

輝け!! 明日へ向かって

2025年7月31日発行
社会福祉法人 抱民舎

〒036-1312 弘前市大字高屋字安田735番地の3
TEL:0172-82-6060 FAX:0172-82-6061
<https://houminsya.com/>



五月二十九日ワラハンドクラブ・キキのお子様、職員を対象とした、垂直避難、防災食の試食、メール配信の訓練を行いました。避難を開始すると、職員のお話を聞いて一列に並び、あうん西棟の二階までスムーズに避難しています。そして、皆さんお楽しみの非常食の試食タイムが始まりました。お米はアルファ化米をお湯で戻しました。白米ですが、わかめご飯やドライカレーも人気でした。カルボナーラパスタはお子様方のハートをガッチリ掴んでいました。しめのビスコは安定の美味しさだったようです。短い時間でしたが、災害が起きた時はどんな事が予測されるか、どんな流れで避難するのか体験できたと思います。毎年、訓練を重ねることで少しずつ慣れていきましょ。そして、五月三十日はあうんとゆいまある、サポートセンター・onaの利用者様、保護者様、職員を対象にした立ち退き避難訓練、情報伝達訓練、防災食の試食、防災トイレの使用体験を行いました。避難時は、雨が降っている事を想定して傘をさして送迎車の乗降を行いました。また、鳥井野多目的集会所までのルートを確認しながら移動しています。避難後は、防災食の試食です。アルファ化米はお湯で戻しているので、水分が多めの印象で利用者様はスムーズに試食できていました。情報伝達訓練では、保護者様のご協力のもと、大きな問題なく連絡ができました。グループホームへ入居されています利用者様に関して、緊急時の第一連絡先を改めて確認させていただきます。防災トイレの使用方法については、ポータブルトイレを使用して行いました。訓練では水を排泄物に見立てて使用しましたが、少ない量の凝固剤でも一瞬で固まり始め、たっぷりの水分を吸収できていました。保護者様も、実際に使用する時の事を想像しながら、一つひとつ動きを確認していました。訓練の後、職員で訓練の振り返りを行い改善点等を話し合いました。

高屋地区は洪水浸水想定区域に入っており、実際に過去二回内水氾濫を経験しています。近年、気候変動により豪雨災害が日本各地で起きています。そして、いつどんなタイミングで災害に遭遇するか分からない時代ですので、様々な災害を想定した避難訓練が重要だと強く感じています。

一列で移動しますよー



試食、楽しみ
だなー早く食
べたーい!!(^^)!



吸水力すごいね



わかめご飯美味しいよ



洪水避難訓練 実施しました



雨が降っている
想定です



まずはトイレに
袋をかけます



【ピアサポート・ピアサポーターについて】
サポートセンター・onaにはピアサポーターが配属されております。今回はピアサポーターの役割についてお話をさせていただきます。
ピアとは同じ立場にある「仲間」を意味しています。具体例として、障害や病気を持つ仲間、同じ事業所に通う仲間、同じ趣味を持つ仲間などがあげられます。ピアサポートは同じ立場にある・同じ課題に直面している仲間としての支え合いを意味しています。ピアサポーターはピアサポートの有効性（効果）を活かす実践をしている人を意味します。
サポートする上でコミュニケーションは欠かせません。スキルや経験だけでなく、話を聴くための環境（秘密が守られる・聞き手と話し手の距離感・目線）相談を聴く場合、話す人の目的や思いを想像し、確認・理解を深めていくことも大切になります。さらに自分自身の体験を話したときの気持ちを思い出すことも有効です。
話をしていく上で「あなた」が主語と「私」が主語の伝え方があり、「私」を主語にして話すことで、相手が「私」の気持ちを受け入れやすくなります。例として、「あなた」が主語になった場合、「そんなことを言うなんてあなたはひどい人ですね」と単刀直入の言い方になってしまいますが、「私」を主語にすることで「そのようなことを言われて私は悲しい気持ちです」と柔らかい表現で伝えることができます。コミュニケーションを取る際に、自分の気持ちに気付くこともとても重要になってきます。
ピアサポーターとしての関わりの中で、他者との適切な境界線と距離感を保つことも大切です。自分自身の体調や環境、相手との関係性によっても変化します。こうすればよいという正しい答えはないですが、「私」と「あなた」の違いを明確に認めあえる境界線を持つこと、別の価値観を持っていると認めあえる関係性をつくり、お互いの人間性と尊重できれば、ピアサポーターとして自分自身と相手を大切にした関係性を築くことが可能になります。



トロリー
とろみ餡



大刻みは
こんな大きさです



美味しくなーれ(^^♪



嚥下障がいを抱える方にとって食べることが苦痛となれば、栄養をとることへの妨げとなります。食事の進め方、食材選び、食事における工夫、介助者のサポートで改善していきたいと思っています。利用頻度が高い、入所期間が長くなればなるほど、食事メニューに飽きてしまいがちです。食事の満足度が日々のモチベーションに少しでも繋がるよう、新しいメニューにも挑戦していきたいと思っています。

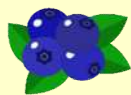
(S・J)



小刻みです

厨房

わたしたち厨房では利用者様に寄り添った食事の提供を行っています。利用される方々の嚥下状態によって食事形態（一口大、大刻み、中刻み、小刻み）やとろみ剤の固さを変えて提供しています。あうんの職員と情報を共有しながら、形態を探り、ご家族もご本人も納得しておいしくいただけることを考えております。ご要望がありましたら、可能な限り対応していきますので、お気軽にご相談下さい。おいしく食べて、食事が嬉しい楽しいにつながればよいと考えています。



ブルーベリー畑作業

今年も、ブルーベリー畑作業が行われています。今年からは、利用者様も参加して、ブルーベリー畑作業を行っています。先日は剪定後の枝拾い作業を行いました。暑い時期の作業となり大変でしたが、目の前に広がる雄大な岩木山を見ながらの水分補給は疲れも吹き飛びます。



スクスク育ちますように！



収穫が楽しみですですね



いつ食べれるんだろ？



そのへんでいいと思います



これがゴーヤか



大きくなってね！



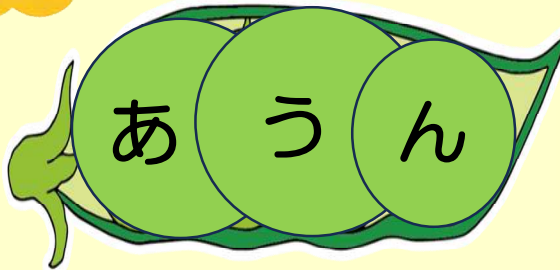
これくらいかな？



畑作業は楽しいな♪

野菜作りを始めました。あうんでは、ミニトマト、キュウリ、ナス、ピーマンを、プランターとリンゴ箱を利用して植えました。あうん2では、畑にジャガイモ、枝豆をメインに植えました。また今年は、ゴーヤで緑のカーテンに挑戦しています。野菜の成長を楽しみながら、収穫に向けてがんばります。(K・H)

野菜づくり



放課後等デイサービス フラハンドクラブ・キキ

「ふみおくん、登場」

「多動がある」「体幹が弱くて姿勢が保てない」「集中力が続かない」などさまざまな理由があり、正しい姿勢で座ることができず、立ち歩いたり、まっすぐ座れなかったり、椅子の上に足を乗せて膝を立てていたり、自分の体を支えられず座位が保てないお子様がいます。

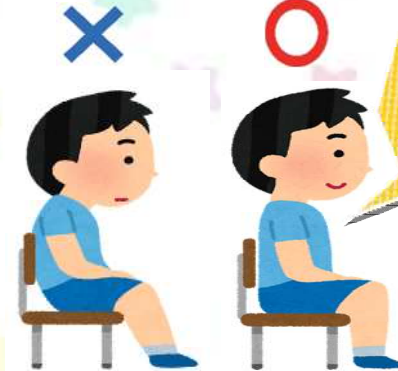
日々の活動で、全身を使って体を動かすことを意識した運動を取り入れていますが、同時に、椅子に座る場面では円座クッションを使ってバランスを取り、椅子の代わりにバランスポールを設置したりとお子様の状態にあわせた支援を行っています。

現在は、多動・姿勢改善をサポートするグッズ「ふみおくん」を使っています。「ふみおくん」はシリコン製なので足を置いて痛みはなく、ゴムのように伸びるため、足が揺れる感覚刺激を与え、集中力が落ち着き、座位を保つことができます。プリント学習やパズル等の活動に取り組みれています。また、両足を「ふみおくん」に置くことで体の重心が正しい位置になり、背筋が伸びて正しい姿勢になっています。

今後もお子さま一人ひとりに寄り添いながら、保護者と情報を共有し、様々なニーズに対応していきたいと思っています。



正しい姿勢で座ることで、猫背や側弯の予防にもなります♪



ゆい まある

就労継続支援B型

食べてみてね！

令和七年三月・五月所川原マリンパークにて初出展しました。おかげさまで大盛況となりました！足を運んでくださった皆様、ありがとうございました。

★お声掛けいただき初出店★



新作パンの紹介！

¥220

¥170



●あんぱん
十勝つばあんがぎっしりつまんだあんぱんを復刻しました！
●バジルベーコン
バジルの香りが後を引く商品です。是非ご賞味下さい。

★お知らせ★
★八月九日(土) 科学フェスティバル in プラザ棟
弘前地区環境整備センタープラザ棟にて九時半～十五時半予定
★九月十四日(日) ぷらすマルシェ in ひらかわミュージック
フェスティバル
平川市中央公園 & 平川市役所ふらっと広場にて(C・F)