

マンモスしんぶん

へいせい ねん がつ にちはっこう
平成30年3月15日発行

しょうがいふくしかかりけんしゅうほうこく 障害福祉係研修報告

かいご しえん しごと
～介護・支援の仕事でうつにならないために～

がつ にち もく しょうがいふくしかかりけんしゅうかい
2月8日(木)、障害福祉係研修会を
かいさい
開催しました。

こんかい つだ しんり そうだんしつ しつちよう つだ
今回は、津田心理相談室室長津田
ひろきし こうし まね かいご しえん
博紀氏を講師にお招きし、介護・支援の
しよくば お もんだい
職場で起きている「うつ」の問題につ
てよういん たいさく とうえん
て要因と対策についてご講演いただき
ました。

いりよう ふくしかんけい はっせい
医療、福祉関係は、ストレスが発生しや
すいしよくば い
すい職場のひとつだと言われています。

こうえん しょうじょう りんしょうれい わ せつめい
講演では、うつ症状について臨床例から分かりやすい説明がありました。うつ
しごと こうどう せいかつ せいかく おお よういん しょくいんひとり じぶんじしん
は仕事、行動、生活、性格などが大きな要因になるそうで、職員一人ひとりが自分自身
む あ かえ じかん も こと
と向き合い、振り返る時間を持つ事ができました。

うつにならないためには、じぶんじしん かんが かつ けいこう し じぶん みと
自分自身の考え方の傾向を知ること、自分を認めるこ
と、コミュニケーションをはか たが へんか きづ たす あ こえ か あ
と、コミュニケーションを図り、お互いの変化に気付き、助け合い、声を掛け合うこ
と、みちか ひと そうだん じゅうよう
身近な人に相談できることが重要だそうです。

さいご こころ あんてい じぶん で き めいそうほう しどう う
最後に、心の安定のために、自分で出来る瞑想法の指導を受けました。

かいご しえん しごと ひとり で き よ あか たの ふんいき
介護・支援の仕事は一人では出来ません。チームワークが良く、明るく楽しい雰囲気
が、よりよいしえん つな い おも しょくいんじしん こころ からだ けんこう よゆう
が、より良い支援にも繋がって行くと思えました。職員自身の心と体の健康で余裕
もち えが お おも けんしゅうかい
を持ち、いつも笑顔でありたいと思う研修会となりました。



はっこう たちかわししゃかいふくしきょうぎかいせいかつかいごしえんじぎょうしょ
発行：立川市社会福祉協議会生活介護支援事業所

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

Tel 042-529-8353 Fax 042-529-8714

かつどうほうこく 活動報告 コスモス～節分～



2月2日（金）に節分の行事を行いました。

まずは赤鬼と青鬼のポールに挟まれてどこかで見たような鬼のキャラクターと一緒に記念撮影、途中、季節外れ？の獅子舞が出てくると、逃げ出す利用者がいるほどの大盛況！

ゲームでは最初に「豆まきならぬ玉入れ」を行いました。本来は決まった場所にボールを投げる設定でしたが、獅子舞にエサをあげるかのようにボールを口にに入れる方がたくさんいらっしゃいました。次に行った「鬼倒しゲーム」は大玉を転がし、鬼のポールにぶつけて倒してもらいたかったのですが、ポールの上に大玉を乗せる人が続出、自由な発想に驚かされました。

最後に豆菓子をいただき、節分行事を堪能しました。



まつ ～ひな祭り～

3月1日（木）にひなまつりを行いました。「たのしいひなまつり」の曲が流れる中、写真撮影を行いました。職員と一緒に、お内裏様とお雛様のペアで仲良くパシャリ！素晴らしい笑顔が見られました。

その後、「鈴ならしゲーム」で風船をとり、椅子に座って割るゲームをしました。みなさん風船の割れる音には驚かずに淡々とされてました。

ゲーム終了後は、恒例のお菓子タイム！おいしいひなまつりに皆さん満足げでした。



かつどうほうこく 活動報告 マンボウ

せつぶん ～節分～



2月2日（金）に節分を行いました！

赤鬼！青鬼！に扮した職員と一緒に鬼倒しゲームを開催しました。

ペットボトルに皆で作った鬼の絵を貼り、ボウリングのピンに見立て
得点を競いました！高得点のピンもあればマイナスのピンもありゲーム
は大盛り上がりでした。



おやつにロールケーキを食べ、皆さん、満面の笑顔があふれていました。



まつ ～ひな祭り～



3月2日（金）のひな祭りは楽しかったようで皆さんニコニコ!(^)!

ゲームとして、ジャンケンリレーで「お内裏様とお雛様の絵合わせゲーム」をし、
お雛様チームの圧勝で幕を閉じました！

ゲームで盛り上がった後はひな祭りデザートでほっと
一息♡とろーりプリンを美味しくいただきました。

午後は男女ペアをつくりお内裏様とお雛様の姿で
記念撮影を行いました♡



～ポッチャ～



マンボウでは新しい活動として「ポッチャ」を取り入れました。

ポッチャとは、ヨーロッパで生まれたスポーツで重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されました。パラリンピックの正式種目にもなっています。

ゲームは赤と青2チームに分かれそれぞれ6球のボールを目標の白い球により近づけるかを競うゲームです。

ポッチャは投げるだけではなくランプ（スロープ）を使用して転がすことも可能で誰でも楽しむことができます。

初めはみんなルールがわからずやみくもに投げたり転がしたりしていました。しかし何回か行いチームに分かれ対戦

するようになり、今ではしっかりと狙いを定めて白いボールに近づけたり、邪魔な相手のボールをはじいたり様になってきました。

今年は小平のたいよう福祉センターとの交流でもポッチャを行い盛り上がりました。

平成30年度はもっと腕を上げるために4チームに分かれ毎月活動として開催します。年間を通して1番勝率の高いチームには表彰も考えています。

ポッチャを通して他施設との交流ができると良いと思っています。

夢は「目指せ2020年東京パラリンピック」を目標に、楽しんで行きたいと思えます。



✿ 編集後記 ✿

花粉症にはとてもつらい季節になってきました。景色が黄色に霞んで見えるのは私だけでしょうか。（泣）平成29年度はあっという間に過ぎてしまいました。

1年間ありがとうございました。（あ）