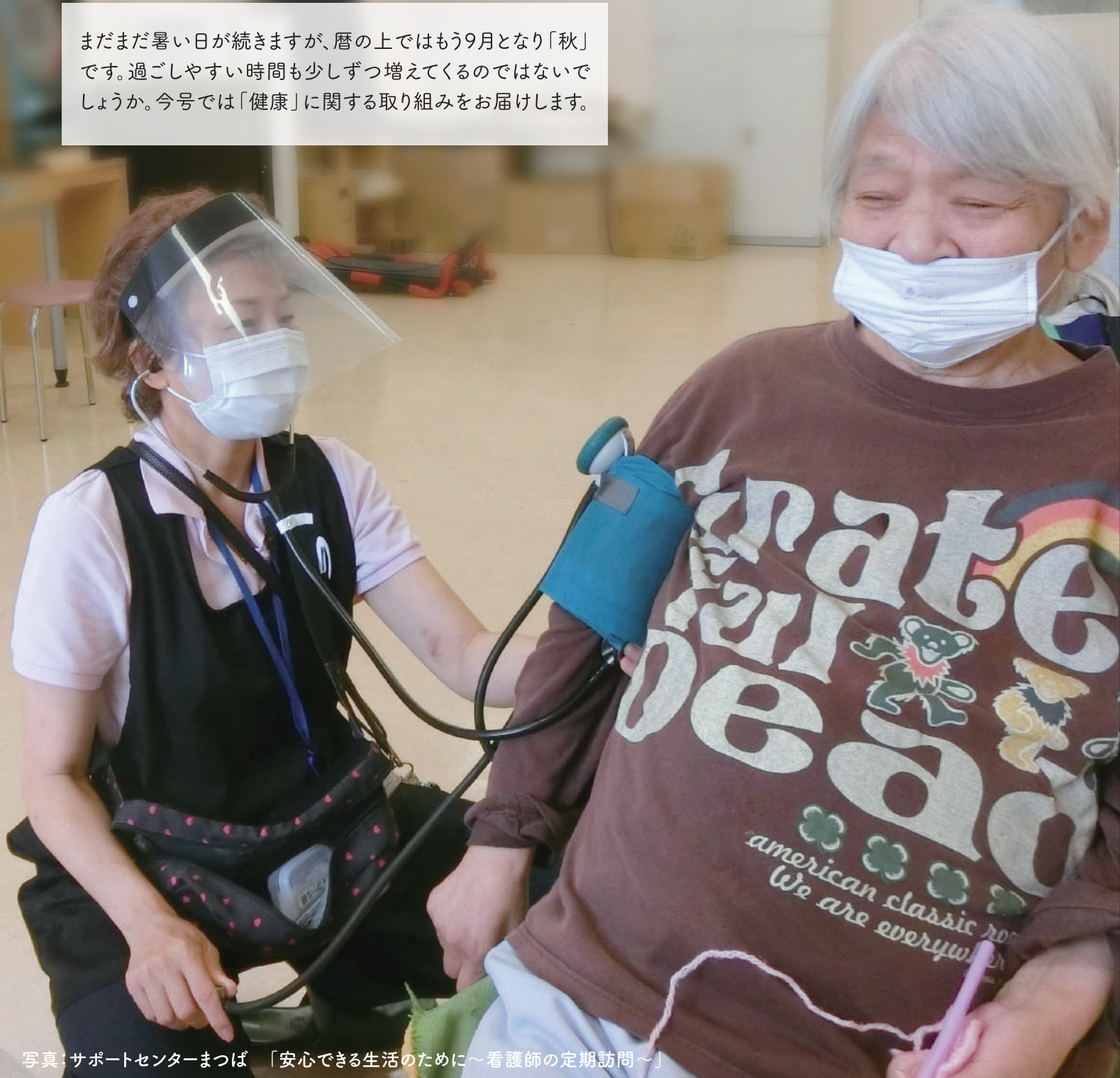




題字：清流園

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう9月となり「秋」です。過ごしやすい時間も少しずつ増えてくるのではないのでしょうか。今号では「健康」に関する取り組みをお届けします。



写真：サポートセンターまつば 「安心できる生活のために～看護師の定期訪問～」



## 清流園 の場合



夏場や雨天時に室内運動をおこなっています。理学療法士からアドバイスをいただき、普段は使わない筋肉や入浴時などの生活に必要な動作を取り入れ、楽しく意欲的な運動ができることを目指しています。

## 杭瀬福成園 の場合

運動機能の維持、向上を目指し、理学療法士からアドバイスを受け、新たに運動プログラムを組み立てています。トランポリンや腹筋運動など新しい器具を積極的に取り入れ、BGMに合わせて楽しく運動しています!



## あいあい の場合



理学療法士に相談し日常動作を活用した運動を提供しています。写真の方は、磁石を高い位置に貼る運動をおこなわれており、腕を上げる、背筋を伸ばす目的があります。日常動作でも工夫次第で運動につながります。

## 塚口福成園 の場合



塚口福成園七松分場には、給食の献立や給食で出たご当地メニューが掲示してあり、「明日の給食何か?」「やったー!これ好き」など、毎日楽しい会話が聞こえてきます。笑顔で楽しく食事の話ができるこの時間が、健康の秘訣だと日々感じています。

# 食 + 運動 = 健康

栄養のバランス、味、食材の大きさ、季節感を考えられた食事。また見て楽しめて、食べておいしいご当地メニューなど福成会ではベテラン栄養士2名が日々、利用者のことを考えながらメニューを作っています。また各事業所では、身体を動かすことを大切にしています。暑い日でも雨の日でも楽しく運動できるよう工夫しています。『食』と『運動』で免疫力を高めて、健康に過ごしていきたいと思えます。

## チャレンジ・コヤリバ の場合



就労継続支援B型で【生活習慣病について】の講義を実施しました。お菓子好きな利用者が「お菓子食べ過ぎはあかん!」と言っていたので思わずツッコミが入る場面がありました。食欲の秋には気を付けたいです。

## サポートセンターまつば の場合



7月中旬より週3回(午後)「リハビリ訪問看護ステーションシアタ」の看護師が定期訪問しています。加齢にともなう重度化への対応として、健康に関するデータ管理(血圧・体重など)や健康指導などをおこないます。

## セントラル の場合

ホームでは夕食にリクエストをとり、メニューに取り入れています(多い月には9回も!)。この日はコロッケとカレーのリクエストが合体し、七タコロッケカレーが登場。「今日は誰のリクエスト?」「これ私のリクエスト!」とみなさまも楽しみにされています。



## ショートステイぷちるぽ の場合



正月やクリスマス、七夕などの行事食だけでなく、雑穀や豆類をたき合わせた体をいたわる健康米や各国のご当地グルメなど、バラエティー豊かなメニューがいっぱいです。美味しく食べるみなさん、やはり食事は大きな楽しみですね。

# アートdeふふふ

テーマ：秋の食べ物



タイトル：季節の変わり目  
作者：Bグループ【杭瀬福成園】



タイトル：秋の味覚  
作者：星班【サポートセンターまつば】



タイトル：秋の味覚  
作者：中心利用者合同【あいあい】



タイトル：みのりの秋  
作者：大久保龍人【チャレンジ・コヤリバ】



タイトル：フルーツバスケット♪  
作者：西角朋子【塚口福成園】



タイトル：さんま  
作者：3班【清流園】

## 農園について 【清流園】

今年は「紅あずま」という品種のさつまいもを植えました。利用者と水やりに通ってすくすく育つ様子をみるたびに、いまから収穫後にどんな風に調理して食べようかと、とても楽しみです。



## 今秋、西武庫公園がアートで染まる!! ～クラウドファンディングでアート展～

NEWS

【清流園】

清流園の利用者作品を中心に地域の方などからも集めたアート作品を公園内に点在させたアート展を開催する予定。詳細は福成会のHPやインスタグラムで発信します。

Q：クラウドファンディングってなに? ('ω')

A：インターネット上で資金提供を呼びかけてプロジェクトに賛同した人から資金を集める方法です。 (^ ^ ) /

## 福成会の働き方改革 ～新制度紹介～

- ・限定職員制度
- ・失効休暇積立制度
- ・資格取得助成制度

さて、どんな制度なのでしょう?



成子

仕事はしたいけど家のこともまだ気になるし、フルタイムで働くのはもうしんどのいよねー



福男

分かります! そんな方のために限定職員制度があります。子育て、親の介護にかかる労力は大変。そんな時期だけ勤務時間を短縮することができるんです



成子

え? そんなことができるの? でもそれってお給料はどうなるの?



福男

勤務時間によってももちろんその時期だけ減額はされるけど、子育てや介護が落ち着いたら、また正規スタッフに戻れるんです。



成子

それってありがたい! 他にも何かあるんですか?



福男

はい。無くなったはずの有給休暇が戻ってきます



成子

え? 凄いですね。でもどういうこと?



福男

毎年、使わなかった有給休暇って失効してしまいますよね。その無くなったはずの休暇を積立てる失効休暇積立制度です。



成子

でもそれっていつ使うの?



福男

それは、子育てや介護のほか、ご自身の病気や入院、有事の際に復活させて使えるんです。



成子

へえ。確かに、いつ自分が病気になるかなんて分からないし、長期休暇となってお給料が無くなるのはとても不安でした



福男

そうですね。人生長く働いているといういろいろあります。その時期のための救済措置です。



成子

うんうん、次は何ですか?



福男

頑張っ頑張って資格を取るぞ! と言う方を応援し、経費を補助してくれる資格助成制度。



成子

なるほど、そんな頑張る方を応援して、知識を深めてもらい、利用者支援につなげていく。win-winの関係も成り立ちすばらしいですね!



福男

詳しくは福成会ホームページで確認してみてください



# 福成会を支援する会へ感謝状の贈呈

平成15年の開設以来、利用者やそのご家族、地域の方々が賛助会員となられ、車両やグループホーム設立時の一部設備への寄付など多くの支援をしていただいた『福成会を支援する会』が、令和3年度をもって解散となりました。今までの感謝を改めてお伝えする機会として法人から感謝状の贈呈をおこない、理事をつとめていただいた各事業所家族会の代表の方々に受け取っていただきました。たくさんの支援、本当にありがとうございました。



## 各事業所からの「ふふふ」

### 清流園

久しぶりに利用者ドライブへ行き、事業所へ戻った駐車場でのこと。私が「バックしますね」と言うと、普段あまり話されない利用者が「オーライ」と言われ、思わずふふふと笑みがこぼれました。

### 杭瀬福成園

運動プログラムで歩行練習を終えたAさん。スタッフが近くに来ると満面の笑顔で「頑張った!」と言われ、いつもハイタッチをしてくださります。Aさんの笑顔を見ることでスタッフも支援のパワーがみなぎります。

### あいあい

潮江分場でゴーヤができました。利用者と一緒に収穫し、自分で収穫したことがすごく嬉しかったようで、ぬいぐるみを愛でるかのようになり、大事にしている姿が素敵でした。

### サポートセンターまつば

天気の良い午後のひと時。活動で事業所の河川敷を散歩しているときれいなホウセンカが咲いていました。「もう秋だね。今週の開所日、ドライブだから楽しみ。」という利用者の言葉に季節と日々の楽しみを感じました。

### 塚口福成園

降所前、今日頑張った作業をみなさま表情よく報告してください。「疲れた～」「大変やった～」と言いつつもその表情には達成感があふれており、作業も順調に進んでいることがとても伝わってきます。明日からも頑張りましょう!

### チャレンジ・コヤリバ

土曜開所に、利用者と一緒にアートでふふふに掲載する作品を作りました。絵画は得意だけど工作が苦手な利用者も作成。完成した作品を他の利用者やスタッフに見せて、「みかんに見える」とつっこまれて、「みかんに見えるかな、四角くしよう」と修正しながら楽しそうに笑っていました。

### 尼崎市障害者就労・生活支援センターみのり

今、話題のとある健康飲料「ストレス緩和、睡眠の質向上」が期待できるそうです。就労や就活でお疲れの方にお勧めしたいと思いましたが、え?そんなに品薄なの?手に入れるのにストレスがたまりそうですね、ふふふ...

### ショートステイぶちるぼ

利用者から、最新の映画情報やおいしい食べ物などを教えていただくことがあります。最近複数の方からお勧めされた季節のおいしい食べ物。スーパーに行く度に値札を確認し、いつ食べようか悩んでいます。

### セントラル

「休日のお昼ご飯を自分で作りたい!」と取り組み始めて4年目。献立を考え、何をどれだけ買うか悩み、作り方を確認してメモに残されています。撮った写真も毎回みなさまに見せてくださいます。オリジナルレシピ本ができそうです!

### ことのは

自動車免許取得を目指しているBさん。学科試験合格に向けて勉強をがんばっておられます。先日教習所でお会いした際、おもむろにカバンから問題集を取り出し、得意げな表情でスタッフにアピールされていました。

### 総務部

節電要請のため、総務部は照明の明度を下げた中で仕事をしています。普段より事業所の中が薄暗いので、入ってくる大半のスタッフが蛍光灯に視線を移す同じ動きをされるのを見て『ふふふ』となります。目が悪くならない程度に節電に取り組みたいです。

## 編集後記

「健康」をテーマに編集をすすめることで「健康」とはなにか?を考えさせられました。その人がその人らしく生きていくこと、ストレスをため過ぎないことが「健康」なのかなと思いました。コロナや暑さで疲れが出た方、出ている方も多いと思います。私自身も少し肩の力を抜いて深呼吸する時間を大切にしています。みなさまが健康に過ごせますように。

