



第95号 発行日：2025年7月1日
発行者：社会福祉法人 椿福祉会
発行責任者：松尾弘美



〒538-0031
大阪市鶴見区茨田大宮2丁目2番25号
TEL 06-6911-1002 FAX 06-6911-1006
WEB <https://tsubaki-fukushikai.com/>

『目線は何処に』

新年度が始まり、早3カ月が過ぎましたが、最近では、コロナ渦の話題が聞こえなくなり、米不足と人材不足の話題に代わりました。自身が載せる機関紙の一面も同じような記事ばかりで、進歩がないと私自身も以前から思っていました。そんな事もあり今回は私事にはなりますが、後半に少し話題を変えて記事を書かせてみようかと思えます。

当法人では、日ごろ、職員や管理者に対して私から伝えているのは、「利用者の方の目線、相手の気持ちになって」考える事です。日々の仕事の中で判断や決断を求められたり、迷ったりすることが多いことありますが、そんな時には、利用者さんにとって何が一番良いのか？を考える事や自分ならどうして欲しいかを考える事だと伝えています。特に自分がされて嫌な事はしない、人にされて嬉しい事は進んでする事です。専門職として必要な資格がある事は当然として、それ以上に人を思う事が、人が人を支援するための資質だと思います。また、他者を尊敬する気持ち、相手を安心させる気持ちこそ、法人が望む支援（人）です。社会福祉法人は、地域から評価され信頼されなければ存在できません。職員が一丸となってその事を認識して、法人の更なる向上に努めて参ります。

『いつもは蜻蛉（トンボ）のように不転転であり、時には振り向く事も重要な事を知る』

私は2年ほど前までは、1か月に1～2回ほど、時間があると京都へ足を運んでいました。どこにその魅力があるのだろうか、と思ひの方が少なからず居られると思いますが、車に折り畳み自転車を積み込んで、京都市内から少し離れた駐車場に車を止め、市内をサイクリングがてら訪れるのが定番でした。銀閣寺、南禅寺、清水寺、平安神宮、琵琶湖疏水、蹴上など、目的がある訳でもなく、四季折々の景色の違いを感じる事に魅力を感じていました。しかし、ここ数年はどこもインバウンド需要の高まりで、めっきり訪れる回数も減り、避けるように京都から奈良へ行き先を変えました。と言うのも奈良には少し外れると繁華街もお店もありますが、大きな空間と緑があり、ゆっくりと流れる時間があります。

先日、遡る事約5年前の出来事の映画「フロントライン」が放映され、早速鑑賞してきました。2020年、横浜港に停泊する旅客船をニュースで観た映像に「DMAT」の文字が書かれた方々が映し出されていたのを思い出します。DMATという言葉の意味も知りませんでした。自分たちの身近に、わずか半年後に私たちのところへ一人の隊員の方に来ていただいた事、「一人でも多くの命を救う」という理念で助けていただいた事を改めて思い出されました。前を向いて流れに逆らわず進むしかない昨今ですが、たまには振り返りながら進むことも、自分自身では大切だと考えています。

社会福祉法人椿福祉会
理事長 高部真実

誕生日会紹介

ワークセンターつるみの郷での誕生日会を紹介します。

2カ月に1回のペースで合同誕生日を開催しています。5月28日（水）に4月と5月の誕生日の利用者を皆でお祝いしました。まず、少人数ずつで近くの自動販売機へ好きなジュースを買いに行きます。皆さんお小遣いを片手に嬉しそうな表情で好きなジュースを購入していました。全員がジュースを買い終えるまでは、デイフロアでプロジェクターを使用して好きな



アニメ鑑賞をし、バースデーソングの練習もして準備万端です。主役の利用者に出て来てもらい1年の抱負を発表してもらい、皆から素敵なバースデーソングのお祝いと創作活動で作成したバースデーカードのプレゼントをしました。主役の利用者も皆からのお祝いが嬉しかったようで、笑顔で「ありがとう！！」とお礼を言ってくれました。最後に皆が楽しみにしているお菓子とジュースを飲食して誕生日会はお開きです。皆さん素敵な1年になりますように。。。

【ワークセンター
つるみの郷



イチゴ狩り



就労では、毎年恒例の日帰りレクリエーションへ行ってきました。今回の行先は、奈良県明日香村へいちご狩りの体験をしてきました。ビニールハウスの中に入ると、真っ赤なイチゴが沢山あり、制限時間内であれば食べ放題ということで、それぞれがイチゴ一つ一つを吟味して食べました。少し酸味のあるイチゴから甘いイチゴまでありましたが、それも美味しいと言って美味しく食べることができました。一番食べた個数は、何と40個でした。

昼食は豪華なお弁当を食べ、近くにある橿原神宮へ参拝に行きました。結婚式を挙げている新

婦さんを見て、綺麗だと喜んでいる利用者さんがいました。帰路の道の駅では、お土産を購入し、ソフトクリームを食べたりジュースを飲んだりして買い物を楽しむことができました。帰りのバスでも疲れを見せずに、一日中楽しんで過ごすことができたので、来年もまた皆さんが楽しめるレクリエーションを企画したいと思います。【ワークセンターつるみの郷 高田】



調理実習で桜どら焼きを作りました！

4月12日に調理実習で桜どら焼きを作り、みんなで食べました！調理に取り組んでくれた利用者さんには、ホットケーキの上に餡やホイップを絞ってもらったり、その上からもう1枚ホットケーキをのせてもらい、どら焼き風になるようにしました。みなさん慣れないことだったと思いますが、落ち着いて進めることができました！

調理が終わるとみなさんで食堂へ移動し、全員揃ってからいただきました。飲み物にはカフェオレが用意されており、みなさん美味しそうに食べていました(^^)

次の調理実習では、カップケーキを作る予定なので、その様子もどこかで発信できればと思います。【つるみの郷 三島】

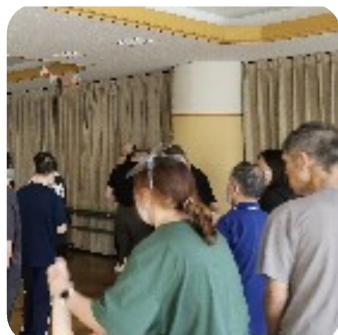


最近、運動がんばってます！

つるみの郷の日課活動で、最近みなさん頑張っていることがありまして、それは「有酸素運動」です！YOUTUBEの「毎日滝汗ちゃんねる」という、馬や鶏の被り物を被った人が有酸素運動をするという動画なのですが、動きが比較的簡単で利用者も真似しやすく、参加できる方が多いです。

職員も利用者さんに付き添いながら運動しているのですが、利用者さんの手を持って一緒に動かしたり、真似しやすいように利用者さんの前で行なっているので、終わるころには職員の方が疲れていたりしますね(^^)みなさんも「毎日滝汗ちゃんねる」を見ながら有酸素運動してみてはいかがでしょうか(^^)

【つるみの郷 雫】



訪問散髪

グループホーム安田1と安田2では月に一回（第三月曜日または第四月曜日）に、地元の理容室「ヘアーサロン カワイ」様に訪問散髪を依頼しています。当日は安田1ホームの洗面所付近にテーブルやランタン、椅子などを用意して一人ずつ順番に散髪をしていただきます。

みなさん理容師の方の指示を聞いており、普段落ち着きなく動いている方も散髪中は落ち着いて受けることができます。

また、カットしてもらうのが楽しみなのか、順番を待てずに何度も様子を見に来る方もおられるので、その都度椅子や居室で待ってもらう

ように声をかけています。

椅子に座って順番を待っている間にどんな髪型にするのか聞くと、「短くしてもらおう」や「男前に仕上げてもらおう」などの声が聞かれました。散髪が終わった後、すっきりしたのか職員に、「散髪したよ」と元気に伝えてくれるので、「すっきりしたやん」や「男前になった」など返事を返しています。

そして、理容師さん、いつもありがとうございます。

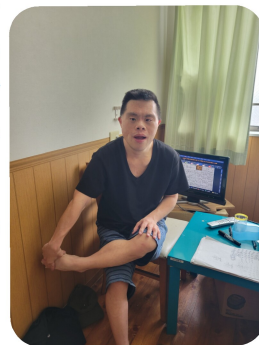
【グループホームつばき 門矢】



何をして過ごしているの？

今回は、グループホームに入居されている利用者さんが、普段の様子をを一部ご紹介します。

Tさんの休日は、ヘルパーさんと出かけることが一番の楽しみです。ホームで過ごす場合はテレビを観たり、音楽を聴くことが多いです。居室からは大きな歌声がいつも聞こえてきます。



Hさんは、乗り物が大好きです。特に京阪電車がお気に入り、色鉛筆で電車の絵を描いたりしています。この日はホームの屋上で、景色を見たのですが、やはり高速道路を走る車に釘付けでした。いい笑顔をされていましたよ。



Fさんもホームで過ごす時は、居室でテレビを観ることが多いです。気づいたらベッドで眠っている時もあるかも……。屋上で育てている野菜に水やりをしてくれるのですが、とても丁寧に優しくしてくれます。



元気に育て！クレヨン園芸

皆さん、クレヨンの正面玄関前にある小さな畑で、昨年から野菜や花を育てていることを知っていますか？

今年の夏は、なす、ミニトマト、万願寺、きゅうり、とうもろこしなどたくさんの野菜ができました。その野菜を利用者さんたちが一つ一つ丁寧に収穫し、「いっぱい採れました！」と笑顔で厨房に届けてくれました。みんなで育てた大切な野菜は厨房職員がおいしく調理して下さり、お昼の給食に提供。夏野菜カレーやなすそうめん、冷やしおでんなど夏にぴったりのメニューと一緒に畑の野菜が大活躍しました！

「今日は畑でとれたの入ってる？」「野菜おいしかった」と喜ぶ姿が見られました。野菜が苦手な利用者さんも頑張って作ったから食べてみようと言っていると、残さずに完食されていました。



季節によっていろいろなものを育てていて、春には色とりどりのチューリップがとても綺麗に咲きました。現在は夏に向けて夏野菜を育てています。

また、今年は咲くやこの花館様からど根性スイカ(2世)の種をお譲り頂き、クレヨンで育てさせていただくことになりました。スイカを育てるのは初めての試みで、上手く育つか不安もありますが、成長する過程をみながらワクワクしています。利用者さんがいつもお水をあげてくださっているおかげで、野菜もスイカも元気にすくすく育っています。

さらにカフェクレヨン入口前では、花や野菜の苗も販売しており、カフェのお客様や通りがかった地域の方々が購入して下さっています。

今年もたくさん収穫できることを楽しみにしています！大きく育ちますように。【クレヨン 阪本】

法人研修

メンタルヘルス研修

5月2日今年度最初となるメンタルヘルス研修をねや川サナトリウムの長尾喜代治医師を講師にお迎えし実施しました。



メンタルヘルスという言葉が一般的に使われ、注目されるようになった背景には、昔とは労働に携わる年齢層が変化してきていること、定年といわれていた年代の65歳を超えても働く人が増えていることが挙げられます。健康で働きやすい職場環境を整えていくためにメンタルヘルス対策は必要だと考えられるようになりました。

ここでは今回の研修で私が学んだことをいくつか紹介できればと思います。

まず、ストレスとは刺激に対する「歪み」のことで、そのストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。良いストレスとは、適度な運動や仲の良い人や家族とコミュニケーションを取ること、趣味の時間を楽しむこと等が挙げられます。悪いストレスとは不安や過度な疲労など、心や体に負担をかけてしまうストレスのことです。

「ストレスに強い人」という言葉を使うことがありますが、ストレスへの耐性に個人差はあまりなく、良いストレスと悪いストレスのバランスが上手く取れているかで差が出るとのことです。悪いストレスばかりを溜め込むと、睡眠障害を起こしたり抑うつ状態になったりします。健康診断と同様で、年に1度程度はセルフチェックを行って自身のストレスや心の状態に気づき、心身ともに健康に過ごせることが大切です。ストレスの多い現代社会の中ですが、周囲の人と良い関係を作って相手にも自分にも快適に過ごせる環境づくりを心掛けたいと思います。【広報部会 藤本】

(参照：厚生労働省 こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp> セルフチェックや相談ができます)

感染症対策研修～安心・安全な施設づくりをめざして～

感染症対策部会では、利用者の皆さまが安心して過ごせる環境を整えるため、「感染対策研修」を実施しました。



日常的な手洗いやマスクの着用は、感染症から自分や周囲を守る大切な手段であり、研修では職員が主体となって感染症の基礎知識から具体的な対策まで幅広く学びました。特に、正しい手洗い方法や嘔吐物処理など、実践的な内容を学びました。

また、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、今後流行が予想される感染症への備えについても共有されました。今回は防護服の正しい着脱方法についても学び、「脱ぐときこそ注意が必要」との言葉に、職員一同真剣に取り組んでいました。

今後も利用者の皆さまの健康と安全を第一に、職員の知識と意識向上に努めてまいります。

【感染症対策部会 小澤】

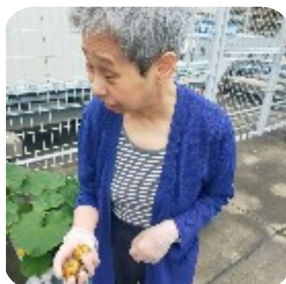


じゃがいもとラディッシュを収穫しました！次に植える野菜とは・・・

じゃがいもとラディッシュを収穫しました！次に植える野菜とは・・・」

以前から育てていたじゃがいもとラディッシュを収穫しました！収穫したじゃがいもとラディッシュは厨房の方に渡してポテトサラダにさせていただき、夕食の一品としてみんなで食べました。利用者全員が食べられるくらいいっぱい採れてよかったです！

さて、じゃがいもが収穫できたので、次に何を植えるかですが、次はオクラを植えて育てていこうと思います！7月上旬から苗を植えて育てていく予定なので、今から土づくりもしていこうと思います。オクラは比較的育てやすく、たくさん採れるのでおすすめです！これから暑くなり、夏バテになる季節ですが、オクラのねばねばが夏バテに良いとのことなので、夏に向けていっぱい育てばいいなと思っています！個人的にも、オクラ料理はごはんが進むので好きです！夏野菜カレーに入れてもおいしいですね！



それでは、つるみの郷でも育てる予定の7月から育てられるおすすめ野菜「オクラ」の育て方を紹介します。種まきでも苗植えでも育てられるのですが、おすすめはホームセンターなどで苗を買ってきて植えるのが良いです。栽培環境は、日当たりが良い場所が大好きなので、1日中よく日が当たる場所に置いてあげるとよく育ちます。水やりはできれば朝と夕にあげるのが理想ですね。土の表面が乾いていたらたっぷりとあげてください。しばらく育てていくと背が高くなってくるので、倒れないように支柱を立ててあげると安心です。追肥

（液体肥料や粒状の肥料をあげることは月2回くらいしてあげると実つきが良くなります。収穫のコツとしては、花が咲いて3日～4日後に収穫がベストタイミングです！

＊放置すると硬くなってしまうので注意です。

実の長さは7cm～10cm程度が柔らかくて美味しいです！害虫を見つけたら早めに駆除しましょう。7月上旬から育て始めると、8月上旬～9月頃まで収穫できます！

【つるみの郷 雫】



オクラ栽培スケジュール (7月スタート)

7月上旬		種まき または苗植え
7月中旬		発芽・支柱立て 1回目追肥
8月上旬		成長・風通し改善・2回目追肥
8月中旬～ ～9		どんどん収穫 追肥

夏レシピ

これから始まる暑い季節、食欲が湧かない時でもさっぱりおいしく食べられます。

夏野菜+豚肉でバランスの摂れた1品！

栄養たっぷり夏バテ予防！『夏野菜の彩り冷しゃぶ』

○材料(2人分)

- ・豚しゃぶしゃぶ用 240 g
- ・レタス 2枚
- ・ミニトマト 6個
- ・なす 1本
- ・黄パプリカ 1/2本
- ・オクラ 4本



○作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマト半分に切る。なすは8等分に切る。
黄パプリカは薄切りにする。オクラは斜め切り。
- ②なすとオクラはフライパンに油を入れ、中火で焼き目がつくまで焼く。
- ③鍋に湯を沸かし、酒を加える。豚肉をさっと加熱してザルにあげておく。
- ④レタスをお皿に敷き、豚肉と野菜を盛り付け、お好みでタレをかけて完成！

○夏おすすめタレレシピ

★にんにく醤油だれ

- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

★梅だれ

- ・梅干し 大1個
- ・ぽん酢 大さじ2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1

お家にあるお好みのドレッシングをそのままかけて食べてもOK！

編集後記

最近特に食品の物価の上昇に頭を悩ませる日々が続いています。

恥ずかしながら、以前は野菜を冷蔵庫に入れたまま忘れ、腐らせて捨てたことが何度もありました。

しかし今は、少しでもムダにしたくない思いから、野菜を皮ごと調理するようにしています。人参やブロッコリーの芯、しいたけの軸も細かく切って、無駄なく使っています。

また、ピーマンの種やワタにも栄養があると知り、豚肉で巻いてフライパンで焼き、甘辛く味付けしていただいています。栄養もしっかり摂れ、生ごみも減らせるので、一石二鳥です。

それでもやはり、せめて食品だけでも少し安くなっしてほしいと願う今日この頃です。
(小澤)

