

四季報 広報



2/3 豆まき にて

-主な内容-

- 2ページ お正月行事
- 3ページ クリスマス会、豆まき
- 4ページ デイサービス活動記
- 5ページ 台風避難、研修会開催
- 6ページ 腰痛予防コラム

No. 29

2020年3月発行

【発行者】 社会福祉法人 大洋会

障がい者
支援施設

四季の郷

〒028-1121

岩手県上閉伊郡大槌町小槌第16地割18番地1

TEL: 0193-41-1521 FAX: 0193-41-1522

Eメール: shiki_jimu@taiyokai.or.jp

ホームページ: <http://www.taiyokai.or.jp>

※本誌に掲載されている写真及び個人情報はご本人の了承のもと掲載しております。

もちつき会

新年を迎えた1月7日、もちつき会を開催しました。今年は利用者さんも杵を持ち、職員と一緒にぺったんぺったんと餅をつきました。臼や杵にくっつく餅に苦戦しながらも上手につき上がり、昼食にはホカホカのおもちと白玉を美味しくいただきました。



もち(くるみ ごま あんこ 納豆) お吸い物 筑前煮 漬物 みかん



新春
書初め大会

お正月の伝統行事といえば、書初めですね。書道師範の資格をもつ職員の指導のもと、皆さん思い思いに筆を走らせた。普段は目にする事のない筆文字からはその人の新たな一面が垣間見え、大いに盛り上がりました。



クリスマス会

いくつになっても、クリスマスって楽しいものですよ。毎年この日は四季の郷の皆さんも朝からソワソワしています。

職員も利用者さんも、サンタ帽子を被ったりトナカイのカチューシャを付けたり、会が始まる前からすっかりクリスマス気分。音楽サークルの歌の発表にあわせ、タンバリンやホイッスルを鳴らして盛り上がりしました。

乾杯の掛け声とともに、心待ちにしていた美味しいごちそうとケーキに舌鼓。あっという間に平らげたあとは、もらったプレゼントをいち早く開けるべく足早にお部屋へと戻っていくのでした。



節分の日には恒例の豆まきをしました。今年の鬼はとっても優しくそうです（笑）。利用者の皆さんは力いっぱいに豆をまいて鬼を撃退し、邪気を払いました。

豆まきに使った甘納豆は、本日のおやつとして美味しくいただきました。



デイサービス活動記



クリスマス会



今年も12月25日にクリスマス会が行われました。通所は過去最高の利用人数でした。たくさんのご馳走を食べ、おなかいっぱい！大人も子供も楽しく参加をすることができました。

もちつき

新年一発目の行事！最近では、なかなか見ることができない餅つきに「どっこいしょ！」の掛け声がたくさん聞こえていました。子供たちも職員と一緒に杵を持ち餅つき体験をしました。



今年度は生活介護事業、放課後等デイサービスともに利用者の方も増え、デイスペースは毎日賑わっています。特に子供たちの成長には職員も日々驚かされるばかりですが、はじけるような笑顔や笑い声にいつも励まされています。

そんなデイスペースは曜日ごとに日々違ったカラーが出てきています。女性利用者の多い火、木曜日はレディースデー、皆さんおしゃべりに花を咲かせています。それぞれの活動に黙々と取り組む方が多いリハビリデー、好きなことをしながらのんびり穏やかに過ごす方が多いマイペースデー。皆さんのライフスタイルに寄り添った支援ができるよう、職員一同頑張っていきます。



台風１９号接近による避難

１０月１２日、台風１９号の接近に伴う豪雨により施設の目の前を流れる川が氾濫するおそれがあり、避難所である城山公園体育館へ避難しました。避難先で夕食を摂り一晩を過ごしましたが、施設、利用者ともに被害はなく、翌日無事に帰宅しました。ご協力ありがとうございました。

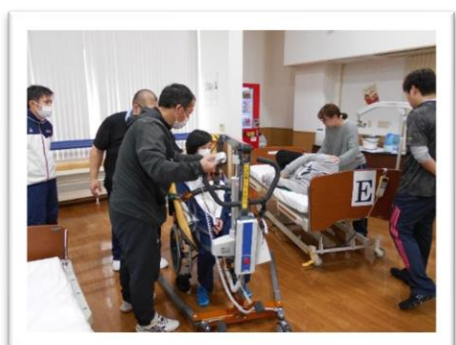


岩手県身体障害者施設協議会 職員研修会

当研修会は、県内の協議会施設の交流と情報交換、業務意欲の向上を目的として年に一度秋季に開催されており、今年度は四季の郷が担当となり企画運営を行いました。

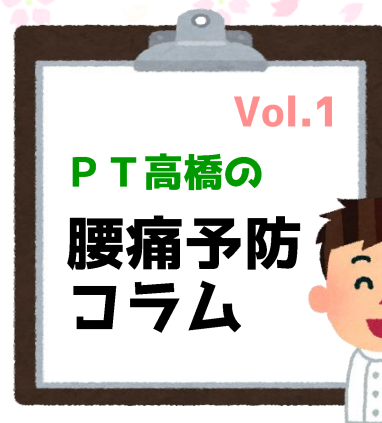
経験年数別グループワークでは、アイスブレイクを取り入れ近い立場にある職員同士の交流を図りました。参加者の皆様のご協力もあり、活発な意見交換がなされました。

また、現在四季の郷で取り組んでいる「ノーリフティングケア」について講師をお招きし、実演を含む講義をしていただきました。介護用リフト等の移乗器具を活用した「抱え上げない介護」について学びを深めるだけでなく、四季の郷の職員も実演に携わり、日頃の練習の成果を発揮する場となりました。別班は東日本大震災で被災した大槌町内と釜石市内を見学し、当時の状況や今後の災害対策について情報交換がなされました。



昨今、「腰痛」や「腰痛対策（予防）」といった言葉を頻繁に見聞きするようになりました。皆さんも一度は背中や腰の痛みで運動や仕事ができなくなった経験があるのではないのでしょうか。

厳格に身分が分かれていた戦前と比較して、現在は誰でも様々な仕事を自由に選ぶことができ、プライベートの活動も色々できる時代です。老若男女を問わず多くの国民が悩む腰痛は、言わば「現代病」とであるといっても過言でないかもしれません。個人差はありますが、腰痛の主な原因は以下の4点です。



運動不足・運動しすぎ

廃用／疲労・過労

肥満

理不尽なストレス

適度なストレスは痛みに強くなる！

飲酒・喫煙

ご自身の生活習慣を振り返ってみてください。当てはまる項目はありませんか？この記事を読んで気になることや、分からないことがありましたら、いつでもご質問ください。電話でもメールでも結構です（笑）！ 次回は「介護現場における腰痛予防について」紹介させていただこうと思います。

相談支援事業所「四季」

相談支援事業所四季は、障がいを持っている方からの各種相談を受け付けております。あなたのサポーターとなり、問題解決に尽力します。

さまざまな悩みを話すことで気持ちが楽になるかもしれません。

相談支援事業所「四季」は、あなたらしい生活を応援します。

まずはお電話ください。

開所日：月曜日～土曜日（定休：日曜日）
時 間：9時～17時
住 所：大槌町小槌 16-18-1
（障がい者支援施設四季の郷内）
電 話：0193-55-4570
担 当：小林

どんな相談があるの？

- ◆障がい福祉サービス利用に関する相談
- ◆施設・病院からの地域移行に関する相談
- ◆経済や就労に関する相談
- ◆権利擁護に関する相談 など

編集後記

日差しも暖くなり始め、おでかけ日和の陽気は嬉しい限りですが、感染症対策が叫ばれる今日この頃はニュースを見る度気が滅入ります。春の訪れと共に過ぎ去ってくれることを祈るばかりです。（鈴木）