことはないです。

「失敗＝気づき」があって次に繋がり、マネジメント力の向上にもなり、改善する切っ掛けにもなると思っています。

また面白いことに1回目より2回目、3回目、4回目と回数を重ねる毎に要領も良くなり準備などにも慣れて行き、徐々に面白い内容になっていくものだと毎回りとる感謝祭を通して実感しています。ある意味「感謝祭」は職員育成にもってこいの企画と言っても過言ではないと感じています。また感謝祭の企画を中心となって動かしていく実行委員を毎年、誰になるか？ワクワク、どきどきしながら実行委員未経験職員は心に秘めながら・・・時期を迎えます。私もそのうちの一人でした。実行委員長の出選も同じく主任以上の職員が対象でしたので気持ちは同じです。

昨年は委員長の選出を係長達で話し合った結果が自分達で担うことになり・・・想定外の結果に。

でも、それはそれで良い経験になったのではないかと思います。それぞれの部門のカラーが出ていた様に感じます。今、振り返っても楽しく開催することが出来て良かったと思います。全てマルと言うことで。

今こうして原稿を書いている改めて思ったことが1つ・・・初回の感謝祭の企画名が「みんなのえんにち」のみんなと言う言葉のご縁を感じます。

感謝祭を通してご利用者様、地域の皆さんから楽しんでもらうことをモットーにしていますが初年度の集客数が少なかったことを踏まえ、検討した結果2回目からは10月に開催する運びとなりましたが毎年、天候にあまり恵まれず・・・途中から雨が降ってきたり・・・突風が吹き上がりテントが飛びそうになったりとハプニング＝天からのサプライズとも言えましょうか・・・が続いていました。たまたまなのか、昨年は天候に恵まれ晴天？でした。連休の最終日だったためか集客数はまずまずと言ったところでした。

今まで色々実施した中で今年度は10月ではなく、天候が安定した時期(たぶん・・・だろう?)と言うことで9月に開催します！今年度、新設の生活介護事業所ともが出来たので見学会に来られなかった方にも見ていただきたい思いがあり、今回は「りとるの家はなれ」「りとるの家」「とも」の3ヶ所を使用します。是非ご来場ください！会場の具体的な配置は現段階では確定ではありませんが・・・この場をお借りしてお伝えさせていただきます。

～\*～\*～\* H30年度 りとる感謝祭 \*～\*～\*～\*  
コンセプト「みんなで楽しむ」

☆日時 9月22日(土) 10時～14時  
☆会場・内容 下記になります  
りとるの家はなれ → ゲーム・スタンプラリー・出演者による演奏・福引等々  
♪とも → 飲食関係等  
りとるの家 → ミニカフェ・体験コーナー・アールブリュット展  
今年のアールブリュット展はご利用者様と市外の方の作品も展示されますのでお楽しみに♪

ここからは懐かしい写真を紹介したいと思います。

2014年度 みんなのえんにち



♪サンクス米山によるフルーツカレー



♪はなれ駐車場にて

2017年度の様子



♪利用者様によるアールブリュット

