

＝ 播磨福祉事業館だより ＝

子の子

第37号

播磨福祉事業館

平成20年12月20日 発行

〒671-2234

姫路市西脇1448の4

TEL(079)269-0410

FAX(079)269-0495

E-mail harimafukushi@meg.winknet.ne.jp



いちど大きなけんかをした友人は仲直りをして表面的には以前と変わらない間柄になっても本当のところは相手が何を考えているのかわからないと考えるのが普通である。気心を許し合った仲であっただけにこちらのことよく知っているだけに悪い結果の原因になることも多いかもしれない。何もかも知っているだけに悪意をもって動かされたら恐ろしい敵になる場合がある。反対にあまり親しくなかった人と激しく争いそれが変じて親友になる場合もある。どんなに親しい友達だからといって親しすぎるつきあいをしていると心のつきあいをしているだけに相手を傷つけてしまうこともある。その人の一生の友として大切に思うならあまり慣れすぎず一定の間をおいて注意深くつきあうのが良いのではないだろうか。深く深く心の中まで立ち入っては相手も当方もともに迷惑になるのではないかと思います。「親しき仲の礼儀」「友情の間の壁」ということもある。せっかくの友を失いたくなければある程度の節度をもたなくてはならないと思うがどうでしょうか。最良の友人とは苦しいときに友を見捨てない人のことである。不幸なときに遠ざからないで近づいてくる人があれば信頼するに足る人である。逆に友人が不幸になると背を向けて逃げ出す人が多い。よくよく注意しなければならぬし、友人の不幸に立ち向う人になるべきである。

友情



常務理事
前田 仁

いざ！ といふ時に備えて

▼ 消火器を使つての実践

★11月12日、姫路西消防署林田出張所のご協力を得て、夜間を想定した消防訓練を行いました。

消灯時間を過ぎた午後10時30分、娯楽室から火が出たという想定で、宿直員はすぐに出火場所の確認、通報、避難誘導、初期消火。近隣の職員も時間をずらして参加し、避難誘導や消火にあたりました。全員が避難したあと、全職員による、屋内消火栓を使つての放水訓練や消火器による消火訓練を行いました。訓練とはわかっていても冷静な行動がとれず、思わぬところに時間がかかったり、いつもできることに戸惑ったりと、改めて緊急時の対応の難しさを知る訓練となりました。



消防署員からは、「スムーズに避難の誘導や消火対応ができていました」との講評がありました。大切なのは火を出さないこと。皆で気を引き締めて防火に努めたいと思います。

★また同時に「非常食提供訓練」も実施し、当日の昼食は特別体制で調理・提供しました。

阪神大震災直後に設置した災害備蓄倉庫に保管している発電機を持ち出して炊飯し、職員総出でおにぎり作りをしました。慣れない男性職員が握ったおにぎりのお味は？ 温かいお汁もついて、「災害時の食事にしてはうますぎる！」との声も。

事業館では、利用者の安全安心はもちろん、地震などの大きな災害時の地域防災避難拠点にもなれるよう備えをしておきたいと考えています。

▶ 職員総出でおにぎり作り



◀ 利用者も真剣に避難



ゆずのお風呂でぽっかぽっか！

▶ 冬至にゆず風呂に入ると風邪をひかないと聞いたことはありませんか？

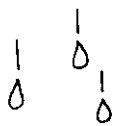
これは、ゆずに含まれる精油の働きで、新陳代謝が活発になり血行を促進して全身を温めることができるからで、冷え性やリウマチにも効果があり神経痛や肩こりを和らげます。また、お肌のシミ・そばかす・足の角質部分への美肌効果、ゆずの香りで心を休ませるリラックスイ効果もあります。

事業館の敷地内にあるゆずの木に、今年もたくさんの実がなりました。12月には数回に分けて「薬湯の王様 ゆず風呂」を予定しております。ゆずのお風呂でしっかり温まり、風邪をひかずに冬を乗り越えましょう！

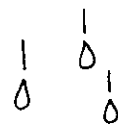


障害者ケアホームなど介護が必要な方が入所される福祉施設で火災が発生すれば、甚大な被害につながる虞があります。

事業館では、施設の防火安全体制をより万全なものにするため、21年度において、初期消火設備の切り札といわれるスプリンクラーの設置や、各居室から容易に屋外に避難できるよう二方向避難路を確保するための居室改修、通路の危険箇所改良などの工事を予定していますが、この度、その資金にと三宅理事長から多額の御寄付をいただきました。ありがとうございました。



に泣かされました・・・



地域ふれあい納涼祭

8月6日朝からよく晴れて、屋外ステージの設営など数日かけて準備をしてきた今年の納涼祭。開始直前の豪雨で何もかもがビショぬれ。急遽、会場を屋内に変更して開催しました。

漫才タレントの「鳳仙花」と、マジックの「ビックリつかさ」の演技、そして、折りたたみ自転車などが当たるビンゴなどを楽しみましたが、タレントの名前のせいではないですが、とんだ「ビックリ納涼祭」となって、記憶に残るかも・・・ネ。

地域ふれあい運動会

10月11日に開催を予定していましたが、前日からの雨で運動場の状態が悪く、6日後の17日まで延期して実施しました。この日はさわやかな晴天となり、内輪だけでしたが楽しい運動会になりました。敢闘賞は元気よく選手宣誓をした丸尾俊彦さん、努力賞は障害物競争などに頑張った西垣達男さんが受賞しました。

ストレスとビタミンC

現代社会とストレスとは切っても切り離されません。それだけに抗ストレスビタミンとしてのビタミンCが注目されています。ビタミンCは副腎皮質ホルモンの分泌に関わっていて、ストレスがかかると副腎皮質ホルモンの分泌が盛んになりビタミンCが多量に必要になります。このストレスとは、寒さ、暑さ、疲労、苦痛、睡眠不足、働きすぎなど精神的・物理的な両方に関わるものです。たばこを吸う人は、より多くのビタミンCが必要とされています。ビタミンCが多く含まれている食品は、果物(柑橘類、いちご)、野菜、芋類などです。水に溶けやすく熱に弱いので、新鮮なうちに生で食べるのが良いでしょう。1日当り100mgが必要ですが、摂りすぎても尿とともに排泄されます。また摂取して2～3時間で排泄されるので3食毎に摂りましょう。ストレスの多い人ほどビタミンCをきちんと摂りましょう!

冬の上手な冷え性対策

冬になると手足の先が極端に冷たくなり、温めてもなかなか温まらないという人がいます。指先まで十分に血液が行き届かないためですが、その原因として「自律神経の乱れ」「無理なダイエットによるエネルギー不足」「糖尿病などによる末梢神経障害」などが考えられます。

＜冷え性対策法＞

- ◇日中は軽い運動、夜は十分な休息。生活にメリハリを!
- ◇入浴の工夫をする。ゆっくり湯につかる。湯上がりに水シャワー(20℃程度)を浴びることを繰り返すと自律神経の働きが活発になる。
- ◇毎日、朝同じ時刻に起き、夜同じ時刻に寝る。リズムを体に加え、自律神経の乱れを起こしにくくする。
- ◇規則正しい食生活を心がける。毎日同じ時刻に朝食をきちんと取る習慣をつける。
- ◇心にゆとりをもつ。心にゆとりをもち、日常生活のなかでほっとする時間を見つけることが大切です。



一年男 年女 ゆく年 くる年

～利用者・職員 夢(抱負) 放談～



〈子年〉

〈丑年〉

～今年はどうな年になったでしょうか？～

～来年の抱負をみなさんに伺いました～

山口さん …… 健康を崩すことなく、良い年になった。
月1回の外出ができたのは、良かった。

屋田さん …… 健康で播磨福祉で頑張るぞ！

池田さん …… 阪神タイガースが優勝できず残念な年だった。

北山さん …… 体重を減らし、健康に気をつける。

多聞さん …… 良いこともあったし悪いこともあった。
自分のことよりも家族の健康が気になった。

塩見さん …… 来年には杖を使って歩きたい！！

(職員)

谷さん …… もう少し頑張って作業評価、等級をあげたい。

栗岡さん …… 若返るつもりなのにシワが増えました。
感謝の気持ちも増えました。

高石さん …… 仕事に頑張って、元気でいたい。

宮田さん …… 「今のまま」今の状態で頑張れたら…

(職員)

津田さん …… あるがままに自分らしく。

草刈ボランティア

子ども神輿が勢揃い

▶ 7月19日 黒住教福崎中教会所より7名のボランティアの皆様が草刈奉仕に来てくださいました。炎天下、汗だくだくになって作業をしてくださり、生い茂っていた雑草もみるみるうちに刈払われてきれいになりました。ありがとうございました。

▶ 10月18日 小春日和の名にふさわしい秋空のもと、地元、破盤神社の秋祭りで、広坂・竊飼子ども会と丸山子ども会の神輿が来館。

わっしょい！わっしょい！ヨーイヤセ！と景気をつけてくれました。



編集後記

例年より色鮮やかだった紅葉も既に散り、今年も残りわずかとなりました。この一年を振り返ってみますと行事のたびに天気が悪くなり残念でしたが、多くの方のご協力により無事に一年を終えることができそうです。

来年はいよいよ新体系移行に向けて慌ただしくなると思います。年間の目標でもあった『希望』の持てる施設をめざし取り組んでいきたいと思しますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

編集員一同

新利用者・新職員の紹介



棟安 克利さん

平成20年7月 入所

家庭復帰、父親として子供に頑張る姿を見てもらいたいと思いい入所しました。よろしくお願いいたします。

- ☆ 性格 - おおらかですが、負けず嫌いです
- ☆ 趣味 - 広告紙を使つての工作

(職員)



下川 聡美さん

平成20年7月 採用

みなさんが毎日笑顔で生活を送れるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

- ☆ 性格 - 明るく！楽しく！元氣！
- ☆ 幸せだと思う時は - 子供と過ごす時間