

かもみ〜る

だより

2015年

秋号

発行 特定医療法人 恵済会
グループホーム かもみーる
施設長 高井 春夫

〒779-4703

徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1

TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108

E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp

グループホームかもみーる 開設10周年記念号

秋晴れの心地よい季節となり、皆様方におかれましては健やかに過ごしのことと存じます。日頃は当施設の運営につきまして、ご支援ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

さて、7月に開催いたしました「ゆうあいフェスティバル」では、皆様方にご協力を賜りまして、今年もたくさんの方々にご来場頂く事が出来ました。今年には戦後70年に関する特別展示ブースを設けたところ、沢山の子ども達が立ち寄ってくれました。戦争を知らない子ども達に、何かを伝え語りつぐ事が出来たのではと思います。今後も、医療・福祉の分野に留まらず様々な情報発信の場として、皆様方にメッセージをお伝え出来ればと考えています。

当施設もH27年9月をもちまして開設10周年を迎えることとなりました。これも皆様方のご支援の賜物と深く感謝いたしております。重ねて御礼申し上げます。今後ともご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。爽秋の季節、皆様方のより一層のご活躍をお祈り申し上げます。

施設長 高井 春夫



10年を迎えて・・・

施設長 高井 春夫



拝啓 秋冷の候、皆様におかれましてはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当施設は平成18年9月1日、精神保健福祉法に定められた生活訓練施設として運営を開始致しました。精神障害を持たれた方が入所し、2年間という定められた期間内に生活訓練を行い、単身生活等の地域生活へと移行していく事を目的とされておりました。全国的に精神障害者の方々の地域移行が推し進められていましたが、県西部には同様の施設がなく、関係者の熱い期待の中での出発でした。運営開始当初は5名の利用者でスタートし、徐々に利用者数も増えて満床となりました。しかしながら、2年間という期間での生活訓練は長いようで短い期間で有り、地域移行はなかなか進まない状況が続きました。その為に利用期間を延長せざる得ない事も有り、スタッフは自分達の支援方法を見つめ直す日々が続いていたのを思い出します。その後、障害者自立支援法が施行され、当施設はグループホームへと移行する事になりました。その間に多数の方々が単身生活等へ移行され、当初の目的を達成する事が叶いました。しかし、グループホームに移行した事で、生活訓練を行う施設が再び無くなる状況となりました。これでは、施設は新しく生まれ変わっても地域移行への支援は後退する事になります。そこで、私たちは今まで培って来た支援方法に基づき、グループホームにおいても調理実習などの生活訓練を可能な限り実施し、今後も生活訓練施設の要素も含めたグループホームを目指して、職員一同、自己研鑽している日々です。

最後になりましたが、こうして当施設が10年目を迎える事が出来たのも、関係者の皆様方のお力添えの御蔭と厚く感謝を申し上げます。今後とも、ご支援ご協力を賜れますようお願い申し上げます。

敬具



自炊訓練のメニューの説明
みんな真剣です。
おかげで美味しい朝食が作れるようになりました。



善通寺にて
毎年、初詣に行っています。
大麻神社・霊山寺・箸蔵寺
雲辺寺・長善寺など・・・



自転車に乗っている人
現在6名
交通安全教室で指導を受けました。



開設10周年おめでとう

初代 施設長 矢野勝廣

かもみーる開設10周年おめでとうございます。「光陰矢のごとし」とはよくいったもので、はや10年もたってしまったのかと感無量でございます。当時は『精神障害者生活訓練施設かもみーる』として、スタッフ6名でスタートしたのですが、スタッフ間での研修を開いて入所者の日常生活について話し合ったことを覚えています。まず、食事をどうするのか？朝昼晩の食事についていろいろ議論したことが思い出されます。なかでも「得意料理は？」と聞かれると、「インスタントラーメン」と答えたくなるほどの「料理音痴」の私としては、毎朝家で味噌汁を作ることを習慣づけていたことを思い出します。しかしスタッフの皆さんの努力と入所者の皆さんの頑張りで、皆さんすぐに出来るようになったと思います。

10周年の今日まで入所の皆さんは、いろいろ頑張ってこられたと思いますが、今後も焦ることなく、無理することなくマイペースで体調管理・向上に努めてください。スタッフの皆さんは、さらなる飛躍を目指して大いに頑張ってください。

簡単ではございますが、ここに謹んで『グループホームかもみーる』の10周年に、祝意を表するとともに、入所者の皆さんとスタッフの皆さんのご多幸をお祈りして私の挨拶といたします。



苔玉も作りました。



懐かしい

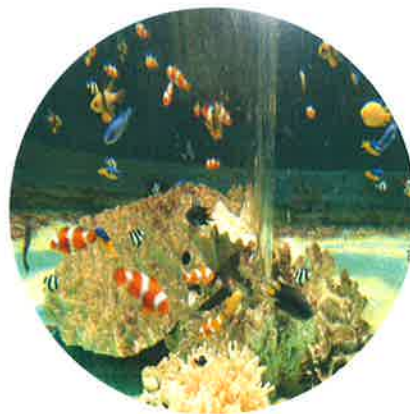
思い出！！



調理実習は楽しい！！



ひまわりの貼り絵を作成！！



屋島の水族館で！！



ソフトバレーの試合、毎年参加しています。



ハッサク畑を開墾し農園に！！
現在はハッサクのみ収穫です。



1回/月、ボランティアで周辺の
清掃活動を行っています。



家族交流会への想い！

前施設長 根来和代

平成21年7月かもみーるに異動し、10周年の今年7年目に突入しました。調理・野菜作りなど苦手な私でしたが、色々教えて頂きながら、メンバーさんと共に成長させていただきました。

平成21年10月のミーティングで『家族会があったらいいね?』の発言に全員が賛同!! 担当も自主的に決まり、日程もみんなで意見を出し合いながら、準備も順調に進み、翌年3月には家族交流会が開催出来ました。全員の気持ちが一致し協力することで、難しいと思っていたことが実現でき、改めて、チームワークの必要性を痛感致しました。第1回は不安を抱きながらの開催でしたが、4家族8名の参加があり、みんなで安堵した事を覚えています。おかげさまで、今年の10月で12回を迎えることが出来、参加者も少しずつ増えてきているように思います。家族交流会の趣旨は、①家族の出会いの場であること。②勉強の場であること。③安心して生活するために必要な状況、環境を作るために地域と連携し社会に働きかけることです。難しそうですが、みんなで知恵を出し合い、助け合い、焦らず、ゆっくり、少しずつ進めていき、参加していただけた方がたくさん笑い、元気になって頂ければと思っています。この家族交流会がメンバーさん、ご家族、スタッフに欠かせない会であり、長くお付き合いの出来る場にしていきたいと思っています。私たちは、まだまだ勉強不足ですが、これからも精一杯取り組んでいきたいと思っています。

かもみーるの朝食

メンバーさん全員でメニュー決め・朝食も2人当番制で、作っています。水曜・日曜はパン食です。美味しい味噌汁が自慢です。



味噌汁・ウインナー・スクランブルエッグ



パン・サラダ・ゆで卵
牛乳・ヨーグルト



勉強会は講師さん呼んで!



菜園・就労報告も行います。

交流会の昼食

3月はお寿司、カレー・おでん、天ぷらなど定食風でメニューが変わり、10月はバーベキューです。オリジナルスイーツは毎回変わります。



ゲーム大会などで楽しみます。



保健展用に育てた桜草・ヒオラなど日頃の成果をご家族に披露します。



かもみーる 10 周年おめでとうございます。家族交流会に今までに 3 回参加させていただいているんです！それが私のちょっとした自慢になっていると同時に、次皆さんに会えるのはいつなのかな、家族交流会の参加は私の楽しみの一つにもなっています。

文字通り「家族」というものに直接触れる機会の中で、今も心に残っているエピソードがあります。交流会当日、車から降りてくる母をある男性メンバーが迎えている、そんなシーンでした。望まずして精神的な病気を患い、今はこうして長く離れて暮らす親子です。いつの間にか年を取り、息子に手を引いてもらうようになった母は、嬉しそうに息子が差し出すその手を取りました。手をつなぎ、息子の顔を愛しげに見つめながら歩くその後ろ姿に、ずっと昔には、きっと幼い息子の手を引いて歩いたであろう、そんな優しい母の姿が見えた気がしたのです。「家族の問題は、そう単純な話ではないよ」。そんなこともきちんと胸に刻んだ上で、だからこそ今、あえて家族のつながりの深さに強く喜びを感じる次第なのです。

最後に、入院中の娘を心配する母親の言葉に触れたいと思います。「自分が居なくなったらこの子はどうなるのか？」多くの家族が同様の不安を抱えています。一番の家族支援は、「本人に対する支援が必要十分になされるということである。」今後の支援においても、この事実を忘れずに取り組んでいきたいと思います。皆様のご協力をどうぞ宜しくお願い致します。



突然ですが
クイズです！！



ストレス対処のタイプ
診断テストに挑戦中



病気のこと・ストレスのこと・
色々なことのお話をします。

上手なストレスの対処とは？
一辺倒ではなく、
組み合わせて
対処するということ！！
戦う × 逃げる

上手なストレスの対処とは？
物事の良い面、未来に目を向ける。
ミスしたら、勉強になった、これは成長の良い機会だ。
次からこうしよう！！

第12回 家族交流会

祝 10周年



ご飯2升5合で青菜・おかかのおにぎりを120個と焼きそばを30人分作りました。



名コンビの司会で交流会スタート！！

家族交流会（3月・10月）もお蔭様で、今回で12回を迎えることが出来ました。7家族9名とかもみーるOBの4名の参加があり、皆さん、笑顔で『お久しぶりです』の声が！！ 昼食はバーベキュー・おにぎり・焼きそばなどを戸外でお腹一杯頂きました。小川臨床心理士の勉強会は病気とストレスなどについて、解り易いお話と、クイズ形式を用いて全員が楽しく学ぶことが出来ました。又、家族懇親会は、それぞれの悩み・近況・退所後の不安などの意見交換があり、有意義な時間となり、施設長の勉強会は改めてかもみーるの歴史を振り返る機会になりました。最後に、皆で『次回、又、お会いしましょう』と笑顔で解散しました。



今回は10周年記念ですので、お祝いの赤飯を作ることにになり、昔を思い出しながら、3升分をお釜で蒔を焚いて蒸しました。美味しかったです。



バーベキューの火おこしは俺たちに任せろ！



「病気のこと・ストレスのこと・色々なこと」小川臨床心理士
どんな不調も・早めに気付いて、適切に対処が肝心。
・自分自身の不調のサインを知っておくこと！
・相談しやすい相手を見つけておこう！



茶話会でちょっと一服
・スイートポテト
・赤飯 ・紅茶



施設長の発表
かもみーるの10年



菜園報告
今期も売り上げは順調！



クイズ かもみーる
○×クイズ



私たちの想い



体調を整えて DC
参加や当番など
意欲的に行うこと
ができる。



清潔感があって、
思いやりのある
素敵な人になり
たい。



健康で楽しく生
活していきたく
と思います。



薬を服用し、貯金を
し、退所して社会に
迷惑をかけない生
き方をする。



自炊を頑張って
健康で長生きが
したい！！



一番、古株になりま
した。体が弱いので、
無理をせず、体調に
気をつけ入院しない
ようにしたいです。



目標

1日でも早い
退所を目指し
て頑張ってい
きたい。



かもみーるで、自
立生活が出来
るように頑張り
たいです！



退所し、実家で
両親の手伝いを
しながら生活し
たい。



いつまでも、健
康で過ごした
い。



体調を崩さず、
規則正しい生活
を送りたい。



ダイエットをして
自分の好きな服が
着れるようになる。




がんばり
ましょう

退所して、
1人暮らしを
したいです。




退所して、単身生活
がしたい。
資格を取って、仕事
もしたいです。





退所を目指し、
就労をがんばっ
ていきたい。




退所を目標に自炊
を頑張る。4kg
のダイエットにも
挑戦したい。



スタッフ挨拶


施設主任の 石川小百合 です。か
もみーるに異動し、あっという間の
1年半でした。入所者、ご家族の皆
様方が満足して利用できるよう、よ
り一層支援に努めていきたいと思
います。



体調が安定し、
健康に自信がつ
けば、退所した
いです。



生活指導員と事務の 富永早霧 で
す。かもみーるに異動し4年目を迎え
ました。利用者の方々に支えてもら
いながら学ぶことも多く、今の自分
に至っています。日々の援助におい
て、利用者の方々が安心して生活出
来るよう努めていきたいと思いま
す。



サービス管理責任者、生活指導員
の 根来和代 です。利用者の方々
が、毎日笑顔で充実した生活が送
れますように、共に頑張り、メンバ
ーさんに頼りにされる、おばちゃん
的存在になりたいと思います。

生活指導員の 井掛修 です。これまで
利用者の方とは作業などで、共に汗をか
き、歩んで来ました。その分、退所時な
どは、寂しさも一入です。今後も良きパ
ートナーとして頑張っていきたいと思
います。

生活指導員の 高本文世 です。
開所より利用者様の生活技術向上を
目指し、ともに学びながら成長した
10年でした。これからも利用者様
個々の目標が達成できるように見守
り、応援していきたいと思いま
す。

菜園報告

菜園になって3年目！！

今年も狭い敷地内を有効活用し、玉ねぎ・じゃがいもが豊作！ なす・ピーマン・トマトなども定期販売とフェスティバルで、あっという間に完売し、『美味しい！』との声をたくさん頂いています。



赤・白・黄・紫の小菊を丸く育てました。



メンバーさんが育てた菊今年も立派に咲きました。



じゃがいも！玉ねぎ共に大収穫

3/4 はスタッフに販売、残りはフェスティバル用に。



施設北側のコスモス



なす・ピーマン・トマトの苗も種から育てて、スタッフに販売しました。



フェスティバルでは野菜・花苗など完売しました。



ゴーヤはグリーンカーテンと収穫で一石二鳥



ひょうたんかぼちゃ、43本収穫



ピーマンも肉厚で好評！！



びっくり！！ みょうがの花1箇所にも50個以上ありました。

ししとうの不思議??

自然が生んだロシアブルーレット

シシトウは免疫機能を高め、疲労回復に効果のある、ビタミン類や、感染症を予防する働きのあるカロテンを多く含み夏バテ対策に優れた食材です。今年のししとう、初めは美味しかったが、途中より超激辛に変身しお客様よりクレームがありました。しかし、10月中旬に、なぜか？普通のシシトウに戻っていました。原因は？暑い場所、暑い年などのストレスにより防衛反応が原因で辛味が強くなる事が多く、肥料のリン酸施用量によっても辛味成分含有（多すぎたり、少なすぎても低くなる）が変わります。又、種子の少ない物も辛いといわれ、ふっくらした物は激辛が当たる可能性は低いといわれているそうです。

～活動報告～



歌謡祭



今年も大勢の方に来て頂きました。
ありがとうございました。



菜園販売
今年も大好評！！



障がい者スポーツ大会

健康教室

無性に食べたくなったら、この栄養素が足りてないリスト知っていますか？

MonellChemicalSensesCenter のマーシャ博士らが「これが無性に食べたくなったらこの栄養素が足りてないリスト」を発表しました。無性に食べたくなったら、それは体からの必要サインかもしれません。

チョコレート	→ マグネシウム (生ナッツ、豆類、果物)
甘いもの	→ クロム (ブロッコリー、ブドウ、チーズ)
	→ リン (鶏肉、牛肉、レバー、魚、卵、乳製品)
	→ トリプトファン (チーズ、レバー、さつまいも)
	→ カルシウム (ブロッコリー、豆類、チーズ)
揚げ物	→ カルシウム (ブロッコリー、豆類、チーズ)
コーヒー、紅茶	→ リン
	→ 硫黄 (卵黄、唐辛子、にんにく、玉ねぎ)
	→ 塩分 (塩、リンゴ酢)
	→ 鉄 (肉、魚、緑黄色野菜)
アルコール	→ タンパク質 (肉、魚介類)
	→ カルシウム
	→ カリウム (海藻)
氷	→ 鉄
炭酸飲料	→ カルシウム
酸っぱいもの	→ マグネシウム
過食	→ ケイ素 (ナッツ類)
	→ トリプトファン
冷たいもの	→ マンガン (アーモンド、パイナップル、ブルーベリー)

The healers journal より引用

栄養素の高い食品をまんべんなく食べることが大切。1週間くらい繰り返すと欲求は減り、過食予防にも。リストを参考にして健康的な毎日を！

微量栄養素

最近、亜鉛 マグネシウム マンガン クロム ナイアシンといった栄養素を耳にする機会が増えました。これはミネラルという栄養素で、代謝をたすける作用があります。この栄養素は体内でつくることができないため、食品から摂取しなければなりません。詳しいお話は次号で！

