



地域活動支援センター
菜樹（ラッキー）オープン



東日本大震災
復興支援活動に参加



内容

- 東日本大震災復興支援活動
- こむの事業所見学
- 地域活動支援センターオープン
- 突撃！隣のケアホーム
- 事業所ミニだより
- 後援会報告
- サマーフェスタ
- 栄養士さん・
看護師さんの知恵袋
- ボランティア訪問
- お知らせコーナー
- 人事・日誌

発行 社会福祉法人宝塚さざんか福祉会 宝塚さざんか福祉会後援会
 運営事業所 宝塚さざんかの家 宝塚あしたば園 宝塚めふプラザ 宝塚けやきの里 ワークプラザ宝塚
 いきいき宝夢 障害者就業・生活支援センター（あとむ） 在宅支援センター
 相談支援センター
 法人事務局／後援会事務局
 宝塚市安倉西3丁目1番5号 宝塚さざんか福祉会 電話0797-83-6544 FAX0797-81-5265

宮城県災害派遣活動について

5月から9月初旬まで、延べにして44日間、宮城県仙台市、石巻市、東松島市、女川町に、宮城県手をつなぐ育成会活動支援や石巻圏域相談支援事業の応援のため、活動を行いました。

訪問当初、津波被害の甚大さを目の当たりにし、何をどうすれば当たり前の暮らしを取り戻せるのだろうかとおもわず声を失いました。

活動としては、被害の大きかった地域の障害手帳をお持ちの方がおられる家庭全戸に、手分けをして訪問し、安否確認や生活の困りごと、今後のくらし等について現地の相談支援員や全国から同じように派遣された相談員とともに聞き取りを実施しました。

半島の峠を越えた集落を訪問した時は、その集落ごと流され、訪ねた住所には家もなく、避難所や病院などになんとか避難できた方々にお出合いできた時は、安堵しました。

峠を越え訪れた集落もすべて同じ風景が続いていました。津波で行政機関や病院、学校等すべてを失った町は、「再びここで住

み続けられるのか」など、聞き取りの中から切実な声を聞き、家も仕事場も支援機関も失った地域で当たり前に暮し続けることが難しい現実と直面することが多くありました。また、大切な家族を失われた方、行方判らず情報待っている家族等にもお出合いし、その場から離れられない辛い場面もありました。



湾岸の作業所やその近くにあったケアホームなども流され、まだまだ社会資源の整備も深刻な状況です。

月に一度、1週間の派遣は9月初旬で一度終結となりますが、街の風景は当初訪問した時よりもずいぶん片づき始めたとはいえず、復興への具体的な絵は示されておらず、支援の必要性においては、まだまだこれからの思っています。要

請があれば現地のニーズに添って、許されるならば今後も現地に何度でも足を運びたいと思っています。

(今西 則行)



宮城県手をつなぐ育成会主催 イベントに参加して

期間 5月14日 ～ 9月6日

(連続ではありません)

人数 15名 延120名

支援活動場所

宮城県手をつなぐ育成会 (対策本部)

支援概要

宮城県手をつなぐ育成会のイベント等の企画補助及び運営のための職員派遣

法人として宮城県育成会活動に全面的な協力を

をしていくことを決め、イベント企画、調整、

準備、運営等に必要の職員を、必要な期間派遣

しました。特に8月10・11日、9月3・4日の

「みやぎ手をつなぐ夏祭り」のイベントには、看

護師も含め5～6名の職員を派遣しました。イベ

ントは、楽天観戦パスツアーも含め計8回実施

参加者総勢約870名、ボランティア総数約23

0名の参加があり、コンサート、ミニゲーム、ア

ロマ、スポーツイベント等盛大に盛り上がり、皆

さんの笑顔いっぱいの中、無事幕を閉じました。

以下職員の派遣報告書の一部を抜粋してご紹介し

ます。



★ 今度いつ来るの？

帰りには『楽しかった』『ありがとう』『今度いつ来るの?』って言われるたびに、自然に笑顔が出ている自分がいたと思います。そして、達成感も感じさせてもらいました。宮城県の方と他の都府県育成会職員が、イベント等で力を合わせて、一緒に取り組んでいくことの大切さも学ばせてもらいました。

そして、私たち職員は、何かしなければと思いながら、現地の気持ちに添いながら、謙虚な活動が必要であることも学ばせてもらいました。

今回使った利用者たちの心は、全く輝きを忘れてないと私は感じました。むしろ私たち健常者たちのほうが、心配や不安が先にきて気が小さくなっていないか感じました。

私たちがひとり一人心に大きなお土産を宮城県

から頂きました。被災地支援はこれからも必要で

あり、長い支援が必要だと実感しました。私たち

が16年前の阪神淡路大震災時に

受けた支援の嬉しさを、立場を

変えてこれからも被災地に送っ

ていきたいと思えます。



「みんなが働き楽しく暮らす」 NPO法人 こむの事業所 オープン

売布の福祉コミュニティプラザに「こむの事業所」が5月30日オープンしました。

こむの事業所が目指す社会を表している様な秋晴れの10月半ば、新しい出会いを期待して広報部2名が訪問しました。



「しゃれた茶色」の丸い建物が目を引きます。まず、レストラン「こむず」へ、明るく開放的な室内に入ると窓際の席に案内されました。 やや盛りを過ぎたとはいえ、窓越しに見えるゴーヤのすだれにゆったりとした気分になり日替わりの「松花堂弁当」コーヒー付き800円を頂きました。とても美味しくて栄養のバランスもよさそう

でした。

続いて、特定非営利活動法人こむの事業所の概要を代表の松藤さんにお聞きした後、この施設を見学させて頂きました。

こむの事業所は障がい者等の社会的に仕事を得にくい人々に仕事を創出し提供。一時的住居の確保や相談等生活面のサポートも行なう。事業所で働く人に兵庫県最低賃金を保障。(就労継続支援A型)

私たちの身近で目にもふれる仕事としては、福祉施設の清掃(フレミラ宝塚でそのがんばっている姿を見受けました)福祉コミュニティプラザの駐車料金徴収事務。

レストラン「こむず」のサービスマンや会計などです。

まだまだ不慣れなようですが、周囲の人達の温かい見守りによってさらに成長することでしょう。

建物内には、素晴らしい設備を整えた広いキッチン、様々なサポートするために整えられた数々の部屋、工夫して使えるアトリエ、トレーニング室、シャワー、トイレ、更衣室等々、さまざまな福祉社会と関わりの深い、成年後見センター、

障がい者就業・生活支援センター、

あとむ、等もあります。

アトリエの一角ではさざんか福祉

社会の自主生産品作業のスタンド

グラスやサンドブラストをするた

めの準備中でした。屋上は緑化の

予定で宝塚の花火も見えるそうです。

9月に、韓国と日本の高校生の交流会がフレミラ

であり(50名2回)レストラン「こむず」で食事を

取りティーフードオプションとして、たこ焼きを焼

いて好評だったそうです。

「隣のめづプラザの利用者はこちらへ来て昼食をと

り、その反応がすぐ聞けるので良い。

現在15名の障がい者が働いており、自力で通勤し、

朝早い清掃作業等もがんばっていて、自立に役立っ

ている。

食事サービス事業の充実。高齢者など食事の得に

くい人々への配食サービスを行い、ふれあいと安心

を届けたい。」等々。

素晴らしいお話はつきませんが、多くの人々の笑

顔であふれる日の近い事を願って辞しました。

(広報部)



突撃！隣のケアホーム

第5回 売布ホーム



9月22日の夕刻、市内に点在する15のケアホームの中の「売布ホーム」を広報部2名で訪問しました。ここは男性のケアホームで、売布駅から徒歩5〜6分程で行ける閑静な住宅地にありました。当日は5名の利用者さんと、男性の支援員、女性の調理員にお会いして話をお聞きしました。

★ バリアフリー

将来を考えるとバリアフリー工事を行ったと聞いていたので、早速ホームに到着して案内して頂きました。門扉から玄関までのスロープは段差が無くなり、玄関を上がると広い廊下は各部屋につながっていました。段差がなく車椅子も入れやすいトイレ。洗面所やお風呂もとても広く作られ、浴槽も低く入りやすくなっていました。1階の部屋、トイレ、洗面所、お風呂、リビングは廊下との段差がなく手すりも付いていたので、足が不自由になっても行き来がしやすいと思いました。2階の部屋は下庄さん、宮内さん、楠さんが説明をして下さいました。どの部屋も整理整頓されリラックスできる部屋でした。



★ 美味しい夕食と楽しい会話

このホームは皆さんの帰宅時間が違うので、夕食は6時までに帰宅されている方達で先にされるそうです。ここは3名の調理の方が日替わりで作られるそうです。手の込んだ美味しいメニューです。「夜なので野菜を中心に考えています」と詳しく書かれたレシピのノートを見せて頂きました。広報部の取材の楽しみも皆さんと一緒にできる食事です。とても楽しい雰囲気です。美味しい夕食を頂きました。



食事の後に浜崎さんと宮内さんは好きなテレビ番組や音楽の話、馬場さんは楽器やお酒の話、楠さんはダンスの話等、楽しくお話しして下さいました。皆さんはとて皆さんがよくて、夜のティータイムの後はお揃いゲームやトランプをして楽しんでおられるそうです。休日には利用者さん同士で卓球にも行くそうです。毎月1回外食の日も楽しみで、各々のリクエストが決められるそうです。職場の話も聞きまして。宮内さんは勤続二十年の賞状と写真を見せて下さり、浜崎さんも二十年の表彰をされた事を教えて下さいました。私達が話している間、利用者さんは入

地域活動支援センター

『楽樹(らっきー)』オープン

地域活動支援センターは、働くことが困難な障がいを持つ方に、日中活動の支援を行うことを目的にした事業名です。

さざんか福祉会では、(本年5月に「こむの事業所」に移転した)宝塚成年後見センターの後を利用して、8月に地域活動支援センター『楽樹(らっきー)』を立ち上げました。

地域活動支援センター

を利用出来る人は、市の実施要綱では「就労の機会が得難い人」となっていますが、これだけでなく、『楽樹』では、障がいのある方の日中のくつろぎの場・居場所を目指し、就労されている方にも仕事帰りにご利用頂いています。

現在『楽樹』では、市

実施要綱の「創作活動」「社会との交流活動」として『サロン』に取り組んでいます。

サロンでは、時間によって決められたことを全員でするのではなく、個人々がやりたいと思ったことを優先的に行うことを基本に、スタッフとの会話・雑談から、障がいのある方の不安や悩み、愚痴が吐き出せ、夢や希望が言える「思抜きの場・心の抛り所」を目指しています。



○月×日、みんなでお写真

そんな中、先日、利用者さん同士の会話から、「たこ焼き&いろんな物を入れて焼きましょ！パーティー」を行い、材料の買付けから食後の片付けまで一緒に取り組みました。

また『楽樹』では、「居心地の良さを五感で感じて頂ければ」と思い、アロマ、自由にお飲み頂けるコーヒーマスターや紅茶、飛騨の木製の遊具等を用意しています。

楽樹の営業時間は、月〜金曜の午前11時〜午後5時と第3土曜の午前10時〜午後5時です。利用料は無料で、今後は、日曜日の営業も検討しています。

お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

地域活動支援センター『楽樹』

宝塚市小浜2-5-25

サンハイツ宝塚122号

電話：0797-628211(代)



たこ焼きに挑戦!



出来ました! たこ焼

れ替わりで、食器洗い、洗濯、入浴をさされてきました。基本的な事はほぼ全て自分達でされるそうです。



★ 広くなったリビングが大好き

リフォームの事を詳しく記事に載せようと思っていたのですが、このホームに就いたばかりの支援員も私達も以前のホームを知らないで、工事前とどこが変わったのかは詳しく分からなかったです。利用者さんにお聞きすると、リフォームして広くなったリビングが一番嬉しいと言われていました。

取材が来ると聞いて皆さんが歓迎して下さいましたこと、「もっと色々聞いて下さい」と何度も言ってくれたことに感謝です。

(広報部)

相談支援センター

だんぼ

引越しました

相談支援事業では、相談内容も相談者の障がい種別も多様化してきており、窓口として中立・公平性を保てるように在宅サービス事業と分離し、12月より名称も新たに『相談支援センター・だんぼ』として売布駅前に事務所を移設します。10名程度の会議等も開催できますので、お気軽にご利用下さい。

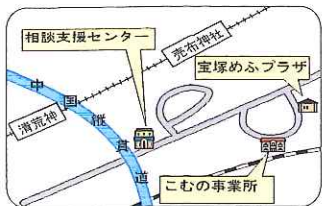
相談支援センター『だんぼ』

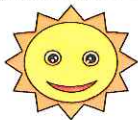
宝塚市売布2丁目2-2

電話：0797-8712151



こんな感じの、可愛いお家です。





事

業

所

二

二

だ

よ

り

宝塚さんの家

宝塚さんの家は生活介護事業と自立訓練事業（生活訓練）を行う多機能型事業所です。

自立訓練は主に特別支援学校高等部新卒の方が対象になります。障害程度区分に関係なく利用できる年限は2年です。現在1年目と2年目に5名ずつ在籍されています。

一般的には高校卒で職業を求める人は少なく大半が進学します。高い教養と共に自分探しのために進学を志す人が多いようです。多様化した社会で18歳頃の若人が自分の適性を見極めることは難しいことでしょう。

特別支援学校の卒業生にとっても社会は複雑です。職業的自立を目指す方には就労移行事業が用意されています。就業も含めて多岐の選択肢の中から自分の生き方を探そうという方には自立訓練の意味が大きいと思います。

宝塚さんの家では多様なニーズに応えるためサービスの充実に努めています。また法人内事業所の交流利用に前向きに取り組み、自分探しの支援をしています。

自立訓練2年目の方々は来春には契約が満了となり、生活介護など他事業へ移行します。しっかりと自分の役割を見つけた方、もう少し時間が欲しいなあとという方など様々です。



1日目は名古屋名物味噌カツ定食を食べてから名古屋港水族館でイルカショーを楽しみました。大きなスクリーンにイルカが映し出され、迫力満点でした。

2日目は、なばなの里と信楽陶苑たぬき村。なばなの里では大きなペゴニアの花に驚き、たぬき村でも大きなたぬきびつくり！ たぬき村では湯呑み絵付け体験をしました。自分で絵付けした湯呑みがひと月後に手元に届く、2度楽しめる旅行でした。

宿泊はホテル竹島。豪華な夕食を食べながら恒例のカラオケ大会。最後はみんなでラジオ体操をして宴会は盛り上がりしました。雨を気にしながらも天候に恵まれた旅行でした。



が始まります。自分探しなら宝塚さんの家です。

宝塚あしたば園

9月上旬、2グループに分かれて鈴鹿名古屋方面へ一泊旅行に行つて参りました。

1日目は鈴鹿サーキットで、スピード系の乗り物を選ぶ人、メリーゴーランドの様々なんびり系を楽しむ人、又マスコットの着ぐるみに思わず抱きついてキスした人もいて、本当にその人その人で楽しんでおられました。その日のお宿は南知多温泉。オーシャンビューの大浴場で日頃の疲れを取って、豪華なお食事を堪能しました。そして食後は体に響く力強い和太鼓のショーなどを楽しみました。



2日目はリニア・鉄道館で本物の新幹線に乗り、ちよびびり電車旅行の気分を味わい、昼食は名古屋城で名物の味噌カツをおいしく頂いて、無事に旅行を締めくくりました。

旅行は普段経験出来ない事が味わえるという醍醐味もありますが、あしたば園での様々な活動の中で培われた力の集大成ということでは大きな意味のある行事だと思っています。



宝塚のふらふら

秋も深まり、めふプラザもクリスマスやお正月の商品作りに励んでいます。座り作業が多いのがめふプラザの仕事ですが、保護者の方の要望もあり腰痛予防をふまえて、午後の作業開始前にもラジオ体操をする事にしました。一度一つのフロアーに集まることで、午後の作業への流れもスムーズになってきています。

そんな中、めふプラザからも、就労を目指してチャレンジヤーが出ました。大宝塚ゴルフ倶楽部のレストランのホールで2週間の実習を経て、現在はトライアル雇用に進まれています。めふプラザになって2年目の就労者となるよう、「あとむ」と協力しながら支えていきたいと思います。



また、めふプラザでは、体験教室の実施に向けて職員が研修を積んでいます。スタンディンググラス教室を何して来年2月には小浜のどんかち館にて、スタンディンググラス教室を行います。利用者の人が講師になる日も近いかもしれませんね。



いきいき宝塚

いきいき宝塚は、毎週月、水、金の午前中に西谷農園に農耕作業へ行っています。職員3名、入居者9名のグループで水やり、種、苗植え、草引き、肥料まき、土寄せ、畝作りを行っています。

とうもろこしやトマト、ピーマン、なすび、さつま芋、黒豆を植えています。今年、特に出来が良かったのが、トウモロコシ、さつま芋、黒豆です。さつま芋は例年、もぐらの被害にあっただけでなく、今年も被害に遭いましたが、今年も被害に遭うことはなく、大きなさつま芋とおいしい黒枝豆ができました。黒枝豆は、本場の丹波の黒枝豆に迫いつき追い越せで土に肥料を多くやり、実が大きくおいしい黒枝豆ができるように職員間で色々話し合っています。

売り上げも毎年3、4万円の売り上げ増が出来ています。農耕作業の充実を図れるようにみんなで頑張りたいと思います。



9月29日から1泊で京都、滋賀方面を訪ねました。日々の作業の忙しさも忘れ、ゆつくりと時間を過ごせたのではないのでしょうか。行きの道中では歌やゲームで盛り上がり、観光ではガイドさんの案内に耳を傾けていました。そして信楽村では湯呑み絵付けを楽しみました。いろいろな色を使い、個性豊かな世界に1つしかない物が出来ました。ホテルでは豪華な料理を頂き、歌やダンス等で大盛り上がりでした。



2日目はトロッコ列車で保津峡谷を満喫し、大泉映画村ではグループ行動テレビ画面でしか見られなかった時代劇風景。タイムスリップしたの...？お待たさんの刀が本物かどうか？ 刀で斬られ喜んでいる姿も拝見しました。帰りの道中では、早速、来年はどこに行くのか？と言う声があがっていました。来年も一泊旅行が楽しく過ごして行けるように計画します。

初めてアピアホールにて開催

平成23年定期総会

5月27日午後1時より、総会約70名
記念講演約90名のもと盛大に開催され
ました。

会長挨拶、来賓祝辞、謝辞に続き、
議事はスムーズに進行いたしました。
特に今年度は、東日本大震災の被災者
支援を、行政・法人など関係団体と連
携をとりながら実施する事や、今年度
も長期会員には記念品を
配布する事が承認されました。



アピアホールでの開催
は初めてでしたが昨年ア
ピア2に開店した「Sasan
Quality」を広く知って頂
くには絶好の会場でした。

記念講演

「共に支え、共に生きる」

宝塚市立病院緩和病棟カウンセラー
で終末期医療に関わってこられた河野
尚美さんにお話を伺いました。

お見舞いに来て嬉しい人とは、傍に
いるだけで居心地の良い人、心の和む、
素直な気持ちになれる人、「貴女は一
人ではない」と言う無言のメッセージ
を発信する人だそうです。分かっ
ても、言葉に出して伝えなければ心
に届かない事もある「ありがと」「ご
めんね」。大事なことは先延ばしして
はいけない事等々。とても参考になり
ました。
(広報部)

みんな注目!

キャラクタークッキー

宝塚サマーフェスタ

東日本大震災復興支援を掲げて今年もサマー
フェスタが開かれました。

各団体のブースでは一段とアイデアと熱気あ
ふれた品々が、並べられているよ
うに感じられました。

暑いね! 元氣? 久しぶり
に出会った人たちの弾んだ声や、
はにかむ子ども達もチャリテイ
チケットでお買い物をしてくれ
ました。



皆さんか福祉会では、さおり織、組みも、キ
ホルダー、ステンドグラス等、数々の自主製
品の中でも人気のクッキーに今年は「アンパン
マンクッキー」の試作品が加わりました。素早く
見つけて、おねだりする子ども達のかわいい笑
顔! つられて周りもニコニコ

4月にオープンした「SasanQuality」でお
なじみのお客様もいらしゃって試食を勧める係
の笑顔がステキでした。

利用者さん達も参加し
た「市民総踊り大会」は、
雨の影響もあまりなく盛
況のうちに終わりました。
(広報部)



施設見学会

「障がい者の社会参加と自立を願う」

太陽公園

一姫路

11月17日(木)、皆さんか
福祉会後援会の施設見学会
がありました。

太陽公園の障がい者支援
施設「三光園」と「愛光園」
を二つのグループに分かれ
て見学させていただきました。



クリーニング班作業中

各部屋、廊下も広く天窓もあり、明るく開放的
でした。知的障がい者施設「三光園」の作業はク
リーニング班、手芸班等に分かれており、身体障
がい者施設「愛光園」の作業は、お線香作りや箱
折りなどでした。

手芸品やお線香は園内の売店で入場者向けに販
売されていました。

太陽公園は、広大な敷地で、ドイツの古城をモ
デルにした白鳥城や石で造られた世界遺産など
の中に施設が混在しているという不思議な空間で
した。入場料収入が障がい者の給与等へ充てられて
いるようです。



園内散策のあと、ホテル日航
姫路でバイキングの昼食を済
ませ、一路宝塚へ。この時期
にしては暖かい好天に恵まれ、
充実した一日となりました。
(広報部)

「ボランティア訪問」

宝塚大学と皆さんか福祉会の

コラボレーション



暑さが残る9月、宝塚
東部の高台に、深い緑に
つつまれ、キャンパスそ
のものがアートであるか
のような宝塚大学「造形
芸術学部」を訪れました。

★ キュービッドは?

現在、法人の公式ロゴマークとして、織
エプロン、Tシャツ、ジャンパー、名刺、
商品に貼るシールとして活躍しているかわ
いいたマートの生みの親が宝塚大学の学生さ
んでした。それをきっかけに次のコラボレ
ーションをお願いしたり、皆さんが宝塚さ
ずんか福祉会を見学に来て下さったり、大
学祭「宝翔祭」に自主生産品の販売で参加
したり、という交流が始まったようです。
さらに、打ち合わせの中からパッケージに
関するアイデアなども協力いただいで、
素敵な袋が完成し、活用され始めていま

★ 大学や学生の姿勢は?

今回は、ショップ「SasanQuality」のク
リスマス商戦に向けてのアイデアを頂け
るといので、指導していただく先生と



とのかかわりの中で福祉で学んだ心が生
かされると思います。」としっかり答
えられました。

★ クリスマス商戦に向けて...

「大学としては10月に入ってスタート
する予定です。1~3年生の学生が中心
になり、構想が練られていくようです。
「SasanQuality」の内容にふさわしい
ものを限られた予算の中でどう進めて行
くか、又、学生のパワーをどう生かすの
かも課題です。」と、先生の意気込みも
感じました。取材の時期が少し早く、具
体的な内容は伺えませんが今までの
取り組みとこれからの取り組み予定な
どを伺い、クリスマス頃のS H O P が
大勢の人で賑わうことを楽しみに大学を
後にしました。(広報部)

スタッフ一同「明るい笑顔でお客様をお迎えする」こ
とをモットーに、後援会の皆様をはじめ、関係者の方
々の支援のもと、7ヶ月間、順調に営業して参りました。
地域の皆様や、近隣のお店の方々ともお近づきになり、
中には通勤途中に声をかけていただいたりするメンバ
ーもおります。

店が出来たことで、法人の
製品を気軽に買いたくなくな
った。クッキー、ケーキは
安くておいしいと評判を
頂いております。織り、
ステンドのオーダーを受
けることも多くなりました。
た。

サンQカーも毎日市内
を走り回っています。配
達、販売など、店外と店
内との2本柱で動いています。

今後、皆様に気軽に立ち寄っていただける店
になり、皆さんか福祉会のショップとしての役割
を担えることを目指していきます。
今後とも、どうぞよろしくお願ひ致します。



スタンドグラスクッキー



お菓子の家《非売品》

新事業所

完成予想図ができました



先号でお知らせしました小浜4丁目地内に建設する新事業所は、施工業者も決まり、12月から着工の運びとなりました。

当初は平成24年4月オープンとの予定でしたが、国予算の都合で2カ年事業になったため、7月オープンになりました。



新事業所は旧小浜宿都市景観形成地域の指定地域に位置することから、完成予想図のように地域にふさわしい外観に留意しています。

事業所の名称については広く募集する予定です。



栄養士さん・看護師さんの知恵袋



今年も、いよいよ残りわずかとなりました。これからの時期は、クリスマス・年末年始と、ごちそうを食べる機会が増えますね。『お腹のお肉がぶよぶよと・・・』と、ならないように、気をつけましょう！



《基礎代謝を上げる》

1日の中で、消費するエネルギーの7割が、基礎代謝（安静にしている時のエネルギー代謝）によって消費されています。運動で消費するよりも多いのです。

☆入浴
食べ過ぎた分を運動で消費するのも大事ですが、普段から基礎代謝を上げて、エネルギーとして、しっかり消費する体作りを心がけましょう。

☆運動
体温が1度下がると、代謝が約3割、低下します。湯船に浸かり、血行をよくして、体温を上げ、代謝を高めましょう。

☆食事
筋肉が多いほど、基礎代謝が高くなります。普段の生活でも、背筋を伸ばして、姿勢を正しくするだけで、お腹や背中が鍛えられます。椅子に座っている時に、意識すると、けっこう効きますよ。

生姜・にんにく・れんこん、大根などの根菜類をとって、体を温めましょう。

栄養士 藪内かずみ



もうすぐクリスマスですね。コートやマフラーが手放せない季節になりました。十一月までは寒かったり暑さが戻ったり、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。

これからはますます寒さが厳しくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行してきます。インフルエンザの予防には手洗い・うがいやマスクの着用が大原則ですが、インフルエンザワクチンの接種も予防として大きな効果があります。

看護師 大慶万由子

人事



異動

7・1付

嘱託生活支援員

宝塚あしたば園

上野 真本

(ケアホーム)

8・1付

統括管理者

兼ねて相談支援センター担当

山崎 玲輔

在宅支援センター担当及び在宅支援センター所長(ケアホーム担当)

岸本 義昭

所長

相談支援センター所長

今西 則行 (地域支援センター)

所長(相談事業担当)

在宅支援センター所長(ホームヘルプ担当)

伊藤 恵美子 (地域支援センター所長)

長(ホームヘルプ担当)

在宅支援センター所長(余暇支援)

荒木 隆一 (地域活動支援担当)

長(余暇支援センター所長)

生活支援員

宝塚けやきの里 野口 能史

(いきいき宝塚)

採用

10・1付

嘱託生活支援員

渡邊 泰規

(いきいき宝塚)

退職

4・30付

本庄 明美

(ケアホーム)

6・30付

石田 賢也

(ケアホーム)

6・30付

松本 紀子

(ワークプラザ宝塚)

8・31付

近藤 望

(いきいき宝塚)

9・30付

橋本 梓

(ヘルパーステーション)

12・16付

小淵 浩治

(宝塚めふプラザ)

日誌

自平成23年5月1日
至平成23年11月30日

5・10

後援会事業所見学(ケアホーム・さんQ店見学)

5・11

法人監査

5・17

後援会監査

5・21

リサイクル品展示販売会

5・27

後援会評議員会・理事会・総会のじぎくスポーツ大会

5・28

11・28

後援会事業部会

11・27

障害者週間記念事業

11・21

後援会広報部会

11・17

後援会バス見学会

11・13

ケアホームバーベキュー大会

11・9

法人理事会

10・31

法人評議員会・理事会

10・29

リサイクル展示販売会

10・23

キャピリンピック

10・17

後援会事業部会

10・1

宝障懇チャリティーコンサート

9・30

後援会広報部会

8・27

夕暮れコンサート

8・22

後援会広報部会

8・20

宝塚サマーフェスタ出展

7・11

後援会事業部会

7・4

後援会広報部会

6・29

手をつなぐ育成会バザー

5・30

法人評議員会・理事会



宝塚フィナンシェ

限定販売を始めました



10月14日より宝塚大劇場にて販売開始となりました
「宝塚フィナンシェ」
1つひとつ丁寧に作り上げておりますので、数も限定販売となっております。
歌劇一公演につき5箱の限定販売ですので、すぐに売り切れ状態となり申し訳ありません。
どうぞ末永くご愛顧のほどお願い申し上げます。

宝塚大劇場レビューショップ I・劇場内売店または (有) クルーズ企画イベント会場にて1箱5個入り700円 (プレーン・ココア) ・バラ1個130円



鉄腕アトムやリボンの騎士、ジャングル大帝etc
さざんかの家では、手塚プロダクションから肖像権を購入して、「手塚凧」として今まで計4種類の凧を製造・販売してきました。

今回、図柄のリニューアルとして火の鳥等、新たに9種類を追加して、今年4月に開催する予定だった「第4回宝塚さざんか凧揚げ大会」でお披露目する予定でした。

残念ながら凧揚げ大会は、東日本大震災により自粛しましたが、近日中に新製品として販売する予定です。楽しみにお待ちください!!

新手塚凧



編集後記

冬のおとずれを告げる明石海苔の初摘みが始まったようです。

今年の世界経済の不透明さや天災等で生きにくい一年でした。それでも頑張っている人は多勢います。来年は明るい展望が開ける社会にする為に日本のリーダーは奮起して欲しいものです。

さて、「さざんか」72号を12月20日頃までに皆様にお届け出来るよう、今回も取材に編集会議にと回を重ねました。しかし依頼原稿がなかなか集まらず、切りに間に合うのかと焦りました。編集会議で意見交換している時や取材活動を通して多くを学ばせてもらう方々との出会いは充実感があり広報部員で良かったと思うことが多々あります。

また私にとって広報部員のAさんは、いつも前向きで明るく自分のペースできちんと生きている人です。広報活動で時としてしんどいと思うこともありますが、Aさんの笑顔に接すると心がふつとなごみます。

われと思わん方はどうぞ「さざんか」の広報部の仲間にお入りください。

今回も看護師さん、栄養士さんの知恵袋はお役に立てたと思いますが、より良い紙面づくりには是非皆様のお知恵をお寄せ下さい。併せてお待ち申し上げます。

(柴田)

