

## 愛泉会の各委員会より

## 日中系事業所連絡会議について

愛泉会では生活介護事業所が7カ所、また就労系事業所に児童のサービスも含め9事業所で日中系事業所連絡会議を定期的に開催しています。その目的は、横のつながりを深める情報共有、意見交換として、会議を行っています。今年度も、感染拡大防止の観点からオンラインでの開催になりましたが、オンライン会議のメリットを活かし、写真や動画を使用した活動・作業の報告を行いました。コロナ禍だからこそ誕生した新しい活動・作業、活動を思いっきり楽しむ利用者、真剣な表情で作業に励む利用者、利用者を見守るスタッフの様子が映し出され、自粛や縮小をせざるを得ない状況の中でも、楽しみややりがい大切にされた萎縮しない取り組みが実践されていました。

コロナ禍により私たちの生活は一変しました。対面や

移動を避けた生活様式は他者との関わりの機会を減らし、時に孤立や孤独を感じてしまうことも。当たり前のことが当たり前ではない日常の中で、「できない」と諦めることが多くなったように思います。しかし、危機的状況の時こそ発想の転換や創意工夫を行い諦めず挑戦していく中で、様々な経験体験を提案していくことが私たち日中系事業所の役割であり、使命であると改めて考えさせられました。

令和5年度はWithコロナ時代に向け次のステップに進む1年になると思います。今後も、日中系事業所の役割使命を忘れず、更なる質の向上を目指し取り組んでいきます。

[デイサポートさくら 所長 深瀬 和美]

## 日々是好日

愛泉会で働いて..

愛泉会で働いている職員をリレー形式でつないでいき、日々感じている事、思っている事を語っていただきます。

障害者支援施設向陽園  
支援員  
樋口耀瑠



今年度より支援員として入職させていただき、もうすぐ1年が経ちます。

日中活動を通して、利用者の楽しそうな笑顔や生活の場では見ることのない表情に出会えた時のやりがいや喜びというものを初めて感じ、私にとっても大きな経験になったと感じます。入職初めの頃は、環境や人間関係、業務内容に慣れることで精一杯であり、利用者をよく理解し、気持ちに寄り添う支援を行うことはできていなかったと思います。1年を通して、先輩職員の方からのご指導や利用者との関わりから気づきや学びを養い、自分自身も成長できたと感じています。

2年目も障がい福祉への学びを深め、より良い暮らしをサポートできる支援員として努めていきたいです。

向陽園  
地域生活支援センター  
心音 相談支援専門員  
田苗 祥



昨年度7月に入職し、今年度より相談支援専門員として働かせていただいております。様々な特性、ニーズ、生活スタイルの方と関わる機会があり、勿論ご家族や利用されている事業所との関わりもあります。

利用者にお会いする時はどんな人に会えるんだろうという楽しみ、本人にとって不適切な関わりをしまわないうまく話せるかなという不安があります。利用者が夢に向かって自分の人生を選択する。その一助を担うため緊張して縮こまるのでなく「その人のために」飛び出していくのが自分の役割だと思います。

日々の出会いと学びを大切に、周りから吸収して自分の引き出しを増やし、自分なりに発揮できるよう、今後も努めて参ります。

グループホーム  
支援センター  
心音 支援員  
今野龍斗



昨年4月にグループホーム支援センター心音に入職してからもうすぐ1年が経ちますが、あっという間の1年でとても驚いています。働き始めの頃は分からないことが多く、慣れない環境の中で、時には失敗してしまうこともありましたが、心音の先輩職員からたくさんことを学び、少しずつできることが増え、その度に『もっと頑張ろう!』と思えました。少しずつできることが増えていく喜びも、支援員として新たな発見の一つです。今では、担当利用者だけではなく、利用者36名の皆さんが話しかけてくれて、少しずつ関係性が築けていると感じています。支援に迷うことや大変なこともあります、たくさんの方々にサポートしていただきながら、毎日元気に頑張ることができています。

今後も学ぶ努力を重ねて、支援者として更に成長できるように頑張りたいと思います。

# Health & Eat

健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

## 健康

### 雪があるのに花粉症?

寒波寒波と除雪作業の日々でしたが、ようやく春の話題が始めました。春先の寒暖差が激しい時期、体調不良を感じる方も多いと思われそうですが、もう一つやって来るのが花粉症です。鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・くしゃみなど、とにかくつらい

症状で憂うつとなり、花粉症の悪化では不眠や急性副鼻腔炎などにつながり仕事や家事に支障をきたすこともあるでしょう。毎年花粉症に悩まされている人は、早めの対策を行っていることと思われそうですが、基本は「手洗い」「マスク」「うがい」、また花粉症対策の3原則として花粉を「吸わない」「つけない」「持ち込まない」ようにすることも効果的です。そして換気を

するとともに花粉の飛散が少ない時間帯(15時前後や22時以降)に行い、空気清浄機も有効です。環境省によると今年のすぎ花粉生産量が多く、これまで花粉症でなかった人も症状が出る可能性は十分にあり、早めの対策が必要と注意喚起されています。間もなく春到来。あなたの体をメンテナンス。やって来ました花粉症!! しっかり対策春らら!!

[多機能型事業所なかもやま虹の丘  
看護師リーダー 鈴木 英樹]



## ~春眠暁を覚えず~ 熟睡できていますか?

睡眠の質を高める効果のある食品が増えてきました。普段の食事でも熟睡できる体を作っていきましょう。

体内で睡眠ホルモンの「メラトニン」が増えると、1~2時間後に眠気が増大し、入眠へと導かれます。熟睡するためには、メラトニンを増やすことがとても大切です。

## 食

トリプトファン・ビタミンB6

セロトニン

メラトニン

心と体を活発にしてくれる幸せホルモンの「セロトニン」は朝に増え、夜になるとメラトニンの材料となります。朝食にトリプトファンとビタミンB6を多く含む食材を食べることで、セロトニンが多く生成され、メラトニンを増やすことができます。どちらの栄養素も体内で作ることができないので、食物から摂る必要があります。栄養素で働きが異なるので、どちらの栄養素も摂るようにしましょう。[障害者支援施設向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]

トリプトファンを多く含む食材

バナナ、豆腐・納豆等の大豆製品、かつお、まぐろ、牛肉卵、牛乳、穀類 等

ビタミンB6を多く含む食材

バナナ、さつまいも、さんま、鮭、かつお、まぐろ、レバー玄米 等



朝食を食べる時間がない時はどちらの栄養素も含まれており、手軽に食べることができるバナナがおすすめです。

