

# 齊信会 ガーデンプレス (秋号) No.3

令和元年 10月 発行  
発行元：社会福祉法人齊信会  
編集人：広報委員会  
発行責任者：大神和哉  
住所：〒262-0018  
千葉県花見川区畑町 591-17  
電話：043-350-1550

## トピックス

### 《7月納涼祭開催！！》

7/27に納涼祭を開催しました。昨年度は天候に恵まれず中止となってしまう、今年も開催直前まで雨が降っていましたが、職員一同の思いが伝わったのか、いざ開催の時間になると雨雲一つない晴天となりました。

地域の皆様ご協力のもと、今年は千葉市長である熊谷市長にも、ご厚意により来場して頂きました。ご協力頂いた皆様にはこの場を借りて感謝を申し上げます。ありがとうございました！



サッポロビール千葉工場ご来場記念



サッポロビールは  
“千葉ジェッツふなばし”を応援しています！

### 《家族会研修 ～サッポロビール園～IKEA》

9月の家族会研修では、船橋東ふ頭にあるサッポロビール千葉ビール園にて保護者の皆様、各事業所職員参加のもと、充実した交流を図ることができました。美味しいビールとジンギスカン、腹ごなしにほど近いIKEAのフードコートでコーヒーブレイク、インテリアやその配置に新たな刺激を受けることができました。家族会の皆様に感謝致します。

“手を合わせたら”

(写真：家族会の皆様とともに。ビールに触れた二人が手を合わせた瞬間、シャッターが切れる仕組みでした！)

## 《県知的協会バレーボール大会千葉地区予選》

毎年恒例の施設対抗職員バレーボール大会が9月に開催されました。今年度はK会に勝利し県大会出場！という目標のもと、日々練習を行ってまいりました。結果は1勝1負。フルセットの末、惜しくも県大会を逃しました。来年度は当法人が幹事施設でもあり、次こそは皆さまに良いご報告ができるよう、練習に励んでまいります。



### “シンクロ攻撃”

(写真：大神施設長のAパス～WS下村トスアップからの、こてはしガーデンレフトサイドアタッカー藤村課長、同ミドルアタッカー田上係長のAクイック、畑町ガーデン・オボジットの石井課長、同通所矢作のバックアタック(!!)をみた事業所連携シンクロ4枚攻撃)

## 《防災委員会より》

千葉県に甚大な被害をもたらした台風15号ですが、斉信会においても被害を受けました。超大型台風と言われた台風19号よりも台風15号の方が強かった気はします。しかし、停電や浸水被害など色々な被害が各地で起きており一日も早い復旧を望みます。

さて、今回の台風での斉信会の被害状況ですが、人的被害についてはどちらの台風でもありませんでした。物的被害ですが、台風15号の時は畑町ガーデンで、裏からの門が転倒や花見川フェニックスの通用門も転倒とありました。こてはしガーデンでは、ビニールハウス3棟倒壊・フェンス一部破損・作っていた野菜はほぼ全滅といった状況でした。花見川ワークサポートでは、停電と断水が2日間あり3日目の朝から復旧しました。ハウスの1台が天窓破損。作物は軽傷でした。畑町ホーム通勤寮では、外の垣根が倒れました。

一番利用者の方にご迷惑を掛けたことは、職員が被災をされていて出勤が出来なかったことです。千葉県の各地から出勤している職員が停電・断水・電話の不通等で数日間連絡が取れない状況がありました。今回の台風の経験を活かして斉信会では、防災対策を行っていきたいと思います。





# 保 健 便 い



秋も深くなり、街並みの黄色やオレンジに染まりつつあるこの時期いかがお過ごしでしょうか？今回は、お口の中について、10月10日に行われた歯科健診後の、講話の内容について、お知らせします。

## 歯科健診後の講和～

**Q：口を開かないひとの歯磨きはどうしたらよいか**

**A：開口器や小さなスポンジ（歯科用）を挟んで歯科では行っている**

**Q：歯茎が出血しやすいひとが多く、出血したときの対応**

**A：硬い歯ブラシは歯茎を傷めたり、歯を削ったりする。歯ブラシは質の良いもので、口腔ケアを行い、歯周病にならないようにする。きちんと磨いていけば、普通の出血は心配いらない。**

**Q：歯磨き粉について、飲んでしまっても大丈夫か。歯磨き粉の適量は**

**A：飲んでも大丈夫である。磨く時の歯磨き粉の量は少しでも十分**

**Q 嫌がるひとの歯磨き方法は**

**A 手磨きでも OK.指にガーゼを巻いて歯を拭いてあげること**



上手に口が開けられました



がんばりました

みなさん、どうでしたか？歯は万病のもと。食べ物を噛み砕き、飲み込み、胃の中に入り、そして体の栄養になる最初の器官です。口腔内も清潔に保たないといろいろな細菌やウイルスが体内に入りいろいろな病気を引き起こす素となります。

是非この機会に、お口の見直しを宜しくお願い致します。

★ご協力いただいた先生方：毛利先生・井上先生・木嶋先生・中村先生・浜田先生

# 利用者記事

## ☆放課後等デイサービス

青木 望美

すまいるガーデンに楽しく通う利用者の方を紹介させていただく、第2弾！  
中学2年生の中条佑亮さんです。

小学校1年生の時から7年間畑町ガーデンに通っている、青木の大先輩です。  
小学生の頃は、職員との関わりが大好きで、抱っこを求めたり、一緒にお歌を歌ったり・・・。「お名前は？」と聞くと、歌うようなかわいらしい声で「なかじょうゆうすけです♪」と答えてくれていました。

時は流れ、小学校を卒業し、あっという間に中学校生活も折り返し地点になりました。身長も高くなり、自分でできることも増え、すっかり大人に近づいてきました。状況に合ったあいさつもできるようになりました。やりたいことはもちろん、やりたくないこと、嫌なことも伝えることができるようになってきました。ボール遊びが得意で、特にドリブルが上手です。プレイルームや中庭でゴムボールを上手について走るときはいつも満面の笑みです。日々成長する姿を見届けることができ、わずかではありますがそのお手伝いができること、とてもうれしく思う今日この頃です。  
これからも楽しく元気に畑町ガーデンに通ってくださいね！



## ☆施設入所・生活介護

松本 祐衣

今年度から施設入所生活介護担当となりました松本です。夏の暑さも和らぎ、ようやく秋を感じる気温となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。4月から半年程経ち、ようやくとなりますが動きに慣れ始め、固い緊張がほどけてきて段々と良い緊張に変わりつつあります。とは言いながらも、まだまだ先輩方の姿を真似するばかりなので、立派な支援員になるためにこれからも日々成長をしていきたいと考えております。

さて今回、私が記事を担当させていただく方は、堀美由紀さんです。美由紀さんは人と関わるのが大好きな方です。談話室がある廊下から食堂をドアの窓から覗いて、人の動きを見ています。職員が出勤をしてドアを開けると美由紀さんがいるので、いつもその日一番に挨拶を交わす利用者の方です。ペコリとお辞儀をしてくれる時もあれば、手を振る時、にっこり笑う時、時にはちらっと見て走り去ってしまうこともあります。その時によって挨拶の返し方が違



うため、出勤する時の密かな楽しみになっています。また、最近は自立課題のコイン入れが好きで、自分から「やりたい！」と表現して手に取ることが増えてきています。また、他の利用者の方がコイン入れを行っていると「手伝うんだ！」と言ったように、入れる側の容器を持ちながら一緒に仲良く行うことあり、その光景はとても温かくて微笑ましいです。

感情がとても豊かで、元気いっぱい走っている時があれば、興味津々で何かを覗き込んでいる時、にっこり笑って手を振る時等、まだ一緒に過ごしている時間が少ない私にとって、美由紀さんの中で色々なことが鮮やかに見えているんだなあと考えさせられることが多いです。言葉での意思疎通が難しくても、表情豊かな美由紀さんは少し顔を合わせるだけで色々な会話ができているように感じます。これからさらに美由紀さんのことを知って、日々の生活をもっと豊かにしていく支援ができればと考えております。

※利用者記事については、利用者と保護者の方に了承を頂いています。



## 職員記事

越前谷 照美（えちぜんたに てるみ）

部署：放課後等デイサービス

### Q、自己紹介をお願いします！

かなり前のガーデンプレスで、私の苗字についてお話したことがありましたが、改めて自己紹介をしたいと思います。越前谷照美と言います。越前谷なんてとても珍しい苗字なので一度聞いたら覚えてもらいやすいです。ガーデンに勤めて、今年で7年目となります。

誕生日は、10月1日、星座はてんびん座です。年齢は、非公開です。

### Q、担当部署の紹介をお願いします。

担当部署は、放課後等デイサービスに所属しています。特に今年は、放課後デイの新しい建物が建ちました。とてもきれいです。いつまでもきれいな建物で利用者の方達と楽しく活動ができればと思っています。



↑写真左側です。

### Q、仕事の目標を教えてください。

自己紹介のところで年齢非公開と書きました。見た目は若く見えますが、実は〇〇歳なので、健康第一を目標にしています。やはりお仕事をするには、体が大事ですね。

### Q、最近の出来事は何ですか？

マイブームというものではないのですが、実は、私の家には、テレビがありません！テレビが地デジに移行する時にテレビとお別れして以来、テレビを購入していません。

その為、よく観ているのがパソコンでユーチューブを見ています。主に動物の映像を観ています。特に好きなのが、鳥と猫が大好きですね。鳥の中でもハシビロコウという鳥をみています。ハシビロコウは動かない鳥で有名ですが、結構動くのですよ。ぜひ皆さんも興味があったらハシビロコウの映像見てください。癒されます。



海老原 暉大（えびはら あきひろ）

部署：施設入所・生活介護

### Q、自己紹介をお願いします！

皆様、こんにちは入所生活介護の海老原です。今回は僣越ながら自己紹介させて頂ければと思います。私の生まれは千葉県・園生で、小学校・中学校の頃は体が弱く、体を強くしたいという理由で空手を習っていました。最初は嫌々始めましたが、やっていくうちに楽しくなり大会では団体優勝・個人戦3位という結果でした。高校・大学では兄の影響でサッカーを始めましたが、他校と試合した際には全然勝てず、悔しい思いをしました…。

私が入職したきっかけは、祖母が同様の仕事をしており、そこから福祉という仕事に興味を持った為です。大変なこともあります、利用者の方と関わる事は楽しいと同時に発見もありすごくやりがいがあります。これからも仕事に邁進していければと思いますのでよろしくお願いします！



↑写真左側です。

### Q、現在自身が部署内で意欲的に取り組んでいることは？

利用者の方と関わる事は、色々な変化に気付くことが出来とてもやりがいがあります。現在、意欲的に取り組んでいる事は利用者の方に提供する自立課題です。現在、私が担当している利用者の方の中にパズルが得意な方がいます。本人がどのようなパズルが好きなのか、また集中して自立課題に取り組んでいただける環境を提供していきたいと考えています。

### Q、仕事の目標を教えてください。

私の仕事の目標は、利用者の方の些細な変化に気付けるようになる事です。利用者の方が今何をしてほしいのか等、日々関わり利用者の方の変化に気付いていければと思います。

### Q、最近の出来事は何ですか？

現在の私のマイブームはテレビで海外サッカーを観賞する事です。好きなチームはプレミアリーグのリヴァプールというチームで休日は、海外サッカーの試合を見ている事が多いです。好きな選手は、フェルナンド・トーレスという選手で、この選手がきっかけでサッカーが好きになりました。



# 栄養だより 令和元年度 秋号



## ～運動+たんぱく質で筋肉増強を！！～

秋は実りの季節。寒い冬を越す準備の季節です。旬の食材をしっかり食べて、適度な運動によって筋肉を増やし、いくつになっても動ける身体を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

### フレイルとサルコペニア

最近よく聞かれる『フレイル』とは、加齢により心身が古い衰えた状態の事で、将来要介護になる心配があります。そして、その一因となるのが『サルコペニア』で、加齢などにより筋肉量が減って身体を動かす機能が低下する状態の事です。高齢になっても、こまめに運動し食事によって十分なたんぱく質を摂ることで、寝たきりなどを予防する事が可能です。



### 動物性と植物性たんぱく質

カラダは約半分が水分で残りがたんぱく質で出来ており、筋肉・内臓・血・皮膚など様々な組織を構成しており、毎日体内で合成、分解を繰り返し、絶えず新しい物に生まれ変わっています。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸の集合体。このうち体内で作れず食事から摂るべき9種類を”必須アミノ酸”と言います。効率よく筋肉を作るには、”必須アミノ酸”をバランスよく含む”良質たんぱく質食品”＝”肉・魚・玉子・乳製品；動物性”と”大豆製品；植物性”を組み合わせる必要があります。



### たんぱく質の目安量は？

通常の運動や生活では、体重1kgに対してたんぱく質1.0～1.4gを目安に。  
(体重55kgの場合、たんぱく質量の目安は55～77g程度です。)

また、たんぱく質は摂りだめが出来ないので、3度の食事で均等に摂ることが大切！  
1食あたりの目安＝たんぱく質20g程度→肉・魚・豆腐を片手の手のひら1つ分。

- ・納豆1パック(45g)：7.4g
- ・木綿豆腐1/3丁(100g)：6.6g
- ・玉子1個(50g)：6.2g
- ・牛乳1杯(200cc)：6.6g
- ・きな粉大さじ2杯(7g)：5.1g
- ・ご飯1杯(150g)：3.8g

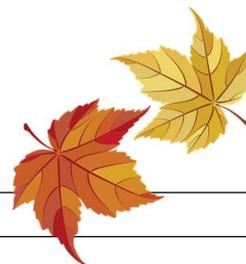
ちなみに、たんぱく質1g＝4kcal。摂りすぎは体脂肪が増える原因になります。手軽に摂れるプロテインは、運動直後に栄養補給が出来るため便利ではありますが、摂りすぎに注意が必要です。

### たんぱく質と合わせて摂るべき栄養素3つ

たんぱく質は単一では働けないため、代謝をサポートする栄養素と一緒に摂る事！

- 1、ビタミンB6：筋肉、細胞、神経伝達物質の合成に働く。牛バ-、ささみ、にんにく
- 2、亜鉛：たんぱく質やDNAの合成、細胞の新陳代謝に関わる。牡蠣、ナッツ
- 3、炭水化物：I補-不足は筋肉を分解して補うため、適量に摂ることが必要。

# 令和元年度 斉信会行事予定



	畑町ガーデン			
	入所	通所		
		生活介護	自立訓練	放課後等 デイサービス
11月	出張美容室 (19) 全体旅行 2 班 (28)	土曜活動日 (9・16) 出張美容室 (19) 音楽教室 (25) 日帰り外出 (26)	土曜活動日 (9・16)	土曜活動日 (2・16)
12月	クリスマス会 (12) 出張美容室 (19) 餅つき (25) 冬季帰省 (29~1/3) 給食停止 (30~1/2)	土曜活動日 (7・14・21) クリスマス会 (12) 出張美容室 (19) 餅つき (25) 冬季休業 (28~1/3)	土曜活動日 (7・14・21) クリスマス会 (12) 餅つき (25) 冬季休業 (28~1/3) 個別支援面談	土曜活動日 (7・14・21) クリスマスイベント (19~25) 冬季休業 (28~1/3)
令和 2 年				
1月	冬季帰省 (12/29~3) 給食停止 (12/30~2) 新年会 (11) 音楽教室 (27) 出張美容室 (未定)	冬季休業 (12/28~3) 土曜活動日 (4・11・18・ 25) 新年会 (11) 出張美容室 (未定)	冬季休業 (12/28~3) 土曜活動日 (4・11・18・ 25) 新年会 (11)	冬季休業 (12/28~3) 土曜活動日 (4・18・25)

	こてはし ガーデン	花見川 ワークサポート	畑町ホーム 通勤寮	法人
11月	土曜活動日 (9・30)	土曜活動日 (9・16) 一泊旅行 (21~22)		運営会議 (20) 部署・全体会議 (23)
12月	土曜活動日 (7・14・21) クリスマス会 (未定) 餅つき (25) 冬季休業 (28~1/3)	土曜活動日 (7・14・21) 忘年会 (未定) 餅つき (25) 冬季休業 (28~1/3)	忘年会 (未定)	理事会 (7) 運営会議 (18) 部署・全体会議 (22)
令和 2 年				
1月	冬季休業 (12/28~3) 土曜活動日 (4・11・18・ 25) 新年会 (11)	冬季休業 (12/28~3) 土曜活動日 (4・11・18・ 25) 新年会 (11)		新年会 (11) 運営会議 (15) 部署・全体会議 (19)

※カッコ内の数字が実施日となります

