

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2023.11
Vol.35

Contents

- 就労継続支援B型 己達会 rise
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- マウスオントレイル
- 鳴子福祉用具
- 仙台青葉自立訓練センターさくなみ
- インプロコラム
- アロマのこころ
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- みんなの写真館

発行元 ひばり訪問看護ステーション

HP <https://hibari-nurse.com/>





一般社団法人 己達会

就労継続支援B型 己達会rise ~前編~

部長 大津 幸介 様

サービス管理責任者/介護福祉士 三浦 貴之 様

Q:己達会riseについて教えてください。

A:一般社団法人己達会では、就労継続支援B型の事業所を仙台市内で高野原、中山、小松島の3ヶ所と10月から二日町に4ヶ所目の事業所である『己達会rise』を開設し、運営しています。最初に障害福祉施設を始めたのは、己達会hikari(当時はサポートセンターひかり)で障がい者の生活訓練の事業所として開設しました。生活訓練では制度上2年間しか利用ができないので、利用が終わった後にもサポートできるように就労継続支援B型の施設である己達会esseを立ち上げました。esseは「お仕事」というよりも皆さんで集まって家族でワイワイ仕事をするような温かい雰囲気就労継続支援B型の施設として運営していました。近年、就労継続支援B型から一般就労に移行していくという社会の流れもあり、ご利用者様の皆さんもできることが増えてきて、一般就労に移行することも可能ではないかという思いが強くなってきました。



そして今年度、初めて一般就労に移行できる方も出てきたこともあり、今回の二日町の事業所の『己達会rise』は、より一般就労に移行した時に温度差がないように成長できる施設という形でサービスを提供していきたいと考えています。

Q:どのような利用者様が多いですか？

A:今までの3施設だと、知的、発達、精神の利用者様が全て均等にいらっしゃいます。年齢層も20代から78歳の方まで幅広く、男女比も均等になっています。riseに関しては一般就労を目指す利用者様が対象になるので、今までの事業所よりももう少し絞られてくるかと考えています。

Q:riseではどのような作業を行なっていますか？

A:メインとなってくるのが、パソコンを使った作業です。データの入力や書面になっているものを電子化するような内容が多いです。他、動画編集等、パソコンを使った作業を中心に、商品の梱包作業やギフトパック作り、オリジナル商品の販売もしていきたいと考えています。

Q:こちらの施設の特徴を教えてください。

A:己達会では、今年度2名の方が一般就労へ移行することができました。1人の方はもともと自身で動く範囲も広い方だったので、大きな

問題なく移行できたのですが、もう1人の方は、己達会の開設当初から7年ほど通所されている方でした。当時は、自宅まで送迎していたのですが、一般就労した時には、自身で1時間以上かけて公共交通機関を乗り継いで通勤できるようになりました。

riseでは、一般就労への準備として「一般就労している気持ちになれる場所」を目指していて、ここ最近のIT系のオフィスのような場所や雰囲気を作ることをコンセプトにしています。集中してパソコン作業をする場所や、皆さんで意見を出し合いながら話し合う場所を作ったりすることで、与えられた仕事をするだけでなく、自分たちで考えながら仕事をするという形を確立していきたいと考えています。就業時間も柔軟に対応できるようにしていて、人によっては午前中仕事をしてそのまま帰る人もいますし、10時に来て16時頃帰るといった形もできますし、午前中出掛けて午後から仕事をするという形もできます。就労継続支援B型では、職員が指示を出して利用者様がその通り仕事をするという作業のような形になりやすいので、できるだけそのような形にならないように、利用者様がのびのびと仕事ができ、且つ一般就労へ繋がりにくいように、自身で考えて仕事をできるように支援していきたいと思っています。

【施設情報】

事業所名: 就労継続支援B型 己達会rise
所在地: 宮城県仙台市青葉区二日町14-14
二日町ゲートビル2F
TEL: 022-211-5488
FAX: 022-211-5486





インプロコラム

『人生は即興だ』

インプロ仙台 リッキー / 吉川 千恵子

こんにちは!ご無沙汰しています。インプロ仙台のリッキーです。生きていればいろんなことがありますよね。亘理町のコミュニティーラジオ「FMあおぞら」が急遽放送休止になり、私たちインプロ仙台ページの番組も終了してしまいました。びっくりしました。このラジオ番組の中で、リッキー演じる吉田会長が、どんな悩み事でも「ちょうどいい!」と言って、ちょうどよくしてくれるお悩み相談コーナーが毎回大好評でした。

リスナーさん「会長、水道の蛇口が壊れて、水がふき出して困ってます!」

吉田会長「それはちょうどいい!これを機に徹底的に部屋の掃除をしよう!」ふつうに考えたら、修理する、といった解決策が出てきますが、このコーナーはどんな物事でも「ちょうどいい」と前向きにとらえるトレーニングでもあります。

【インプロとは】

「improvisation」の略で「即興で何かをする」という意味があり、音楽やダンス、演劇などのパフォーマンスとしてだけでなく、チームワークや表現力を伸ばすためのトレーニングとしても利用されています。

『失敗しても…もうっかい!』

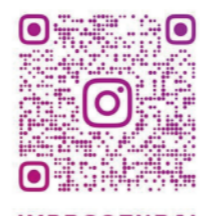
失敗を恐れずに何度も挑戦することの大切さを伝える活動をしている『インプロ仙台』の詳しい情報はコチラから!

ワークショップでも相談者と回答者に分かれて、間を空けずに何度も繰り返すゲームとして行います。ポイントは、考え抜いて正しい解決策を見つけるのではなく、まず「ちょうどいい!」とってしまうこと。

そして、深く考えず反射的に前向きな発想を出していきます。

人間生きていれば、うれしいこと、悲しいこと、腹立たしいこと、楽しいこと、思った通りにならないこと…たくさん起こります。起きたことは変えることはできませんが、自分のとらえ方は変えることができます。失敗は成功のもと。

日常生活でも「ちょうどいい」を使って、前向きに考えられるようになりたいですね。



IMPROSENDAI

インプロ仙台HP インプロ仙台インスタ



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シャナ『ピアノ発表会の経験』

先日、息子が楽しんでいるピアノの発表会へ参加する事が今回も出来ました。

大きなホール、沢山の人がいる発表会の参加は今回で二回目でした!

いつもとは違う、イレギュラーが続く1日。ピアノを弾く壇上にたどり着くまでも、前回はハラハラでしたが、前回の経験が今回は1段階!経験として積みあがっています。

それでも、当日は何が起こるのか?どうなるかなんてわかりません!

今回はお喋り爆発でギリギリまで会場脇で様子見をしながら、会場慣れと母の心の準備、本人とひとつ・ひとつを確認しながら順番を待ちました。壇上で先生とバトンタッチをして脇からの見守り。

壇上に先生とのピアノもいつもと違う環境、弾く順番も雰囲気もです。

違って大丈夫!弾けなくても、その順応性を経験できるチャンス。

今回は前回にはない先生との連弾が出来るようになっていました。相手の音を受け入れる気持ち、その音に合わせる楽しさ、相手のペースと速さに合わせる気持ちの成長が大きく育って出来た連弾♪

ピアノを上手に弾く事よりも、相手と自分も楽しむ姿に嬉しくなりました。人に興味をあまり示さなかった幼い頃の姿や様子から今の相手を意識して意思疎通をアイコンタクトで楽しんでいる息子。今!があるのは小さな積み重ねを続けてきた18年の歩み。次回はこの振り返りを書いてみたいと思います!



インスタはこちらから

しっぽのきもち

我が家にやってきたにゃん太郎

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。
今月号、先月号から紹介している地域猫となったにゃん太郎についてです。
最近のにゃん太郎は、とにかく食欲旺盛で、朝ご飯を食べ終わると、我が家の庭で日向ぼっこをしながら、気持ちよさそうに寝ています(笑)
ほぼ毎日、私が仕事へ出掛ける時は、見送ってくれます。
そして、仕事から帰ると、玄関前で夜ごはんの催促をします。

以前よりも体格も良くなり、毛並みもとってもキレイになりました。
顔はもともと強面な感じではありましたが、最初に比べたら大分穏やかになってます。
だんだん寒くなってきたので、
にゃん太郎ハウスを更に暖かく快適に冬支度しなきゃなあーと思う今日この頃です。
前より近づけるようになりましたが、まだ「シャー！」言われてます笑



【11月のほごねこ譲渡会のご案内】

2023年11月18日(土) 12:00~15:00
場所: ダイシン柳生店(店内で開催します)
※開催の方向で進めていますが、
会場の都合で中止になる可能性もあります。
インスタでも投稿しますのでご確認ください。
ひきたえりか

インスタは こちらから▼

鳴子福祉用具店 by ケアトラスト ポジショニングサポート 笑フットレスト シーホネンス株式会社



【鳴子福祉用具から一言】

ベッド上でのポジショニング時に足底を支えることができるフットレストです。足底を支える効果として、無駄な体の緊張が軽減したり、体幹部に力が入りやすくなり姿勢が保ちやすくなったり、ベッド上での食事の際の嚥下機能にも影響すると言われています。介護用ベッドに簡単に取り付けられ、取り外さなくても邪魔にならないようにコンパクトに収納もできます。

【リハビリスタッフから一言】

昔は、ベッド上の患者様や利用者様の足元に、段ボールや雑誌を入れて足底に感覚が入るようにしていたことを思い出します。ベッド上での足のポジショニングはとても重要ですが、軽視されがちです。足の裏から刺激が入ることで、寝ている状態ですが、立っているような感覚も入れることができます。足の関節の柔軟性を保つためにも重要です。「こんな商品があるといいな」と思っていたような商品だったので、今後ぜひ使用してみたいと思います。



【鳴子福祉用具店】

居宅介護支援事業所ケアトラスト。
住所: 宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1
電話番号: 0229-25-7746

詳しい使用感はひばりブログで紹介しています。
こちらのQRコードからどうぞ!





トレイルランニング・アウトドアのお店

MOUSE ON TRAIL

山好き店主のみやけんさんオススメ商品紹介



【走れるサコッシュ cheek porch】

¥6,600 (税込)

使いやすいサイズのサコッシュです。特徴は付属のフック付きストラップを使うと後ろで三点止めする事ができ体にフィットするため走ったりできることです。ストラップは山で使う場合はコンパスを付けたりと色々な使い方ができます。大きさは縦185×横245mm このモデルは底に4cmのまちを設けています。名前はチークポーチ、げっ歯類のほお袋の意味です。詰めて歩いて走ってアクティブな方に！裁断する場所によって柄の位置が変わります。またハンドメイド品のため多少の個体差がありますご了承ください。

■重量 100グラム ■素材 XPAC VX15

【店舗情報】

店舗名：MOUSE ON TRAIL

所在地：宮城県仙台市青葉区栗生4-12-1 2F

TEL：050-5360-6021

MAIL：mouseontrail@gmail.com



『スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介』

番外編：おいしいチャイの淹れ方
お伝えします！



猛暑だった夏も終わり、段々と肌寒い季節に移り変わってきました。今回はこの時期におすすめのチャイの作り方をご紹介します。チャイとはインド発祥のスパイス入りミルクティー。家庭での談笑や仕事のひと休み、路上の風景に頻りに登場し、インドの人々の間で広く愛飲されている飲みものです。日本でも一般的になってきましたチャイ。今回は本場の淹れ方をお伝えします。生姜とシナモンを入れることで身体の芯から温まるので、体温の上らない朝や夜眠る前のリラックスタイムにオススメ。ぜひお気軽に試してみてください。

＜おいしいチャイの作り方 (2人分)＞

【用意するもの】

- ・水：250cc
- ・生姜(薄くスライス)：2～3枚
- ・シナモンスティック：2cmくらい
- ・紅茶用の茶葉(できればアッサム)：5g
- ・牛乳：200cc

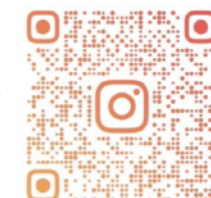
【作り方】

- ①水を張った鍋に生姜とシナモンスティックと茶葉をいれて強火で沸騰させる。
- ②沸騰したら弱火にして2分くらい煮る。
- ③牛乳を加えて強火にし、沸騰の直前で弱火にする。
- ④徐々に火力を上げ2分くらいチャイを膨らませる。
- ⑤茶こしで漉して三温糖を加え完成。

※最初に多めの水分でしっかり煮出し、生姜やスパイスの成分を抽出する。チャイを膨らませる過程で水分を飛ばし味を馴染ませるイメージ。
※クローブ、カルダモン等のスパイスがあれば①で少量加えてみてください。

3FLAVOR CURRY 加藤宏幸

スリフレ加藤の
3 Flavor Curryはコチラから！



アロマのこころ11月「アロマお悩み相談」

空気が乾燥して、風邪を引きやすい季節です。口の中やのども、唾液の分泌量が減ることで乾燥します。さらに、姿勢が悪くて猫背の人や呼吸が浅い人は、自律神経が乱れやすかったり、血行が悪くなります。生活習慣を意識して過ごしましょう！



ご相談1

季節の変わり目に、風邪を引きやすいのでアロマで対策をしたいです。

■アロマでできること

細菌・ウイルスの感染を防ぐ、免疫力を上げる、自律神経を整える、血行を促す、リラックスさせる、眠りを誘う など

■ブレンドしたアロマ

- ・ティートウリー
- ・ラベンサラ
- ・ユーカリ・ラディアタ
- ・マジョラム(※)
- ・レモン(※)☒

■アロマでできること

リラックスさせる、自律神経を整える、交感神経を抑える、興奮を抑える、眠りを誘う、精神を安定させる など

■ブレンドしたアロマ

- ・マンダリン
- ・ラベンダー・アングスティフォリア
- ・フランキンセンス
- ・ローズウッド
- ・ブラックプルース

(※)印は、禁忌事項があるアロマです。

お悩みに合わせたアロマを上手に活用して、心と身体を元気にしていきましょう！

アロマの選び方は、お気軽にご相談ください。



澁谷 希望 (しぶや のぞみ)

理学療法士、糖尿病療養指導士、NARDアロマアドバイザー
医療・介護と自分と家族のためのアロマセラピーを提供しています。

pt.aroma.ns@gmail.com

<https://aromareha.mystrikingly.com/>



さくなみダイアリー

Vol.1

～仙台青葉自立訓練センターさくなみの日常～

施設長 / 加藤 恭平

『湯の原ホテルさんでの清掃活動』

9月から作並温泉・湯の原ホテルさんにて浴室の清掃を行っております。この清掃活動は「湯の原ホテルさんの清掃活動をぜひやってみないか？」と作並地区社会福祉協議会さんと地域活動をさせていただく中でご提案いただいたことがきっかけで始まりました。「さくなみとして何か地域貢献できないか」とちょうど考えていたところに頂いたお話だったので是非やらせていただきたいと思い引き受けさせていただきました。

湯の原ホテルさんは一般のお客様が利用される場所なので、洗い場・床磨き、備品補充、掃除機掛け、拭き掃除、忘れ物チェックと丁寧にいきます。最初のうちはスタッフ、入居者さんで細かい部分や段取りを確認・修正をしながら進めていったので時間がかかり体力を消耗するなど苦労しましたが、最近は少し慣れてきたせいもあり手際よくやれています。

さくなみの入居者さんには就労を目指している方もおり、実際の現場で就労体験が出来ることでより将来の目標への意識が高まっている方もいます。今後もこのモチベーションを保ってやっていければと思います。



【施設情報】

事業所名：仙台青葉自立訓練センターさくなみ

所在地：〒989-3431 宮城県仙台市青葉区作並字元木2-3

TEL：022-200-2339 FAX：022-745-2320

MAIL：route48.sakunami@gmail.com



ハシルビト

第34回

岩手県 焼石岳

こんにちは！
前回に引き続き、岩手県焼石岳をご紹介します！



今月号の写真は晴れた日の焼石岳の写真です。僕たちが登った次の週に登った友人からいただきました。とても綺麗ですね！秋は紅葉、6月頃は高山植物を楽しむようです。

そして、焼石岳に登った時に立ち寄っていただきたいところが、「焼石クアパークひめかゆ」です。ひめかゆは温泉と食堂の施設で、こちらのサウナがとてもオススメです。広くてゆったりしたサウナととっても冷たい水風呂で、サウナ好きにはたまらない気持ち良さです。焼石岳に登って綺麗な景色を見た後、ひめかゆで“ととのう”をぜひ体験してみてください。



歳を重ねると、どうしてもお薬の飲み忘れや貼り忘れが出てきてしまうことが多いです。ご利用様が健康的な生活を送ることができるように、どのようにすればお薬を忘れず服用できるか、相談しながら一緒に考えていき、ご利用様に合った方法を見つけられるように努力していきます。

“よりそうひばり”



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー／ベアフットランナー／理学療法士



HIROCTAKAHAC





タイトル： 泉ヶ岳トレイルランニング大会 ニックネーム： つくい
コメント： 泉ヶ岳トレイルランニング大会の応援に行きました。雨模様での開催が多い本大会ですが今年は天気に恵まれました。



タイトル： 安達太良山・磐梯山・三ツ石山 ニックネーム： けっぺい コメント： この秋に登った山々からの景色です。



みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください！
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
などなど、お待ちしております♡

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしております！

Minna
no
Shashinkan



タイトル： 仙台文学館
コメント： コマ漫画『ぼのぼの』の作者いかりしみきお先生のコーナー限定で写真撮影できるので撮ってきました。

みんなの
写真館

ヒバリのこころ

発行元

ひばり訪問看護ステーション



<https://hibari-nurse.com/>

宮城県

- + ひばり訪問看護ステーション（本社）
〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672
- + 杜王ケアプランセンター（居宅介護支援事業所）
〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 7-8-20 KDhill's 八幡 II 101
TEL 022-200-2868 FAX 022-200-2868
- + ひばり訪問看護ステーション宮城野
〒983-0832 宮城県仙台市宮城野区安養寺 2-21-19 コーポ橋 206
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016
- + ひばり訪問看護ステーション太白
〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177
- + ひばり訪問看護ステーション泉
〒981-3105 宮城県仙台市泉区天神沢 1-11-5 セントヒルズ仙台 C-015
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672
- + ひばり訪問看護ステーション大崎
〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913
- + ひばり訪問看護ステーション塩釜
〒985-0087 宮城県塩竈市伊保石 2-441 シャーメゾンビューコースト D201
- + ひばり訪問看護ステーションなとり
〒980-0003 宮城県仙台市小田原 4丁目 2番 50号 2

山形県

- + ひばり訪問看護ステーション酒田
〒998-0044 山形県酒田市中町 1-7-8

東京都

- + ひばり訪問看護ステーション一之江
〒132-0024 東京都江戸川区一之江 8-11-29

三重県

- + ひばり訪問看護ステーションあゆみ野
〒514-0113 三重県津市一身田大古曾 1453-3

訪問看護師さん

募集中

仙台 大崎

塩釜 名取

など

勤務地 選べます

給与水準

業界トップクラス

夜勤・残業なし・地元でも

年収 **500** 万円以上可能

ひばり訪問看護ステーション

公式LINE

・求人への相談や応募も
LINEで完結！！

・ヒバリのこころ最新号も
LINEから発信

@002haqku

うれしい情報をLINEでお届け！



ヒバリのこころ

がインタビュー取材に行きます！

何かにチャレンジしている
会社・お店・個人の方などが対象です。

ひばり訪問看護ステーション

公式LINE

(オススメ)

または

kabu.hibari@gmail.com

へ応募下さい。

件名・または本文に
「取材希望」とお書き下さい。
お待ちしております！
(掲載には審査がございます。)