

所長のひとこと

コロナ感染による施設運営ご協力のお礼

所長 大津 邦彦

令和3年度もいよいよ終盤になりました。今年度は、昨年度に続きコロナに明け暮れていた1年となりました。残念なことに今年度は年が明け コロナウイルスの感染者が連続して出てしまい利用者の皆さまに大変ご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。また運営にご理解をいただき誠にありがとうございました。

さて新しい年度では 現在のサービスを利用される方はもちろん 少し対象を広げ社会福祉法人としての役割が担えるよう地域との連携や環境の取り組みなどの検討を進めたいと考えています。例えば耕作面積が増えた畑の有効活用や地域活動に役立てる方法等です。また湘南むぎばたけが開設以来10年を迎えることから節目の年としての事業を展開できないか同様に考えています。具体的な内容について検討が進みましたら改めてお知らせさせていただきます。

いずれにしても新年度が次の10年に向けたステップになればと思います。コロナウイルスについては新たにステルス株が登場するなど まだまだ先行きが不透明ですが皆さまにおかれましても感染しないよう注意いただき 健やかに過ごしていただきますよう心より願っています。 (お)

こむぎ通信 Vol.1 で紹介した

湘南むぎばたけでの取り組みについてのその後

*** 軽運動 ***

窪島 職員

今年度より、毎週月曜日の午後、広い空間で動画を見ながら身体を動かす機会の提供を行ってきました。最近では朝の会で軽運動の予定を伝える時には「やります！」と手を上げて楽しみにしている方もいます。余暇の過ごし方が苦手な方にとっても何をするのが明確になっているため活動がしやすいのともなっています。

感染対策の為、窓を開けて換気をしながら少人数のグループにして、1日4~6回程行っています。

意思決定支援の取り組みも含め、参加したい方が自ら参加しており、楽しみの一つになってきている様子です。始めた当初は少ない曲の中から選んでもらっていましたが、少しずつ動画のバリエーションを増やしており、今では23種類の中から選んでもらっています。毎回、利用者に1曲ずつ選曲してもらっていますが、選ぶものも大体決まっております各グループの中での定番が一番安心のようです♪♪今では歌詞も覚えてきており、歌いながら踊っている方も増えてきました☆☆

運動不足の解消までには至らないと思いますが、楽しみながら身体を動かすことで、気分転換や精神的安定を図り、心身ともにリフレッシュにつながっているのではないかと考えられます!(^^)!



*** 畑 *** 妹尾 職員

今年度の畑活動は、ボランティアさんの活躍により多くの野菜の収穫をおこなうことができました。収穫野菜のためのカートを利用者さんが押して持っていくのですが、特に春～秋は畑からの帰り道に野菜で満タンになって戻ってきます。利用者さんが、「たくさんとれたねー！」「売れるかなー？」と嬉しそうにカートを押す場面もありました。

また、法人が藤沢市役所分庁舎1階で運営しているレストラン【らいくみーこむ】の材料としてじゃがいも、長ねぎ、大根などの定番野菜を買い取ってもらう機会や、保育園での販売なども行いました。

むぎばたけの玄関前で、直売の準備を利用者さんと一緒におこなっていると、地域の方に「この前の里芋美味しかったわ。」「今日はにんにくはないの？」などと嬉しい声をかけて下さるなど、少しずつ近隣の皆様にも根付いてきている実感があります。おかげさまで、4月～12月までの月平均の売り上げも1万円を超えるようになりました。うれしいですね！

畑の活動は、週に3回程度、利用者さんに参加の意向を確認しながら4・5名の利用者さんと一緒に実施していますが、その目的や効果は皆さん様々だと感じています。作業の一つとして、バリバリと種植えや肥料まき、収穫等取り組む人もいれば、一方で、畑でのお気に入りスポットを見つけてそこでゆったり過ごすことが好きな人がいるなど、気分転換として活用できている人もいます。畑には行かなくても野菜の袋詰めに興味を持っている人、土を触るのはあまり得意ではないけれど、カートを運ぶことは好きで積極的にカートを押してくれる人もいます。畑活動では‘～しなければならぬ’というルールはありませんので、一人ひとりが少しでも楽しめたり、《これならやってみたいな》と意欲をかきたてられたり、その人なりの参加の仕方の魅力ある時間になるように、今後も職員やボランティアさんと連携しながら進めていきたいと思っています。



湘南むぎばたけ

職員スキルアップ研修会

研修担当 井澤職員

11月27日土曜日に職員のスキルアップを目的とし「発達障がいとは～*ASDを中心とした発達障がいの理解～」を支援員や調理員19名が参加し実施しました。

外部講師の方を招いて前半はASDを中心とした発達障がいの特性を学び、後半には「キャップハンディ体験」を通してASDの方の物の見え方や音の聞こえ方、指先の感覚の体験をグループワークで実践しました。

前半にはASDの特徴や課題解決についての考え方や伝わりやすい声掛けの仕方などを学び理解を深めました。「課題には必ず原因がある」とのことで目に見えている課題の表面だけではなく見えない部分（原因）に目を向け支援を考えていくことが課題解決のヒントとなるという話を聞き支援について再確認することができました。

後半に行ったキャップハンディ体験ではASDの方が感じている感覚（視覚、聴覚、触覚）がどのようなものなのか？という事を疑似体験しました。ビニール手袋をはめて折り紙で鶴を折る、筒から覗いて視界を制限した状態でのジャンケン、理解できない外国の言葉で指示を出されそれに従う（手を頭に置く等）など、視覚で得る情報の少なさや聴覚、触覚での不自由さを職員が体験したことで「いつもの声掛けはどう聞こえているのだろう？」「活動をする際に何を工夫すれば利用者は活動をを行いやすく（ストレスなく）なるのだろう？」と考えさせられました。

今回の研修で学んだことは ASD や障がいを持つ方の視覚的情報のとらえ方や聴覚や触覚で得られる情報がどのようなものなのかを職員が理解し、寄り添うことが大切であり、利用者一人ひとりにあった支援を見つける為の知識と視点を獲得できた研修になったと思います。

これからも湘南むぎばたでは職員のスキルアップを目的とした研修を定期的に行っていく予定です。

※ASD…自閉症スペクトラム障がい（ASD）とは人との関わりやコミュニケーションなどの社会性の障がいや想像力の弱さ、過度のこだわり、感覚特性などを主な特徴とする障がい発達障がいのひとつです。



※次号は、2022年4月 予定

事務所からの一言

外が寒いと、電車とか待合室とか暖かいところに入るとつい、ウトウト・・・ ってことがあると思いますがウトウトしているときに、体が突然「ビクッ」って経験は誰でもあると思います。電車の中など周りに人がいるときは結構恥ずかしいですよ？

無意識に起こる、この「ビクッ」って何なのでしょう？
医学的には「入眠時ミオクローヌス」というそうで、自分の意思とは関係なく身体が勝手に動いてしまう不随運動で、どの年代・性別にも起こる生理現象です

この、不随運動ですが
覚醒から睡眠への移行時に脳の誤作動によって手足の筋肉が収縮することで起こります。
布団などで横になって寝ている時よりも、椅子に座ったりソファーにもたれかかったりなど安定していない不自然な姿勢で寝ているときに起こりやすいそうです。

予防？としては

安定して睡眠導入することで予防できます。

寝る前の過度のアルコールやカフェインの摂取、夜の激しい運動や夜更かしを控えること
ストレスによって寝つきが悪くなる人もいますので、なるべくストレスをため込まないように～