

# 事業所活動紹介

各事業所ごとの取り組みについて紹介いたします。

## 『さくらファームのスタート』

山形市西部・上山エリア  
デイサポートさくら

一昨年より、地域の方へ説明を行い、畑としてお借りできる土地を探していましたが、新型コロナの影響もあり、断念せざるを得ない状況が続いていました。しかし、私達の想いに賛同して下さった地域の方の協力で、今年度畑活動「さくらファーム」をスタートすることができました。畑のノウハウも殆どない私達でしたが、地域の方や山元公民館の館長さん、向陽園職員の助けをいただきながら、畑の整地・耕す・苗植えを行い、水掛け・収穫は日々の活動で利用者さんに関わっていただきました。収穫した野菜は、事業所で調理しみんなで味わいそして、ご家庭や入所、グループホームに持ち帰っていただくことで



、収穫の喜びを多くの方と共有できたと感じています。利用者の方に関わるには難しい工程もありましたが、毎日、畑に行き、青空の下、季節を感じ、体を動かし、土に触れることが、心を豊かにしてくれること、我慢が強いられる今だからこそ、このような活動、経験・体験が大切であるとさくらファームを通じて学ぶことができました。このような機会を作ってくれた地域の方、応援して下さいました多くの方に感謝の気持ちでいっぱいです。今後は、収穫した野菜を地域で販売し、地域との繋がりを深め、恩返しができる実践を行って行きたいと考えています。

[デイサポートさくら 副所長 北島 英幸]

## 『天花ママだけ会』

天童エリア  
地域生活支援センター天花

地域生活支援センター天花では月1回、天童市内にある公民館などをお借りして「天花ママだけ会」という会を行っています。ママだけ会では発達に特性があるお子さんを育てているお母さん方が集まり、日ごろの子育ての悩みやお子さんの様子・ストレス発散方法などについてざっくばらんに話を



する場になっています。お子さんの年齢や特徴もさまざまであり、悩みや課題もそれぞれ違いますが「こういう対応をした・こういうことを教えてもらった」という先輩ママさんからのアドバイスもあり、子育てや進路・教育・サービスについての情報共有を行う場としても活用しています。ママさん

たちのネットワークも広がることに繋がり、ピアラーニングの作用にもなっているのではないかと考えています。コロナ禍になる前は、お菓子や飲み物を持ち寄り、楽しい雰囲気でおしゃべりしながらの会話を進めていました。また、就労施設でのランチ会なども企画したこともありました。コロナ禍が落ち着いたら再開できればと思っています。

子育てを頑張っているママさんたちだからこそ、これからもママさんたちの会話の場や発散・共感が出来る環境を大切にしていきたいと思っています。

[地域生活支援センター天花 相談支援専門員 高橋 龍太郎]



# Health & Eat 健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

## 健康

### ＋ 気の滞りを解消する ＋

新型コロナの第六波が懸念される今、東洋医学の、体の内側に働きかけ、自己治癒力を高めることが治療であるという考え方にとても興味をもちました。

休む間もなく働き続ける五臓(肝・心・脾・肺・腎)を活性化させて気の巡りをよくすることで、自らを変えていくことができるのだということです。食事や生活習慣、経絡マッサージ、つぼ押しなどいろいろな取り組み方がありますが、今回は、いつでも誰でもすぐできる方法をご紹介します。東洋医学の五臓は関節とつながっており、関節を叩くことで気の巡りをよくすることができます。叩いて痛みを感じる人は、気の通りが悪いと考えられています。どれも1秒に

1回のペースでゆっくりと20回以上を目安に叩いてみてください。

- ・肝: イライラしたり、ストレスを感じるとき→  
腕を前に伸ばし脇の下を反対の手の人差し指側でタッピング。
- ・心: 人とたくさん話したりして、ちょっと疲れている、心が弱っている時→  
腕を前に伸ばし肘の小指側の関節をもう片方のこぶしでポンポン叩く。
- ・脾: 座ってばかりいる人、雨の日、重たい日→  
片足を少し後ろに引いて足の付け根の鼠蹊部をこぶしでポンポン叩く。
- ・肺: のどや鼻水が出る時→  
前ならいで肘の親指側の関節を軽く握った反対側の手で叩く。
- ・腎: 腰痛や下半身の冷えやむくみに→軽く手を握って膝裏を叩く。

自分の体の中の五臓をバランスよく働かせ気を巡らせることで、自然治癒力を高めてみてはいかがでしょうか。

(参考文献:みんなの臓活 尹生花著)

[向陽園看護師 リーダー 三上 由香里]



## ウイルスに負けない食事をしましょう

寒い季節がやってきました。コロナやインフルエンザなどが猛威を振るう時期です。必要な栄養素をとって、ウイルスに負けない体を作りましょう!

## 食

### 必要な栄養素

- ①エネルギー(ごはんやパン、麺類など)  
高熱や肺炎などで多量のエネルギーを消費するため、十分なエネルギー量が必要です。
- ②たんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品など)  
ウイルスに対する抵抗力を高めるため、十分な量と質の免疫細胞が必要です。免疫細胞はたんぱく質から作られているので、たんぱく質不足は抵抗力の低下につながります。
- ③ビタミンA・C・D(野菜やきのこ類、果物など)  
・ビタミンA…体のバリア機能を高め、外からのウイルスの侵入を防ぎます。  
・ビタミンC…免疫細胞である白血球の働きを高め、白血球に働きかけてウイルスの増殖を抑えるたんぱく質の生成を促進します。  
・ビタミンD…体内にウイルスが侵入してきた際、過剰な免疫反応を抑え、必要な免疫機能を促進します。



これを食べれば絶対に大丈夫!という食品はありません。

「主食・主菜・副菜」がそろったバランスの良い食事をすることで、必要な栄養をとれ、ウイルスに負けない体をつくることができます。

[向陽園管理栄養士 渡邊 恵理]