

Be My Self

～自分らしく、ありのままに～

社会福祉法人千葉県福祉援護会 障害事業部



クリスマスリース

作：オーヴェル生活介護 重城 英知子 様

【Contents】

◆障害者通所施設	アトリエ プレジュ	P1
◆障害者支援施設	誠光園	P2
◆障害者支援施設	ローゼンヴィラ藤原	P3
◆障害者通所施設	オーヴェル	P4
◆Topics / Fun!Fun!News		P5



LEGO'S グループ『家族とのふれあい会』開催！



“LEGO'S グループ”の活動の柱である『さをり織り』と『マーブリング』を、ご利用者のご家族にも知っていただくことと、活動に対する意見交換の場として、6名のご家族にも参加頂きながら和気藹々とした雰囲気の中「家族とのふれあい会」を行いました。

さをり織りについては、活動を行うまでの工程や、ご利用者個々のお体の状態に合わせて、楽しく行うことが出来るように工夫したところなどを説明し、実際に作業を行っていただきました。

マーブリングについては、水面に垂らした絵具を紙に転写する単純な作業ですが、配色や絵具の量などを変えることで、様々な模様を表現することが出来ることを知り、「とても綺麗ね。世界に一つだけのものが作れるね」と感動されている声が聴かれました。活動後の意見交換では、今後アトリエ プレージュで行う活動についての貴重な意見を頂きました。参加して下さいましたご家族の皆様、ありがとうございました。

どんな模様になるかな～？



お父さんと一緒に作ったよ！



生活サービス課 細貝雄介

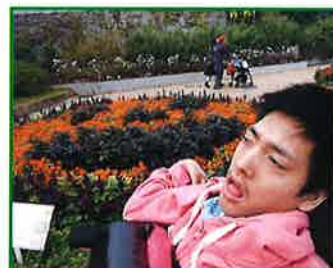
三陽メディアフラワーミュージアムへ



前日までの4日連続の雨に、誰もが「明日は行けるかなあ」と心配していたのですが、当日の10月18日はウソのような快晴となりました。草花たちも久しぶりの太陽を喜んでいるかのように、陽の光を浴びて輝いており、ご利用者を出迎えてくれました。到着すると秋の草花に「きれいだね」と歓声を上げたり、珍しい食虫植物に驚いたり、皆さん楽しそうに見学をされていました。この日は、「ハロウィンフェア」も開催されていて、仮装コーナーや写真撮影コーナーがあり、カボチャのお化けたちと楽しく記念撮影することが出来ました。売店には花を使った雑貨やお菓子がたくさんあり「弟にはコレかなあ？おじいちゃんにはこっちかなあ？」と参加出来なかったご家族へのお土産を楽しく選んでいました。1日を通して、秋の柔らかな日差しの中、ゆったりとした時間を過ごせた外出となりました。平成29年度の外出行事は今回が最後となりますが、来年もご利用者やご家族の皆さんが、楽しめるように企画していきたいと思えます。



生活サービス課 根津知子



新館「すみれユニット運動会」



すみれユニットでは、秋の日中活動として運動会を企画しました。使用する用具などもみんなと一緒に作り、紅白に分かれて、玉入れ、ボール運びリレー、紙ひこうき飛ばしなどを行いました。自作した紙ひこうきはどこまで飛ぶのか、飛んでいく姿にみんなの視線が集まります。遠くまで飛ぶと「ワァ！」と大きな声援になり一番の盛り上がりを見せました。閉会式では、「また来年もやりたい！」との声も聞かれ、来年も楽しめる企画を検討します。

生活サービス課 宮崎麻子



県身協ハーティーコンサート

10月18日(水)に木更津の上総アカデミアホールにて第21回県身協ハーティーコンサートが開催され、サークルメンバー5人が参加しました。音楽発表では日ごろの練習の成果を發揮し、「ヤングマン」と「お嫁サンバ」を元気よく歌い演奏をすることができました。午後は他の施設と「ボール早入れ」「風船運びおくり」などゲームを行いました。初対面の方も多かったですが、あつという間に打ち解けて楽しく交流することが出来ました。

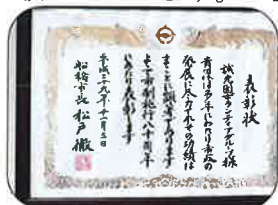


生活サービス課 大瀬義真

誠光園ボランティアが表彰されました

11月3日(金)、船橋市市制80周年記念式典にて誠光園ボランティアグループが『特別功労団体』として表彰されました。誠光園ボランティアグループは個人ボランティアの集まりです。皆様の多年に渡るボランティア活動がこの度の受賞につながり、誠にありがとうございます。

ボランティアの皆様のお声かけ、優しい笑顔や態度に、ご利用者はいつも笑顔があふれ、元気をいただいています。ボランティアの皆様、いつもありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。生活サービス課 緒方恵子



ベトナム人介護福祉士候補生

誠光園では今年の8月から介護福祉士候補生としてベトナムから来日した5人の女性職員と一緒に働いています。新館で一緒に働き4カ月が経過したところですが、みなさん積極的で一生懸命な姿が印象的です。特に、ご入居者へのあいさつや声掛けなどはとても丁寧で私たちも見習う部分があるように感じます。介助もだんだんと上手になっており今後にも期待しています。指導も丁寧に行っていく体制を整えていきますので、お気づきの点などございましたらお声掛けください。生活サービス課 斉藤修



障害者支援施設 ローゼンヴィラ藤原(壱番館)

(施設入所・生活介護・短期入所・日中一時支援・放課後等デイサービス・相談支援)

〒273-0047 千葉県船橋市藤原 8-17-1

TEL.047-430-7900 FAX.047-430-3611

メールアドレス ; rv1@engokai.or.jp



秋の外出行事「ららぽーと」



10月24日(火)に外出行事で「ららぽーと」に行ってきました。ハロウィンが近いという事もあり、ららぽーと館内はすっかりハロウィンの飾り付けになっていて、手に取る雑貨も関連した物ばかりです。ジャックオーランタンの特大パネルの前で記念撮影を楽しんだご入居者もいました。



大型ショッピングモールでの「買物」だけでなく「ハロウィン」の雰囲気を楽しむ事が出来たのは、ご入居者にとって楽しい思い出の一つになったのではと思います。また、欲しかったゲームや衣類、雑貨など購入されたり、食べたかった念願のパンケーキを食べる事が出来たりと、ご入居者それぞれの希望が叶えられた、笑顔あふれる外出行事となりました。



生活サービス課 志戸淳美



HALLOWEEN ハロウィンパーティー



今年も、二和高校美術部の学生さんに手伝っていただき、ご入居者・職員にボディペインティングを行っていただきました。みんな、顔や手に描いて欲しい絵をリクエストして、仮装グッズから好きな物を選び変装して楽しみました。誰だか分からない程、変身しているご入居者もいて、とても盛り上がったハロウィンパーティーになりました。



生活サービス課 宮崎裕輔



船橋市障害者週間 作品展



12月5日(火)～7日(木)の期間、ららぽーと船橋にて「船橋市障害者週間 作品展」が開催されました。

昨年までの、船橋市中央公民館とは異なり、より多くの方に壱番館ご入居者の作品を見て頂けたと思います。福祉関係者以外の一般の方に見ていただく事で、より作品作りに対する意識が高まったのではないかと思います。

尚、船橋市障害者週間作品展は毎年開催され、壱番館からも毎年出展していますので是非来年は実際に足を運んでいただき、直に作品を見ていただければと思います。

生活サービス課 宮崎裕輔



障害者通所施設 オーヴェル

(機能訓練・生活介護・就労継続支援 B 型)

〒273-0047 千葉県船橋市藤原 8-17-2
TEL.047-430-0500 FAX.047-430-0529
メールアドレス ; ovel@engokai.or.jp

銀メダル おめでとう！

愛媛国体に引き続き10月28日から30日に第17回全国障害者スポーツ大会が愛媛県総合運動公園陸上競技場で開催されました。100mと200mの車イスレースの千葉県代表にオーヴェルをご利用されている渡辺陽子さんが選出されました。

7月の強化練習会から始まり大会まで練習を重ねての出場でした。10月に入り天候不良が続中、風邪気味の陽子さんを心配しましたが、ご本人は髪をショートにして大会に向けて気分が盛り上がっているようでした。オーヴェルから入賞を祈願してご利用者や職員からの寄せ書きを贈りました。当日は台風21号の影響があり雨の中のレースだったとのことでしたが、みごと100m、200mともに2位に輝き、銀メダル2個を携えての凱旋となりました。



サービス管理責任者 上島みどり



生活介護 秋のスポーツ大会

10月23・24・27日の3日間にわたり、秋のスポーツ大会を行いました。「秋のお野菜収穫」、「シーツボール送り」、「棒輪っか送り」の3種目を5人1組のチームとなって競い合いました。皆さん最初は遠慮がちでしたが、徐々にヒートアップしていき白熱した優勝争いを繰り広げました。そして「そっち引っ張って!」「もっとシーツ上げて!」などお互いに声を掛け合いながら協力して競技を楽しまれていました。優勝したチームにはオーヴェル特製のカップケーキをプレゼント!惜しくも優勝を逃してしまったチームも含め、全てのご利用者と職員が力を合わせて、満点の笑顔で閉会する事ができました。

看護師 西尾美智子



大泉施設長の粋な計らい♪

オーヴェル
パン半額大セール



日時: 12/21(木)
場所: デニッシュ
販売時間: 11:30~15:00



くるみブレッド
380円→190円



食パン
260円→130円

特売日の定番となりました
「スペシャル商品」販売します。
お・た・の・し・み・に♪



~年末年始のお休みのお知らせ~

年内は 12月28日 まで販売致します!
年始は 1月8日 より販売致します!

菓子パン・調理パン各種 130円→60円 / 焼き菓子各種 130円→60円

スナック・飲料は対象外になります。



TOPICS!

免疫力を高めましょう！

食事で元気なカラダ作り



A. 『免疫力を高める食材ってなに？』

Q. 『たくさん食べるのではなく、「腸内環境を整える」「抗酸化作用」「カラダを温める」この三つの機能を持つ食べ物を摂るといいんじゃないよ！』



①腸内環境を整える食材 善玉菌を含む食材、ヨーグルト、納豆、ぬか漬けが有名じゃ！

※善玉菌を増やす食材もあり、大豆、バナナ、牛乳と一緒に食べると効果的。

ヨーグルトにバナナを入れたら最高じゃな♪



②抗酸化作用のある食材 ビタミンを含んだ食材が効果的と言われておる。

ビタミンA (βカロテン) の多い食材：にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄食野菜。

ビタミンCの多い食材：ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、キウイなど。

ビタミンEの多い食材：アボカド、抹茶、タマゴなど。

③カラダを温める食材 唐辛子、生姜、ニンニクなど。

食事で免疫力アップにつなげ、寒い冬を乗り越えるんじゃないよ！

オーヴェル 宮城忍

Fun!Fun! News



STOP！感染症！！



インフルエンザ流行のピークは1月～2月ですが、日本では毎年約14万人と約10人に1人が感染しています。インフルエンザから身を守るために予防方法を確認しておきましょう。

①感染経路を経つ ☆帰宅時、調理前後、食事前などこまめな手洗いを心掛けましょう。

☆アルコールを含んだ消毒液で手指消毒をする。

②予防接種を受ける ☆発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを

軽減します。

③免疫力を高める ☆免疫力が弱くなっていると感染しやすくなります。普段から十分な睡眠と

バランスの良い食事を心掛けましょう。



ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に本格的な流行を迎えます。今年はノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の患者が過去10年間で最多だった2006年に次ぐペースで増加しています。子どもや高齢者は重症化しやすいので注意しましょう。

食中毒予防の三原則「**つけない**」：トイレ後、調理前後、食事前などの手洗い。



「**増やさない**」：低温で保存する。10℃以下で菌の繁殖がゆっくりとなりマイナス15℃では増殖が停止します。

「**やっつける**」：食材の中心部を75℃で1分以上加熱する。調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯を掛けて殺菌しましょう。 オーヴェル 宮城忍

～ご意見・ご感想～

お布団から出るのが辛い季節になりました。寒さに負けず、食事や睡眠をしっかり取り、寒い冬を乗り切りましょう。

「Be My Self」をお読みいただき、誠にありがとうございます。各事業所の情報などを分かりやすく、皆様にお伝え出来るように心がけていますが、ご意見・ご感想など御座いましたら、各ページ上部にある連絡先までご一報下さい。

