

なにわ たいむず

No.112



01 news/管理者うるしまのヨモヤマバナシ

02 お母さんの日々あれこれ

03 グラマエダ/アトリエナニワ

04 Case Book

05 ジムインこいけのなんでも日記
サポータークラブ

07 スタッフ紹介



創立記念食を実施しました！

12月1日はライフサポートなにわの創立記念日、毎年恒例となった創立記念食が振舞われました！ 今年のメニューは

- ・ お赤飯
- ・ 天ぷら盛り合わせ
- ・ ローストビーフ
- ・ 卵豆腐
- ・ アボカドサラダ
- ・ お吸い物
- ・ メロンとイチゴ、和菓子
- ・ でしたー！

「この記念食にかかる費用は、「なにわの里と歩む会」からのご寄付を充てさせて頂いております。いつも応援をしてくださって、本当にありがとうございます。

今回はステキなチラシが事前に用意され、利用者さんも「一年に一度の記念食だ」と楽しみにされていたと思います。当日、利用者さんの嬉しそうなお顔を撮影させて頂きながら、私自身も励まされるような、そんな気持ちになりました。(小池)



NEWS

和紙作成(紙漉き)の設備をお譲りします

ワークサポートなにわサテライトで取り組んでいた和紙製品(紙漉き製品)の作成ですが、昨年度末で活動を終了致しました。ご家族や近隣の方々にもご愛顧を頂きまして、本当にありがとうございます。

設備一式についてなのですが、和紙製品作成に取り組んでおられる、あるいはこれから取り組まれるなどで必要な方がおられましたら、ぜひお譲り致したく思っております。ご郵送するのが難しいと思われ、申し訳ございませんが、ワークサポートなにわサテライトまで取りに来て頂ける方にお譲りできればと思っております(使っていた頃の写真を表紙に載せております)。

〒582-0024

大阪府柏原市田辺1-3-16

072-976-0720 小池まで

ご連絡をお待ちしております。どうぞよろしくお願ひ致します。(小池)



管理者より

2024年が始まりました

2024年が始まりました。年明け早々、能登半島地震や羽田空港での飛行機事故など衝撃的なニュースが流れてきました。お亡くなりになられた方に「冥福をお祈りするとともに、現在も苦しい生活を強いられている方々が、少しでも早く安心した生活が送れるようになることを心より願います。

2023年5月にコロナが5類になり、どうなることかと思いましたが、不思議なことだと思つたほど爆発的な感染がありません。法人としても感染を恐れつつ、帰宅や外出などの制限は徐々になくしている状況です。世間的には電車内でもマスクをしない人が増えるなど、これからも脱コロナ感により一層強まるのかなと思います。今まで何だったのだろうと思いますが、そんなものと割り切るしかないでしょうね。とは言え、8月には入所施設でコロナ感染が広がり、3分の2の利用者さんにコロナの症状が出て、スタッフも複数名罹患しました。生活施設にとって感染した際の影響力は、5類になっても変わりません。変化する世間と変わらない施設。この対比を苦々しく感じつつも、慣れていかないとあと言ひ聞かせています。

現在、ライフサポートなにわでは、補助金を受けて外壁や屋根の塗装工事を実施中です。屋根や壁の色はみんな決めました。3月には新しい外観を披露できる予定です。申請の準備に奔走してくれた事務スタッフ、工事中に我慢を強いている入所利用者さんや現場スタッフに感謝です。

この場で週一回家族の弁当を作っている報告をしていましたが、恥ずかしながら8月から作られています。一度途切れると次に始めるきっかけがなくて…。この報告を機に再開します！また、1月に地元の市民マラソン(21km)に出場するため、トレーニング中です。練習し過ぎると膝に痛みが出るのですが、一定継続しないと走り切る体力が養えません。自分の体と相談する良い機会と捉え、完走を目指したいと思います！



グループホームわらびのSさん

年末だろうが年始だろうが決まった行事は娘にはなく、いつものように自由気ままに過ごしています(笑)。

娘はまず、帰宅をすると必ず4~5回自分のペースでお風呂に入り、水の感触を楽しんでいます。大好きなお風呂後は、チラシをちぎる感触を楽しみながら音楽を聞いて過ごします。

毎年正月は「初詣に行こう」「おせちを食べよう」と声をかけても自分のペースは崩さず、家で大好きなカレーやうどんを作るよう決まって言われます。

しかし、大晦日だけは年越しそばを食べてくれます!!娘は麺類が大好きなので…(^▽^)

今回の年末年始は、娘と一緒に自由気ままに過ごしたいと思っています。

by S

担当者コメント欄

みなさま、どんな年末年始を過ごしていましたか？ご家庭によって様々な過ごし方があると思います。2つのご家庭にインタビューさせていただき、楽しい年末年始の様子を垣間見ることができました♡ご協力いただき、ありがとうございました!

(吉岡(明)・鬼頭)

今回のテーマ

我が家の年末年始の過ごし方



お母さんが日々感じていることを
ちょっとだけ垣間見るコーナーです

笑って終わり笑って始まる

家族みんなバラエティが好きなので、年末はみんなでテレビを見ながら笑って年を越すのが我が家のモットーです!年始は早起きして初日の出を見ます。また一年が始まったな~としみじみ感じます。

コロナ前は、元旦の朝早くから家族でよく初売りに出かけていましたが、ここ最近は近くの神社で初詣をして、家でゆっくり過ごすことが増えました。おせち料理は子どもたちがあまり好きではないので、筑前煮、だし巻き、ハム、栗きんとん、黒豆など、必ず食べてくれるものを出します。お正月に行く実家で豪華なおせち料理を出してくれるので、つい甘えてしまっています(^▽^;)🍡実家に行った夜は焼肉に行くことが多いのですが、年を越して初めて食べるお肉は格別ですね🌟

毎年、お笑いのテレビなどを見ながら賑やかに年末年始を過ごしている我が家…。今年は受験を控えている子どもがいるので、いつもとはまた違った年越しになりそうな予感!?

by M





理事長マエダが、ブラブラするコーナーです



「福知山学園」をブラブラ



はじまりました「ブラマエダ」。今回は福知山学園の松本理事長をブラブラと訪ねました。

マエダ 「本日はこれからの社会福祉法人経営についてお話できればと」

松本理事長「大いに話し合います。社会構造の大きな変化、超人材難時代の中で、社会福祉法人に限らず、あらゆる組織が根本的な姿勢を見直す時が来ていると感じます」

マエダ 「例えばどんなところでしょうか？」

松本理事長「まずは、トップがブレないこと。我々であれば、今こそ『福知山から世の中を変えていく』という気概をもち、実際に実践していかなければいけないと思います。

その上で『スタッフを大切にすること』『真の連携を構築すること』が重要かと思えます」

マエダ 「具体的にはどんな事でしょうか？」

松本理事長「支援者が集まらず、実際に利用者支援が継続できない施設も出てきています。

誤解を恐れず言いますが、『利用者のため』ばかりが叫ばれ、スタッフに無理難題が押し付けられてきた結果、支援者がいなくなり利用者支援が継続できない。という事態に陥っていると感ずります。『利用者を大切に』ということは大前提ですが、支援者にとって働きやすい、ソフト・ハードの整備をもっと優先していく必要があると思います」

マエダ 「福知山学園の最新の施設や新しい制度からは、その考えを感じることが出来ますね」

松本理事長「あとは真の連携です。国が補助金を出してくれないなら、賛同いただける企業に売り込む。同じ志の法人が経営課題を、国等に発信していくといった心意気が必要だと思います」

今回も、超々コンパクトにまとめさせていただきました。松本理事長ありがとうございました。

アトリエヤニワ

なにわの里で使用している自立課題や
支援ツールを紹介するコーナー

【ツールの説明】

- ・ 腹筋ローラーを壁に上下に動かして肩の運動を行う。

【ツールのメリット】

- ・ 腕を伸ばして上下に動かすことで肩の筋肉が柔らかくなる。
- ・ 前傾姿勢を矯正するのに効果的。
- ・ ローラーを動かす方向が矢印で視覚的に示されているため、どう動かせばいいかがわかりやすい。

(通所1係 中川 頌太)

『 肩の運動 』

写真①



腹筋ローラーで上にある
鈴が鳴るまで腕を上げる。

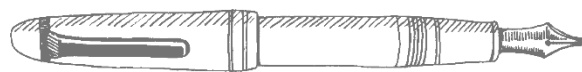
写真②



赤の矢印に沿って
上下に動かす。

atelier haniwa

Case なにわの里 支援の実践紹介 book



買い物の支援

自身の健康状態に合わせた余暇ができるように

入所 GH 支援 2 係 木村翔太



【はじめに】

Aさんは、休日はいつも近所のスーパーへ買い物に行ってお菓子と飲み物を買っています。しかし、緩やかに体重が増加してきていて、このままではAさんの好きな買い物に行けなくなることが考えられました。そのため、本人の好きなこと（買い物）を続けることができるように支援を実施しました。また、支援をしていくにあたって管理栄養士とも連携を取りながら進めました。

【Aさんの紹介】

Aさんは、なにわの里のグループホームを利用している、知的障害のある50代の男性の方です。人と関わるのが好きな方で、グループホームではよくスタッフや世話人さんと会話をしています。

【今回の支援を行った経緯】

Aさんは休日の余暇を自分で決めていて、毎回近所のスーパーにお菓子と飲み物を買に行っています。買う物は本人が決めていて、食べたい物を買っています。徐々に体重が増えてきており、2023年5月時点で71.4kg（BMI24.4）でした。

このまま体重が増えてしまうと肥満（BMI25以上で肥満）になってしまうので、体重増加を防ぐため買い物の支援を実施しました。支援を進めるにあたって本人の楽しみ（買い物）をなくすのではなく、楽しみを続けながら減量できる方法を、管理栄養士と連携しながら進めました。

【ベースラインの記録】

支援を進める前にAさんの現状の記録を取りました。Aさんがどのようなものを買っているのか把握して今後の支援に活かすためです。記録した内容は以下の通りです。

- ① 商品名
- ② カロリー

記録の結果は表1の通りです。1回で800kcal以上のお菓子と飲み物を買っている日もあり、改善の必要があると思われました。得られた結果を元に管理栄養士とどのように支援を進めるかを決めました。

日付	おやつの内容	カロリー(kcal)1日	(kcal)
5月5日	ピザポテト	332	567
	コーヒー飲料	235	
5月6日	ポリンキー	289	359
	カフェラテ	70	
5月13日	ポテトチップスク	255	330
	カフェラテ	75	
5月14日	ぼんち揚げ	527	802
	コーヒー飲料	275	

表 1

【支援内容の決定】

管理栄養士との相談の結果、1回の買い物でお菓子と飲み物の合計のカロリーに上限を設けることにしました。具体的には1回の買い物で300kcalまでにするようにしました。ですが、Aさんに「あわせて300kcalまでにしてね」と伝えてもわからないのではないかと考えました。そこで、『買い物のお知らせ』(表2参照)を作成しました。Aさんと一緒に書面を確認しながら説明をしました。細かい設定は理解していない様子でしたが、買い物の内容が変わることはわかってくれました。

また、Aさんの買い物にはスタッフも同行しておりスタッフと買い物の内容についてやり取りを続けていくうちに本人も買えるものと買えないものの感覚がつかめてくるのではないかと考えて支援を進めました。



表2

【買い物の支援開始】

・買い物の支援初回の様子

スーパーではいつも通り大袋のお菓子を買おうとしていましたが、一緒にカロリーの表記を確認して買えないことを伝えました。その後も何度か同じようなやり取りをしました。Aさんから、「飲み物も買いたい」との意思表示があったため、先に飲み物を見に行き、紙パックのコーヒー(235kcal)を選択されました。飲み物が決まったので残りのカロリー(65kcal)を本人に伝えて65Kcal内で買えるお菓子と一緒に選びました。結果、えびせん(58kcal)を選択されました。計293kcalでした。Aさんには「これからもスタッフと相談して買い物してね」と伝えました。

・支援後の買い物記録について

表3の記録からもわかる通り、支援開始後から概ね300kcal以内で買い物ができています。8月の後半くらいからはゼロキロカロリーの飲み物を購入するなど、買い物の工夫がうかがえます。ベースラインの記録と比べて大きく買い物の内容が変わりました。

2023年8月買い物記録			
日付	おやつの内容	カロリー(kcal)	1日(kcal)
8月5日	カラムーチョ	199	273
	カフェラテ	74	
8月6日	ポテロング	210	300
	微糖コーヒー	90	
8月11日	フライドポテト	217	242
	お茶	25	
8月12日	ポテコ	230	320
	カフェオレ	90	
8月20日	せんべい	87	160
	コーヒー	73	
8月26日	アミじゃが	216	216
	コーラゼロ	0	
8月27日	スナック菓子	217	217
	サイダーゼロ	0	

表3

【まとめ】

支援の結果、表4のように支援前と比べて徐々に体重が落ちてきています。支援の目的としてAさんの好きなこと(買い物)が続けられるようにしようと考えてきました。Aさんの買い物のときの様子として、スタッフと相談しながら決められた制限内でお菓子と飲み物を買っています。また、Aさんが選んだお菓子を持ってきて、スタッフが「これは300kcal以上あるから買えないよ」と言ってもすんなりと受け入れて別のお菓子にしてくれます。また、最近は買い物の時に「300kcalまでにしなあかんからな」と言うこともありました。Aさんなりにカロリーのことを意識して決められた中で買い物を楽しんでおられるようです。今後も本人の健康状態に合わせて管理栄養士と連携を取りながらAさんの好きなことを続けられるように支援を続けたいと思います。

Aさん 体重記録				
5月	6月	7月	8月	9月
71.4kg	70kg	69.9kg	69.2kg	68.3kg

表4

ジムインこいけのなんでも日記

「大切な風景の共有」

なにわの里では、スタッフのメンタルヘルスを守るために、定期的に「セルフケア研修」という研修を開いています。この研修は、なにわの里に長く関わって下さっているカウンセラーの先生が担当して下さいます。そして、全体的な研修とは別に、個別の相談をすることもでき、僕は2019年からおおむね月に一度、先生とのお話を時間を頂いてきました。

仕事のこと、また体調のことで悩んでいた僕に上司が「先生と話す時間をとってみてはどう?」と声をかけて下さったのがきっかけでした。ライフサポートになわの一室で初めて先生とお話させて頂いた時間は、今も僕の中でとても大切なものです。先生は僕の気持ちをリラックスさせるために「小池さんが一番穏やかにいられる風景を思い描いてみて下さい」と話して下さいました。そのとき僕の心に浮かんだのは、15歳から100年ほど過ごした田舎の風景でした。当時、体調が思わしくなく、学校には行かずに家で過ごしていました。夕方になると、家の前の道を犬と散歩するのが、そのときの自分にとって大切な時間でした。道の真ん中に座って、夕暮れをぼんやりと見る、そんな穏やかな時間でした。

目を瞑って、田舎の風景の中に身を置き、先生の言葉を聴いていると、涙があふれるように出てきました。苦しいとか、あるいは嬉しいとか、具体的に言い表せられるわけではないのですが、胸の中に留めていた思いが安心したように出てきたのだと思います。その後、いつもある胸の息苦しさが一瞬と楽になりました。

先生とは、このときのことを今もよく話します。この5年、大切にしている風景や出来事を先生と共有しながら、たくさんの方の大切なことを教えて頂きました。そして、その先生との関わりを通して、職場内の方々とも大切な思いを共有できているように自分は思います。今も仕事のこと、体調のこと、悩むことはたくさんありますが、大切な思いを共有しながら、ぼちぼちとやっていけたらと思っています。



なにわの里サポータークラブに資金又は物品・労力などでご支援をいただいた方々

2023年7月1日～12月31日

(敬称略・順不同)

(法人の部)

イワタニ近畿株式会社 株式会社辰巳工務店 なにわの里と歩む会

(個人の部)

小島 武郎 中谷 孝 山下 孝子 小畑 貴央 小野 雅司 中島 由香 森 陽介 白根 英樹
 三好 隆紹 光田 一二三 小島 純子 小島 俊郎 井上 明子 松田 恭一 廣橋 庄子 安井 喜誉嗣
 本部 文雄 小畑 チヅ子 合田 裕章 田中 仁紀子 田中 賢一 西原 周美 谷野 恵津子
 湯浅 美奈子 車谷 二三夫 坪田 信道 湯浅 珠樹 井谷 有希子 井堂 光 小畑 拓嗣 金田 珠江
 亀井 幸子 高橋 八州子 神田 泰寛 車谷 清里 坂本 美弥 佐藤 太志 高岸 恭子 千原 昭二
 寺田 誠一 時野 浩司 中谷 弘子 中田 有香 西田 敏之 濱田 由紀子 馬場 勝巳 藤原 昌
 松尾 保隆 松田 由紀 松原 史敏 道本 佳憲 光田 英弘 宮崎 正己 森 央樹 油利 彰博
 渡邊 哲理 赤松 福枝 井形 正信 井田 博 井田 喜美代 井上 政二 生駒 ひとみ 佐々木 雅美
 坪田 裕子 中川 龍樹 長橋 徹也 延田 輝 三好 智行 村松 克己 保田 千里 北浦 康司
 杉本 武志 三木 由貴男 中島 恭子 湯里 一夫 太田 稔

STAFF INTERVIEW

なにわの里スタッフの紹介コーナーです。インタビュー形式で、スタッフの声をお届けします！



森本 英梨
(通所支援 1 係)

— 森本さんが入職したのは2015年なので、もう8年になりますね。これまでのお仕事の中で、印象に残っていることはどんなことですか？

利用者さん達との一泊二日の旅行が印象に残っています。これまで3回、一緒に行かせて頂いたことがあるのですが、旅行先では小さなハプニングがあったりします。着替えを一着しか持って行ってなかったのに、利用者さんが自分の服にしょう油をこぼしてしまって、ホテルの洗面台で必死に洗ったこともありました。また、ある利用者さんが隣のスタッフのお刺身を食べてしまったこともありました。そんなハプニングも楽しい思い出です。こちらは「初めての場所で利用者さん達は大丈夫かな?」「夜は眠れるかな?」と考えるのですが、結構柔軟に過ごしておられて、ふとんでゴロゴロされていたりしたことを思い出します。

— ありがとうございます。では、この仕事をしていて大変やな…と思うことはどんなことですか？

やはり体力は使う仕事で、勤務を終えて家に帰ると、どーっと疲れが出ますね。特に昨年の6月に育休から復帰後は、家に帰った後も家事に育児に大変です。復帰して1,2カ月は特に「仕事、続けていけるかな」と不安になることもありました。大変ではありますが、最近「大事をとることの大切さ」を学んだように思います。「今の体調だと、ここで無理をするとダウンするかもしれないから少しセーブしよう」とか、自分のペースを考えて行動できるようにもなったかなと感じます。

私自身、独身時代はどちらかというと「お休みの人をカバーする方の立場」だったと思います。今、子どもの急な体調不良などで休まなければならないとき、「休む立場のしんどさ」を感じますし、また助けてもらえることのありがたさを感じます。その立場に立ってみたいとわからないこともありますし、いろいろな立場を経験できているのは自分の糧になっているんだろうなと思います。

— 森本さんにとっての仕事のやりがいや、嬉しいなと思うことはどんなことですか？

育休に入る前は児童支援の部署で働いていました。中学2年の子を受け持っていて、国語の学習支援を行っていました。そのときは「この支援でいいのかな」と不安も感じており、また、自分が育休に入ったので担当を引き継ぐことにもなりました。その後、その子は高校受験を迎えることになるのですが、「国語に自信が持っていてよかった」と言ってくれていたそうで、そのことを担当を引き継いだスタッフが私に教えてくれました。その時の支援が、その子の自信につながっていたことがとても嬉しかったですし、担当を引き継いだスタッフが自分にそれを教えてくれたことも嬉しかったです。

そういうスタッフ同士の和があることが、なにわの里の良さじゃないかな、と自分は感じています。私は根はにぎやかな方なのですが、学生時代はあまり自分の素を周りに出せていなかったと振り返って感じます。なにわの里では素のにぎやかな自分を出している、それはやっぱり周りの方の人の良さがあるからだろうなと思っていますし、とてもありがたく感じています。

● 第 112 号 ●

2024 年 1 月 10 日 発行

発行責任者 漆嶋真一

社会福祉法人 なにわの里

〒582-0025 柏原市国分西 1-3-43HOPE ハウス 202

E-mail naniwa@naniwanosato.jp

HP <http://naniwanosato.jp>

~お知らせ~

年間研修チラシでご案内をしておりました「実践事例発表会 (YouTube で 3 月 配信 予定)」ですが、今年度は中止とさせて頂くこととなりました。楽しみにして下さっていた方がおられましたら、申し訳ございません。

今年度のなにわの里の公開講座は終了となります。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願い致します。