



新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様、心新たに新春をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

今年、のぞみ園直方を開設して21年目、グループホームを開設して3年目を迎えます。グループホーム入居者は、徐々に増え、現在13名です。3月までに、2名の入居者が決まっており、合計15名の共同生活となります。入居者の増加に伴い、職員の細かな業務内容の見直しを進め、入居者が安心して居心地良く過ごせるよう、常に生活環境の改善に努めなければならないと思っています。去年は、「今までに経験のない…」「数十年に一度の……」などの言葉がマスコミから日常茶飯事のように聞かれました。福祉の現場でも、「今までに前例のない状況」です。中でも深刻なのは、人手不足の問題です。福祉事業者の中には、職員不足による倒産・廃業が散見されます。このままでは、人材不足による福祉サービスの低下が懸念されます。

先日、平成31年度からの制度改正について、福岡県から説明がありました。国も介護人材の確保が最大の課題であると明言しています。介護人材確保のための取り組みをより一層進めるため、経験・技能のある職員に重点化を図りながら、介護職員の更なる処遇改善を進めるとのことです。のぞみ福祉会では、「福祉は人材である」と考えています。人材の質と量を維持し、福祉サービスの質を低下させることのないようにしなければなりません。取り巻く環境が少しでも良くなることを期待しつつ、慎重に状況を見極め対処しなければならないと考えております。

今年も変わらぬご支援ご指導を心よりお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって幸多い年となりますよう、心より祈念致します。

理事長 中岡 聡 幸

せいじんいわ
成人祝い

ことは、山野 敦史さんが新成人となられ、大人の仲間入りをされました。園から、ささやかではありますが、お祝いのお花が贈られました。新成人、おめでとうございます！



ぼうねんかい
忘年会

12月25日、忘年会を行いました。今回は《門松作り》を行い、色鉛筆やペンを使って絵や文字を描き、赤や白の玉を針金に刺したりと、細かい作業でしたが、とても上手に門松に飾り付けることができました。その後は利用者さんによる紙芝居を行い、とても楽しい忘年会になりました。



しんねんぎょうじ
新年行事

1月4日に新年行事で、多賀神社への初詣と、書初めや工作を行いました。初詣では、天候にも恵まれ、利用者のみなさんは、手を合わせて願い事をされていました。室内では、今年一年の抱負や目標などを考えて、書初めをしました。今年も一年楽しく幸せな年にしていきましょう！



= イオン販売会に出店します！ =

平成31年2月23日（土） 10:00～19:00
イオンモール直方 1階チューリップコート

みなさまのご来店、お待ちしております！



《2月の予定》

2/1 (金) 3B体操

2/5 (火) 節分行事・嘱託医検診

2/14 (木) 誕生会

2/15 (金) 3B体操

2/19 (火) クラブ

2/22 (金) 大掃除

2/23 (土) イオン販売会



※今月もお米の注文を受け付けています。

グループホームだより



入居者紹介

1月7日より、新田さんが、新しく入居されました。

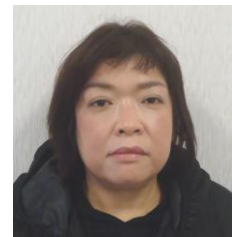
日中はカリブの活動に参加されています。みなさん、よろしく
お願いします。



新田 謙一郎さん

新職員紹介

1月7日より、生活支援員として、古谷さんが、勤務される
ようになりました。みなさん、よろしくお願いします。

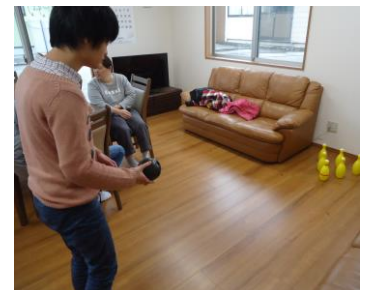


古谷 美奈さん

休日の活動の様子



12月22日(土)、昼食で、【皿うどん】作りをしました。野菜やお肉を切ったり、炒める工程など、
みなさんは夢中になって作られていました。また、おにぎりもそれぞれで握りました。いろんな大きさ
のおにぎりが出来上がりました。食後は、ボーリングゲーム、神経衰弱を行いました。また、
利用者の方による絵本朗読もあり、とっても楽しい一日となりました。





かりぶ通信

(生活介護事業Ⅱ)

みなさん、明けましておめでとうございます。お正月はどのようにお過ごしでしたでしょうか？ ついつい食べ過ぎてしまって、体重計に乗るのが怖くなるこの時期・・・わかってはいるけど、寒いから運動も休みがち・・・カリーブでは、外に出る活動が減るこの時期、室内で出来るだけ体を動かしてもらえるような活動を多く取り入れています。仲間がいると、運動も楽しいですね♪
今年も、みんなで楽しく、色々な活動をしていきたいと思ひます。

《サーキット運動の様子》



《活動予定》

2月

♪ 今月の歌 『こぎつね』 ♪

月		火		水		木		金	
								1	黒ひげ危機一髪 3B体操
4	魚釣りゲーム 障害物競走	5	音楽遊び 節分行事	6	作業訓練 ゴルフ	7	壁絵作り 散歩 (カーリング)	8	お菓子作り お菓子作り
11	——— ———	12	ピンポンカップイン サーキット運動		芋掘りゲーム 的あて(空気砲)	14	ボーリング 散歩 (ボール運動)	15	すごろく 3B体操
18	作業訓練 ボール運動	19	的あて(ボール) クラブ	20	テーブルカーリング わなげ	21	音楽遊び 散歩 (的あて)	22	工作 障害物競走
25	ボッチャ 大漁はだーれ？	26	壁絵作り 散歩 (すごろく)	27	カードゲーム 風船割りゲーム	28	大掃除 サーキット運動		

NOZOMI

発行：〒822-0005 直方市永満寺 2978-2
社会福祉法人のぞみ福祉会
TEL 0949-25-0528
URL <http://www.nozomien-noogata.com>
発行日 2019年2月20日 (第241号)

せつぶんぎょうじ 節分行事



2月5日(火)に節分行事を行いました。福・鬼のお面に色を塗り、カラフルな色の鬼や表情豊かな福など色々なお面が出来上がりました！完成したお面を付けて、豆まき(玉入れ)をしました。4チームに分かれ、迫力ある赤鬼、青鬼の口を狙って、今年一年の無病息災を願いながら一生懸命にカラーボールを投げ入れました。鬼退治の後は、節分豆を美味しくいただきました。



個性的なお面が出来上がりました

鬼は外！！



さくひんしょうかい
作品介绍



《 おひなさま箸 》

けいさぎょうはん
軽作業班より作品の紹介です。花柄を中心としたふきんは、
はる さくひん
春らしい作品となっています。また、のぞみ ばし
の絵となっており、桃の節句にぴったりですね！！



《 ふきん 》



いむしつだよ
医務室使

きせつせい
= 季節性インフルエンザ =



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。お子様ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方は、肺炎を伴う等、重症になることもあります。朝から、38℃以上の発熱があった場合は、インフルエンザの疑いが強いので、早めに医療機関への受診を考えましょう。

インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日まえから発症後5～7日までは周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。インフルエンザは、咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを鼻腔から吸い込むことによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者、周囲の人がともにマスクを着用することが効果的です。また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介して感染することがあります。手洗いが、感染を防ぐうえで、有効なのはそのためです。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内は、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

グループホームだより



休日の活動の様子

1月26日(土)、イオンモール直方でのバイキングと直方図書館に行ってきました。みなさんは、出かける前から、「何を食べようかなあ？」と、とても楽しみにされていました。バイキングでは、迷いながらのメニュー選び！いろいろ目移りしますが、一番人気は唐揚げ・パスタ・コロケでした。ラーメンにも好きな具材をのせ、オリジナル(?)のラーメンが出来上がりました。また、スイーツの種類も豊富で男性陣も何度もお代わりされていました。なかでも、チョコレートフォンデュ体験は初めてで、チョコが流れているのにビックリ！マシュマロや果物をくぐらせ口の中へ。「また、ここがいいね！」とみなさんは大満足の様子でした！

図書館では各々好きな漫画や雑誌を選んで読まれていましたが、お腹いっぱいのおかげ、ウトウトお昼寝タイムの方も…。

帰る時、雪が降りだし、今年初の雪に皆さんのテンションは上げ上げでした！



《 大満足のバイキング！！ 》

《 読書タイム 》



《 3月の予定 》

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 3/1 (金) 3B体操 | 3/15 (金) 3B体操 |
| 3/5 (火) クラブ・嘱託医検診 | 3/19 (火) クラブ |
| 3/8 (金) そば打ち体験 | 3/26 (火) 保護者意見交換会 |
| 3/14 (木) 誕生会 | 3/29 (金) 大掃除 |



※今月もお米の注文を受け付けています。



カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

ようやく冬らしい寒さになってきました。

カリブでは今月、待ちに待ったお菓子作りを行いました。

今回は【簡単チョコレートムース】を作りました。ビニール袋に入れたチョコを小さく砕いたり、生クリームとチョコをかき混ぜたりと頑張って作りました！出来上がるとみなさんはあっという間に食べてしまいました。また次回のお菓子作りが待ち遠しいですね。



《活動予定》

3月

♪ 今月の歌 『ふしぎなポケット』 ♪

月		火		水		木		金	
								1	作業訓練
									3 B 体操
4	ボーリング	5	魚釣りゲーム	6	わなげ	7	カードゲーム	8	そば打ち体験
	ピンポンカップイン		クラブ		DVD鑑賞		散歩 (カーリング)		サーキット運動
11	音楽遊び	12	壁絵作り		作業訓練	14	テーブルカーリング	15	ボッチャ
	ストレッチ運動		散歩 (だるま落とし)		芋掘りゲーム		散歩 (サーキット運動)		3 B 体操
18	黒ひげ危機一髪	19	カーリング	20	ゴルフ	21	----	22	音楽遊び
	障害物競走		クラブ		ストレッチ運動		----		ボール運動
25	すごろく	26	的あて (空気砲)	27	だるま落とし	28	壁絵作り	29	大掃除
	大漁はだーれ？		散歩 (魚釣りゲーム)		風船割りゲーム		散歩 (障害物競走)		ストレッチ運動

そば打ち体験



3月8日、恒例のそば打ち体験を行いました。今年も、給食を提供していただいている、メディックスさんにご協力いただき、普段食べているそばがどのように出来るのか、そば粉をこねて、伸ばすところをみなさんに体験していただきました。初めて参加される方もおられ、真剣に見ながら楽しそうに参加されていました。もちろん、この日の給食は、美味しいそばをいただきました！



ちからを入れて伸ばしています！

イオン販売会に出店しました！



2月23日(土)、イオンモール直方で開催された、《直方市障がい者施設合同販売会》に出店しました。イオンへ来られたお客様も足を止めて下さり、また、園の利用者・保護者の方も来て下さいました。作品を見て、褒めていただいたり、他の販売会に来ていただいた方にもお会いでき、のぞみ園直方をよりいっそう知っていただけた貴重な一日になりました。



さくひんしょうかい
作品紹介



カーネーション柄のふきんと、花柄ののぞみ箸ができました！ 母の日のプレゼントに添えて感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

《 ふきん 》 ¥ 3 0 0



《 のぞみ箸 》 ¥ 1 5 0



* 材料費高騰により、ふきん、のぞみ箸は値上げさせていただきました。

平成 3 1 年度 年間予定表

	ぎょうじ 行事	よ か か つ どう 余暇活動
4 月	けんこうしんだん 健康診断 (4/16)	
5 月	バスハイク (5/24)	
7 月	ぼうさいくんれん じしん かさいひなん 防災訓練 (地震・火災避難)	たなばた 七夕
9 月	ほごしやめんだん きゅうきゅうこうしゅうかい しょくいん 保護者面談・救急講習会 (職員)	
1 0 月	しせつごうどううんどうかい ぼうさいくんれん やかん かさいひなん 3施設合同運動会 (10/18)・防災訓練 (夜間 火災避難)	
1 1 月		もみじが 紅葉狩り
1 2 月	もち 餅つき (12/14)	ぼうねんかい 忘年会
1 月		しんねんぎょうじ 新年行事
2 月		せつぶん 節分
3 月	ほごしやめんだん ほごしやいけんこうかんかい 保護者面談・保護者意見交換会	う たいけん そば打ち体験
	ぼうさいくんれん かさいひなん 防災訓練 (火災避難)	

* 《わくわく夢フェスタ》《イオン販売会》等の出店情報については、日程が決まり次第、紙面にてお知らせします。

グループホームだより



新職員紹介



うねやま たくや
畝山 拓也さん

2月18日より、畝山さんが、グループホーム生活支援員として勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。

休日の活動の様子

2月23日(土)、昼食で、「かわばた亭」に行きました。初めて行くお店でしたが、みなさんは、メニューをじっくり見て食べたいものを決められていました。食後は、イオンモールへ行き、イオン販売会を見学した後は、おやつを買って帰りました。また、3月9日(土)は、午前中、室内ゲーム(ボーリング、風船バレー)、午後は、カップケーキときな粉ドリンクを作っ、おやつにいただきました。お洒落なカフェで出てくるようなとても可愛いカップケーキでした！



《4月の予定》

4/5 (金) 3B体操

4/19 (金) 3B体操

4/9 (火) クラブ

4/23 (火) クラブ

4/16 (火) 健康診断・嘱託医検診

4/26 (金) 大掃除

4/18 (木) 誕生会

※今月もお米の注文を受け付けています。



《お知らせ》

2月末をもって、グループホームの竹原支援員が退職されました。



カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

さんかんしおんのこころおどはるあしおとまきこえ
 三寒四温をようやく乗り越え、心躍る春の足音が聞こえて
 きました！（花粉も盛大に飛んでおりますが・・・）
 そとでからだうごまきかいすこふくきせつ
 外へ出て体を動かす機会が少しずつ増えて来る季節です
 が、ふゆばうんどうぶそくしつないうんどう
 が、冬場の運動不足もあり、カリブでは、室内での運動の
 じかんをできるだけふやしています。その中の一つ、《ストレ
 ッチ運動》をしょうかいしよくいん
 をご紹介します。職員がサポートしながら、からだ
 のあちこちをしっかりと伸ばしてもらっています。「イタ
 きもちいい〜」が癖になるかも？



《活動予定》

4月

♪ こんげつうた 『せんろはつづくよどこまでも』 ♪

月		火		水		木		金	
1	ピンポンカップイン	2	わなげ	3	ゴルフ	4	黒ひげ危機一髪	5	作業訓練
	障害物競走		散歩 (カーリング)		ストレッチ運動		散歩 (すごろく)		3B体操
8	的当て (ボール)	9	テーブルカーリング	10	魚釣りゲーム	11	すごろく	12	音楽遊び
	サーキット運動		クラブ		壁絵作り		散歩 (障害物競走)		ストレッチ運動
15	作業訓練	16	壁絵作り	17	ボッチャ	18	ボーリング	19	カーリング
	ボール運動		散歩 (黒ひげ危機一髪)		風船割りゲーム		散歩 (ピンポンカップイン)		3B体操
22	すごろく	23	壁絵作り	24	音楽遊び	25	的当て (空気砲)	26	大掃除
	だるま落とし		クラブ		園外活動		散歩 (ボール運動)		サーキット運動
29	----	30	----						
	----		----						

はなみ 花見



3月26日に福智山ダム周辺へ花見に行きました。開花～満開を予測するのが
難しく、ダム周辺のソメイヨシノはまだ咲き始めたばかりでしたが、とても暖か
く、公園内を散策したり、写真を撮ったりして楽しみました。車中から見えた山桜
は満開で、「わー綺麗！！」と思わず歓声が上がっていました。



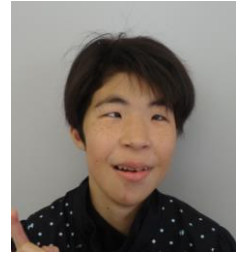
ほごしゃいけんこうかんかい 保護者意見交換会

3月26日(火)、保護者意見交換会を開催しました。
今回は、13名の保護者が参加され、生活介護・グループホームの現状などの説明を行いました。保護者の皆様からも、様々なご意見、ご質問が出ていました。



新規利用者紹介

4月1日より、本田さん他1名が、新規利用者として生活介護を利用されるようになりました。また、お二人とも、グループホームへ入居されました。よろしくお願いします。



本田 芽衣さん

新職員紹介

4月1日から、守田さんが陶芸班、廣末さんが軽作業班で勤務されることとなりました。みなさん、よろしくお願いします。



守田 洋子さん



廣末 恵美さん

※筋田支援員は、夜間支援員に配置変更となりました。

防災訓練



3月13日(水)、防災訓練を実施しました。今回は、本館とグループホーム同時の訓練を行い、初めて参加される方もおられました。落ち着いて行動することができました。実際に火災が発生した時に、スムーズに避難できるように、定期的な訓練を行うことは、とても大切なことですね。



《5月の予定》

5/7 (火) クラブ

5/21 (火) クラブ

5/14 (火) 嘱託医検診

5/24 (金) バスハイク

5/16 (木) 誕生会

5/31 (金) 大掃除

5/17 (金) 3B体操

※今月もお米の注文を受け付けています。



グループホームだより



新職員紹介

4月1日より、岡野さんが、グループホーム生活支援員として勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。



岡野 ふみこさん

休日活動の様子

3月23日(土)、小倉の「旬彩ダイニングさんぼ道」での外食後、平尾台へ行きました。風が強く、少し肌寒く感じましたが、広大な自然を満喫できました。また、4月6日(土)は、午前中に、ホーム周辺の草取りを行い、昼食の後は、おやつ作り。今回は、「春巻きスイートポテト」を作りました。さつま芋を切ったり、すり潰したり、なんと、最後は春巻きの皮を巻いて揚げるという珍しいスイートポテトが出来上がりました！





かりづ通信

(生活介護事業Ⅱ)

はる あたたか さを かんじ、 すごしやすい 季節 になりました。

こんげつは、テーブルカーリングをしょうかいしたいと思います。テーブルの上で、得点の紙を貼って、ボールを被せたコップを押し出して点数を競います。中心に近いほど点数が高いため、皆さん慎重に狙いを定めて高得点を目指します。これからあたたかくなるので、外出や、体を動かす活動を増やしていきたいと思っています。



《活動予定》

5月

♪ こんげつ うた 『シャボン玉』 ♪

月		火		水		木		金	
				1	---	2	---	3	---
					---		---		---
6	---	7	黒ひげ危機一髪	8	音楽遊び	9	壁絵作り	10	作業訓練
	---		クラブ		大漁はだーれ？		散歩 (芋掘りゲーム)		ストレッチ運動
13	ボーリング	14	ピンポン カップイン	15	わなげ	16	的当て (ボール)	17	ボッチャ
	障害物競走		散歩 (だるま落とし)		芋掘りゲーム		散歩 (サーキット運動)		3B体操
20	作業訓練	21	壁絵作り	22	工作	23	音楽遊び	24	バスハイク
	サーキット運動		クラブ		ストレッチ運動		散歩 (大漁はだーれ？)		
27	魚釣りゲーム	28	テーブル カーリング	29	ゴルフ	30	障害物競走	31	大掃除
	的当て (空気砲)		散歩 (ボッチャ)		サーキット運動		散歩 (ストレッチ運動)		ボール運動

かつどう クラブ活動



園では、毎月第2・4火曜日の午後、クラブ活動を行っています。年度初めに、利用者みなさんで話し合いを行い、年間の活動内容を決めていますが、やっぱりみなさんは、体を動かす活動のほうが好きなようですね。通常2グループに分かれて活動していますが、合同で行うこともあります。クラブの時間は、作業の合間の、心も体もリフレッシュできる時間です！



この日は、室内で、ゴルフ、ボーリングを行いました！



ストライク目指して！！



さくひんしょうかい 作品介绍



さぎょうはん しんさく しょうかい どうげいはん かくざら まるざら こざら
作業班から、新作の紹介です。陶芸班は、角皿・丸皿・小皿で
す。シンプルなデザインですが、とても使いやすいお皿となっ
ています。また、軽作業班では、花柄のぞみ箸を作りました。
パーティーや女子会などでテーブルを華やかにしてくれること
間違いなしです！

【お皿】

しょうゆ皿に最適です



【のぞみ箸】



いむしつだよ 医務室便り

— 梅雨・夏は食中毒が増える季節 —



きおん しつど じょうしょう つゆ なつ しょくちゅうどく たい ちゅうい ひつよう しょくちゅうどく は
気温や湿度が上昇する梅雨や夏は、食中毒に対する注意が必要です。食中毒は、吐き
け おうと げり ふくつう はつねつ しょうじょう ほか さいあく いた ばあい おそ びょうき
気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱といった症状のほか、最悪のケースに至る場合もある恐ろしい病気
です。食中毒の原因は、主にウイルス・細菌・化学物質・自然毒の4つとされているため、
それぞれの原因に対し、日ごろから十分な対策をとる必要があります。

しょくちゅうどく よぼうほう たいせつ きん つ ぶ
食中毒予防法として大切なことが、菌を「付けない」、「増やさない」、「やっつける」の
3原則です。

【1】菌を付けない

しょくちゅうどく よぼう ちゅうい さいきん しょくひん つ
食中毒予防のためにまず注意すべきことは、細菌をできるだけ食品に付けないよう
にすることです。トイレの後や食事の前には必ず手を洗う、うがいをして菌を広めな
いなどの基本的な衛生管理を行うことで、食品に菌が付くことは少なくなります。

【2】菌を増やさない

きん ぶ きん ぶ しょくひん ていおん ほぞん たいせつ おお さいきん
菌を増やさないためには、食品を低温で保存することが大切です。多くの細菌は10
～60度の温度で増殖するといわれています。食品に付いた細菌を増やさないため
には、食品は必ず冷蔵庫や冷凍庫で保存することが大切です。特に、肉や魚の保存
には十分注意しましょう。

【3】菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは75度で1分以上加熱すると死滅します。食品の表面
だけでなく、中までしっかりと火を通すようにしましょう。また、調理に使った包丁
やまな板にも、熱湯をかけて消毒しておくとう安心です。

きほんげんそく いしき しょくちゅうどく よぼう こうか たか
これらの基本原則を意識することで食中毒予防への効果を高めます。

グループホームだより



きゅうじつ かつどう ようす 休日の活動の様子

4月20日(土)、市内のやよい軒での昼食後、北九州市若松区の高塔山へ行きました。やよい軒では、お好みのランチを堪能されていました。天気も良く、高塔山に到着後は、展望台まで歩いて行き、高台から見える景色を楽しんだり、記念写真を撮ったりしました。利用者みなさんは、途中ですれ違う方にも、元気な声で「こんにちは！」と挨拶されていました。その後は、購入したおやつを食べながら、ゆっくりと過ごし、初めて行く場所を満喫されていたようでした！



がんか わかとおおし
眼下に、若戸大橋も
みえます！



《6月の予定》

6/7 (金) 3B体操
6/11 (火) クラブ
6/12 (水) 嘱託医検診
6/20 (木) 誕生会

6/21 (金) 3B体操
6/25 (火) クラブ
6/28 (金) 大掃除



※今月もお米の注文を受け付けています。

《お知らせ》

* 4月末で、グループホームの畝山支援員が退職されました。



カルフ通信

(生活介護事業Ⅱ)



ゴールデンウィークを過ぎた途端、日中は、まるで夏の
 ような陽射しと暑さになってきましたね。気温が低い時期
 は、なかなか外出する機会がなかったので、天気の良い日
 には外出できたらと、今回、園外活動で、香月中央公園に
 行き、遊歩道を散歩したり、遊具やストレッチ器具で体
 動かしました。スカッと晴天、風がほどよく吹き、とても
 心地よい運動日和で、みなさん、イキイキ笑顔でとても
 楽しそうでした！



《活動予定》

6月

♪ 今月の歌 『かもめの水兵さん』 ♪

月		火		水		木		金	
3	ボーリング	4	壁絵作り	5	すごろく	6	作業訓練	7	ピンポンカップイン
	魚釣りゲーム		散歩 (ストレッチ運動)		サーキット運動		散歩 (芋掘りゲーム)		3 B 体操
10	カーリング	11	ゴルフ	12	的当て (空気砲)	13	わなげ	14	ボーリング
	大漁はだ〜れ?		クラブ		ボール運動		散歩 (すごろく)		ストレッチ運動
17	すごろく	18	ボッチャ	19	カードゲーム	20	テーブル カーリング	21	壁絵作り
	的当て (ボール)		散歩 (芋掘りゲーム)		障害物競走		散歩 (サーキット運動)		3 B 体操
24	ピンポンカップイン	25	作業訓練	26	黒ひげ危機一髪	27	風船割りゲーム	28	大掃除
	ストレッチ運動		クラブ		風船割りゲーム		散歩 (ストレッチ運動)		障害物競争

バスハイク



5月24日(金)にバスハイクに行きました。今年の行き先は、北九州市にある、《いのちのたび博物館》です。博物館では、恐竜やいろいろな生き物の標本などが展示されており、太古の時代から現代までの時の流れやその長さを感じることができたのではないのでしょうか。博物館を見学した後は、近くにあるイオンモール八幡東で、買い物や食事を楽しんでいただきました。今年も昨年同様に暑い一日となりましたが、たくさんの方にご参加いただき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



恐竜の骨の標本の前で記念撮影！



イオンに移動して、ショッピング & 昼食です



さくひんしょうかい
作品紹介

けいさぎょうはん
軽作業班から、ふきんのしょうかい
しょうかい
紹介です。今回の
こんかい
今回の
デザインは、スイカやアイスクリーム、きんぎょ
きんぎょ
金魚な
どの柄となっており、これからの季節にピッタ
りではないでしょうか！



さんぽ うんどう
散歩&ストレッチ運動



えん じゅう かい ごご じかん つか さんぽ じっし
園では、週に2回、午後の時間を使って散歩を実施しています。時には、いこいのむらふきん
むらふきん
村付近
でのロングコースを歩くこともあり、季節ごとに変わる田園風景を楽しんでいます。悪天候な
あくてんこう
悪天候
どで散歩に行けない時は、室内で柔軟体操などのストレッチ運動で体を動かし体力作りに努
めています。

《 大自然の中を散歩 》

《 よ〜く伸ばして！ 》



いむしつだよ
医務室便り

= ころもからだも元気に =

きせつ か め あさばん かんたんさ きおん きあつ へんか おお
季節の変わり目は、朝晩の寒暖差や気温・気圧の変化が大きいので、血圧の変動も大きくなり、
たいちょう くず じき じりつしんけい みだ くわ しゃかいてき かんきょう へんか う
体調を崩しやすい時期です。また、自律神経の乱れに加え、社会的な環境の変化でストレスを受け
やすく、うつ病にもなりやすい時期です。規則正しい生活をして、適度な運動を心がけ、体内時計
の乱れを整えましょう。

【体内時計を上手に調整するポイント】



- まいにちおな じかん きしょう
・毎日同じ時間に起床する
- あさ め さ あ あさ たいよう ひかり あ
・朝、目が覚めたら、カーテンを開け、朝の太陽の光を浴びる
- まいにちおな じかん しょくじ と
・毎日同じ時間に食事を摂る
- よるあか ひかり あ
・夜明るい光を浴びない(テレビなど)

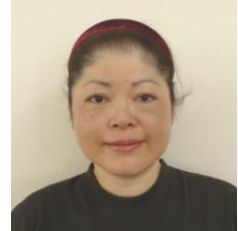


グループホームだより



新職員紹介

6月13日より、金子さんが、グループホーム夜間支援員として勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。



金子 美香さん

休日の活動の様子



5月18日(土)は、当初、中間市の香月中央公園に行く予定でしたが、雨天のため市内の、コロッケ倶楽部にカラオケに行きました！最初は、みなさんは恥ずかしがって歌わないかなと思っていましたが、行きの車中から何を歌うか考えていたようで、到着するとすぐに選曲され、マイクを持って堂々と歌われていました。昔の曲から最近の曲まで幅広く歌い、特に、ヤングマン(YMCA)では振り付までして楽しまれていました。マラカスやタンバリンを曲に合わせて鳴らし、大盛り上がりでした。



熱唱しています！



昼食タイム

《7月の予定》

7/4 (木) 七夕行事

7/5 (金) 3B体操

7/9 (火) 嘱託医検診・クラブ

7/18 (木) 誕生会

7/19 (金) 3B体操

7/23 (火) クラブ

7/26 (金) 大掃除



※今月もお米の注文を受け付けています。



かりふ通信

(生活介護事業Ⅱ)

今年は例年にくらべ、梅雨入りが少し遅れています。雨が降らないのはうれしいですが、水不足が心配ですね。

さて、今月は、ピンポンカップインを紹介したいと思います。たくさん並んだカップに小さなピンポン玉を上手に投げ入れています。入るカップで得点が違うので、運も必要となってきます。カップに入るたびに、ガッツポーズや歓声があがっています！



《活動予定》

7月

♪ 今月の歌 『 たなばたさま 』 ♪

月		火	水	木	金				
1	カーリング	2	作業訓練	3	壁絵作り	4	的当て (空気砲)	5	ピンポン カップイン
	サーキット運動		散歩 (ボール運動)		ゴルフ		七夕行事		3 B 体操
8	黒ひげ危機一髪	9	音楽遊び	10	ポッチャ	11	作業訓練	12	水遊び
	ボーリング		クラブ		サーキット運動		散歩 (魚釣りゲーム)		ストレッチ運動
15	----	16	工作	17	ピンポン カップイン	18	壁絵作り	19	音楽遊び
	----		散歩 (芋掘りゲーム)		障害物競走		散歩 (ストレッチ運動)		3 B 体操
22	ゴルフ	23	だるま落とし ゲーム	24	的当て (ボール)	25	作業訓練	26	テーブル カーリング
	ボール運動		クラブ		サーキット運動		散歩 (大漁はだーれ?)		障害物競走
29	壁絵作り	30	音楽遊び	31	大掃除				
	すごろく		散歩 (カードゲーム)		ストレッチ運動				



たなぼたぎょうじ 七夕行事



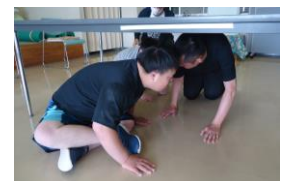
7月4日(木)、七夕行事を行いました。みなさんに事前に書いていただいた短冊には、「〇〇をがんばります」や「元気に過ごせますように」など、様々な願い事が書かれており、常日頃から、こうした願い事を目標にして、頑張っているのだなあと感じました。他にも「星に手がとどきますように!」、「やせたい!」など、見ていてとても楽しい短冊がありましたよ。願い事がこめられた短冊をひとりずつ笹に結び付け、飾り付けをした後は、利用者の方による紙芝居とみんなで【七夕さま】の合唱をしました。



ぼうさいくんれん 防災訓練



7月16日(火)、防災訓練を実施しました。今回は、地震発生後の火災を想定した訓練でした。みなさんは、地震発生時の放送が流れると、素早く机の下に隠れ、火災発生後の屋外への避難もスムーズに行っていました。いつどこで災害が起こるかわかりませんが、日頃の訓練と災害に対する意識を持って行動すれば大丈夫です!



かいごとうたいけんじっしゅうせいしょうかい 介護等体験実習生紹介

がつかかにちふくおかだいがくのぐち
6月24日～28日まで、福岡大学から、野口
さんが、がつかかにちきゅうしゅうきょうりつ
さんが、7月8日～12日には、九州共立
だいがくたかおかかんかいごとう
大学より、高尾さんがそれぞれ5日間、介護等
たいけんじっしゅうこさぎょうかつどうとうつうりようしゃ
体験実習に来られ、作業、活動等を通じ、利用者
のみなさんとこうりゅうふか
のみなさんと交流を深められました。



のぐち こうすけ
野口 耕輔さん



たかお ゆい
高尾 優衣さん

せいそうかつどう 清掃活動



えんていきてきさんぼせいそうかつどうじっし
園では、定期的に散歩コースの清掃活動を実施していま
す。あいかあかかすから
す。相変わらず、空き缶やタバコの吸い殻などがたくさん捨
てられており、なかかでんせいひんふほうとうき
てられており、中には、家電製品などの不法投棄もみられま
す。ゆたしぜんまもすぜったい
す。豊かな自然を守るためにも、ごみを捨てるのは絶対やめ
てほしいですね！



しよくいん 職員のルーエッセイ



こんかい たんとう ひろすえ えみ もう
今回エッセイを担当します、廣末 恵美 と申します。

がつついち しえんいん けいさぎょうはん きんむ かんたん じ こしょうかい
4月1日より、支援員として、軽作業班で勤務しています。簡単に自己紹介させていただきたいと
おも
思います。

いぜん こうれいしゃ はたら しえんいん しごと はじ
以前は、高齢者のグループホームで働いていました。支援員の仕事は初めてですが、みなさ
んといっしょ せいちょう おも すこ はや やく た
んと一緒に成長していきたいと思っています。少しでも早くお役に立てるように、いろいろなことを
まな がんば おも ねが
学びながら頑張っていきたいと思っていますので、みなさんよろしくお願ひします。

グループホームだより



新職員紹介

7月3日より、播本さんが、グループホーム夜間支援員として勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。



播本 綾さん

休日の活動の様子



6月8日(土)、おやつにアリゴ作りをしました。アリゴとはフランスの中南部のオーブラック地方の郷土料理で、じゃがいもとチーズを混ぜて作る料理です。市販のお菓子の「じゃがりこ」にさけるチーズを入れお湯で混ぜても簡単にできますので、ご家庭で作られてみてはいかがでしょうか？今回はじゃがいもを使って本格的に作ってみました。また、6月22日(土)は、【道の駅いとだ】で昼食をとった後、近くにある【あじさい園】に行きました。あじさいは晴天続きのため、枯れていたり、色が薄いものもありましたが、たくさんのあじさいを見ながら公園内での散策を満喫しました。帰りは、道の駅に再度立ち寄り、ソフトクリームやかき氷を食べて帰りました。



《8月の予定》

8/2 (金) 3B体操

8/6 (火) 嘱託医検診・クラブ

8/8 (木) 誕生会

8/9 (金) 大掃除・早帰り

8/16 (金) 3B体操

8/20 (火) クラブ



※今月もお米の注文を受け付けています。



ことは 例年より遅い梅雨入りとなりましたが、梅雨入り
 したにもかかわらず、北部九州ではまとまった雨は少なく、
 でもしっかりムシムシした日が続いています。高温多湿
 のこの時期は食べ物も傷みやすくなりますので、食中毒に
 は気を付けないといけませんね。さて、カリブでは、毎夏
 恒例の水遊びをしました！みなさん、水の感触を全身で感
 じて大はしゃぎ！笑顔もたくさん見られました！



《活動予定》

8月

♪ 今月の歌 『海』 ♪

月		火		水		木		金	
						1	ゴルフ	2	的当て (空気砲)
							サーキット運動		3 B 体操
5	テーブルカーリング	6	壁絵作り	7	水遊び	8	黒ひげ危機一髪	9	ボーリング
	ポッチャ		クラブ		魚釣りゲーム		ストレッチ運動		----
12	----	13	----	14	----	15	----	16	カードゲーム
	----		----		----		----		3 B 体操
19	ポッチャ	20	ボーリング	21	カーリング	22	作業訓練	23	水遊び
	サーキット運動		クラブ		ストレッチ運動		大漁はだーれ？		ピンポン カップイン
26	すごろく	27	音楽遊び	28	ゴルフ	29	壁絵作り	30	大掃除
	魚釣りゲーム		障害物競走		風船割りゲーム		黒ひげ危機一髪		ストレッチ運動

みずあそ クラブ(水遊び)

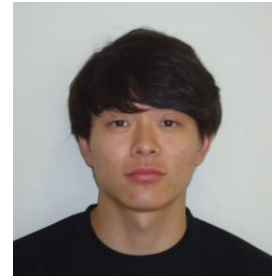


7月23日(火)のクラブ活動で、水遊びを行いました。今回で3回目となり、夏季の恒例行事となっています。前日の天候が悪く、利用者のみなさんからは、『明日は水遊びある?』と心配の声がきかれていましたが、みなさんの願いが届いたようで、水遊び開始直前には太陽が顔を出し、絶好の水遊び日和になりました。水鉄砲やホースを使って水をかけ合ったり、ビニールプールの中でバシャバシャと泳いだり(?)、とても楽しまれました! 水遊びが終了すると、『次はいつするの?』と、すでに来年の水遊びを期待されていました!



かいごとうたいけんじっしゅうせいしょうかい 介護等体験実習生紹介

がつかつ 7月22日～26日までの5日間、九州共立大学から、
ちじいわ 千々岩さんが、かいごとうたいけんじっしゅう 介護等体験実習に
こ 来られ、さぎょう 作業、かつどうとう 活動等を通
じ、りようしゃ 利用者のみなさんとこうりゅう 交流をふか
められました。



ちじいわ けい
千々岩 慶さん

さくひんしょうかい 作品紹介

のぞみ ばし しょうかい 紹介です。こんかい 今回は、【コスモス】&【彼岸花】の
ひがなばな ひがなばな はながらもよう 花柄模様と、【ハロウィーン】
のお箸がはし できあ 出来上がりました。きせつげんてい 季節限定の作品
さくひん ですのでおはや 早めにか もと
お買い求めください！



職員のエッセイ



こんかい 今回、エッセイをたんとう 担当します、もりた ようこ 守田 洋子と申します。

がつかつ 4月より、しえんいん 支援員として、とうげいはん 陶芸班できんむ 勤務しています。かんたん 簡単にじ 自己しょうかい 紹介さしていただきます。

わたし おおさか 大阪生まれ、たがわそだ 田川育ちです。こうこう 高校3年生になるむすめ 娘がひとりいます。いま 今、むすめ 娘のがっこう 学校への
そうげい 送迎にまいにち 毎日バタバタしていますが、きゅうじつ 休日には、むすめ 娘とショッピングやがいしょく 外食をたの 楽しんでます。

わたし あま 甘いものがだいすき 大好きで、とく 特にかーき ケーキがす 好きでよくた 食べています。わたしは 以前も、しょうがいしゃ 障害者
しせつ 施設でつと 勤めていましたが、さまざま 様々なかんきょう 環境の中であら たくさんのこと 事をあた 新たにまな 学び、じぶんじしん 自分自身もせいちょう 成長して
いけたらなと かんが 考えていますので、こんご 今後ともどうぞねが お願い致します。

グループホームだより



休日の活動の様子

7月20日(土)、田川市のジョイフルで昼食をとった後、石炭・歴史博物館へ行きました。博物館では、筑豊の石炭産業の歴史を学びました。また、屋外では炭鉱住宅や蒸気機関車が展示されており、蒸気機関車を見て「わ〜」と歓声があがったり、炭鉱住宅の中にも入ることができ、昔の炊事場を見て「ここでご飯を作っていたんやね」などとみんなで話をしながら見学を楽しみました。帰りにドラックストアへ寄って、おやつをそれぞれ購入し、帰園後食べました。また、8月3日(土)は、おやつ作りで、【アイスの実サイダー】を作りました。とても簡単に作ることができ、暑い夏にピッタリの冷たくてとっても美味しいおやつが完成しました！

たの がいしよく
楽しい外食



れきし かん
歴史を感じますね



じょうき きかんしゃ まえ
蒸気機関車の前で
きねんさつえい
記念撮影！



すず
涼しげなおやつが出来ています



《9月の予定》

9/6 (金) 3B体操

9/10 (火) 嘱託医検診・クラブ

9/19 (木) 誕生会

9/20 (金) 3B体操

9/24 (火) クラブ

9/27 (金) 大掃除



※今月もお米の注文を受け付けています。



かりづ通信

(生活介護事業Ⅱ)

まだまだ^{ざんしょきび}残暑^{なか}厳しい中、^{たいちよう}体調^{くず}を崩しやすくなる時期^{じき}ですが、みなさんは^{げんき}元気に^す過ごされていますでしょうか？

今回の^{こんかい}活動^{かつどうしょうかい}紹介は、【^{くろ}黒^きひげ^き危機^い一^い髪^いゲーム】です。^{けん}剣を^{あな}穴^さに^こ差し^と込み、^だいつ^だ飛び^{かん}出す^たかわ^のから^のない^{かん}ハラ^たハラ^の感^をを^た楽しんで^{おこな}ながら^と行^だっています。^と飛び^だ出す^わると、^{おどろ}笑^{おどろ}ったり^{おどろ}驚^{おどろ}いたり^{おどろ}と、みなさんは^{さまざま}様々な^{はんのう}反応^のを^のされますよ。^の残り^{なつ}の夏^{すいぶん}も^{すいぶん}水分^をを^{ほきゆう}補給^のなどを^のこまめに^のする^のなどして^の乗^の切^のって^のい^のきましょう！



《活動予定》

9月

♪ ^{こんげつ}今^{うた}月の^{うた}歌 『うさぎ』 ♪

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
的当て (ボール)	ボーリング	すごろく	テーブルカーリング	ピンポン カップイン
ストレッチ運動	散歩 (だるま落とし)	魚釣りゲーム	散歩 (芋掘りゲーム)	3B体操
9	10	11	12	13
音楽遊び	ゴルフ	壁絵作り	作業訓練	カーリング
わなげ	クラブ	的当て (空気砲)	散歩 (サーキット運動)	ストレッチ運動
16	17	18	19	20
———	大漁はだーれ？	工作	ポッチャ	黒ひげ危機一髪
———	散歩 (障害物競走)	ストレッチ運動	散歩 (ボール運動)	3B体操
23	24	25	26	27
———	カードゲーム	作業訓練	音楽遊び	壁絵作り
———	クラブ	園外活動	散歩 (障害物競走)	ストレッチ運動
30				
大掃除				
障害物競走				

NOZOMI

発行：〒822-0005 直方市永満寺 2978-2
社会福祉法人のぞみ福祉会
TEL 0949-25-0528
URL <http://www.nozomien-noogata.com>
発行日 2019年9月20日 (第248号)



きゅうきゅうこうしゅうかい 救急講習会



9月17日(火)、救急講習会を実施しました。今回も直方市消防署より救急救命士の方に来ていただき、心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸)、AEDの使用方法などの実地講習をしていただきました。突然の事故や病気はいつどこで起こるかわかりません。急変時は特に応急手当が非常に重要になってきます。何かあった時に、慌てず、落ち着いて、正しい処置ができるように、職員一人一人が身につけていけるよう、今後も講習会を続けていきたいと思っております。



さくひんしょうかい 作品介绍



クリスマス用のぞみ箸ができました。

新しいデザイン以外にも昨年好評いただいた
図柄もあります。季節限定商品となりますので、ご注文はお早めをお願いします！



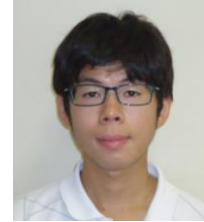
《 お願い 》



園で使用する雑巾が不足しています。ご家庭で不要となったタオル、雑巾がありましたら、ご提供ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします！

かいごとうたいけんじっしゅうせいしょうかい
介護等体験実習生紹介

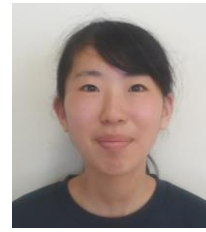
8月19日～23日まで、福岡大学から、永井さんが、9月2日～6日まで、福岡県立大学から北村さんが、9月9日～13日まで、九州産業大学から、谷川さんがそれぞれ5日間、介護等体験実習に
来られ、作業、活動等を通じ、利用者のみなさんと
交流を深められました。



ながい ともひと
永井 智仁さん



きたむら はるか
北村 春翔さん



たにがわ ももな
谷川 桃菜さん

いむしつだよ
医務室使

= 夏バテは秋バテを招く =



まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では立秋を過ぎ、季節は秋となりました。そろそろ夏にたまった疲れを何とかしなければと思われているのではないのでしょうか？ そう、夏バテの状態のままでは、これからの秋を体調不良で過ごすことになり、その後の厳しい冬を乗り切ることができません。一日中暑かった夏とは違い、秋は朝晩と日中の寒暖の差が大きく、身体は恒常性を維持しようと頑張るため自律神経は乱れがちとなります。さらに夏の間、冷たい食べ物や飲み物を頻りに摂取したり、冷房の効いた部屋に長時間いたことで起こる全身の冷えが、血行不良を招き、疲れやだるさ、消化不良、頭痛、腰痛、四肢の冷え、むくみなどの症状として表れてきます。これがいわゆる、秋バテです。寝込むほどではないけれども、全身の疲れが取れないなど、とても不快な状態になってしまいます。また、免疫力も落ちているため、そのまま冬に突入してしまえば、簡単にインフルエンザなどの感染症にかかってしまう恐れがあります。睡眠・バランスの良い食事・入浴などで、自律神経への負担を軽減してあげましょう。

《10月の予定》

- | | | | | | |
|-------|-----|-----------|-------|-----|----------|
| 10/4 | (金) | 3B体操 | 10/18 | (金) | 3施設合同運動会 |
| 10/8 | (火) | 嘱託医検診・クラブ | 10/25 | (金) | 大掃除 |
| 10/17 | (木) | 誕生会 | | | |



※今月もお米の注文を受け付けています。

グループホームだより



新職員紹介

9月1日より、金子さんと窪田さんが、生活支援員として勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。



金子 美香さん



窪田 利恵さん



休日の活動の様子

8月24日(土)、カラオケに行ってきました(^_^) 5月の活動でも行きましたが、みなさんのたつての希望で、カラオケ大会第二弾です！今回もみなさんは、事前に歌いたい曲を紙に書いて来られ、曲選びもスムーズで、「誰が一番に歌う？」、「早く曲を入れて欲しい！」と、マイクの取り合ひでした(笑) 昼食は店内のメニューからそれぞれ好きなものを選び、フリードリンクだったので好きな飲み物を飲まれていました。たくさん歌って、踊って楽しまれていました。さらに、帰りの車内では余韻が残っているのか鼻歌も聞かれていました。





かりづ通信

(生活介護事業Ⅱ)

暦の上ではもう秋。「白露」と呼ばれ、本来なら朝夕の涼風に少し肌寒さを感じる頃だそうですが、今年はまだまだ夏が続き、毎週の散歩も暑さのためにお預け状態です。そこで、カリブでは、運動不足解消の一助にと、『音楽遊び』のはじまりに『室内ウォーキング』を行っています。みなさんが大好きな曲をBGMに、1曲分しっかり歩いた後は、伴奏に合わせて楽器を鳴らしたり手足を動かしたりして、『音』を『楽』しんでいます♪



《活動予定》



10月

♪ 今月の歌 『真っ赤な秋』 ♪

月	火	水	木	金
	1 わなげ 散歩 (黒ひげ危機一髪)	2 カードゲーム サーキット運動	3 カーリング 散歩 (ピンポンカップイン)	4 作業訓練 3 B 体操
7 すごろく 芋掘りゲーム	8 音楽遊び クラブ	9 ゴルフ テーブルカーリング	10 壁絵作り 散歩 (ストレッチ運動)	11 的当て (空気砲) サーキット運動
14 ----- -----	15 魚釣りゲーム 散歩 (だるま落とし)	16 ポッチャ ストレッチ運動	17 黒ひげ危機一髪 散歩 (ゴルフ)	18 3施設 合同運動会
21 ピンポンカップイン 大漁はだ〜れ?	22 ----- -----	23 作業訓練 園外活動	24 わなげ 散歩 (障害物競走)	25 音楽遊び ストレッチ運動
28 壁絵作り 障害物競走	29 的当て (ボール) 散歩 (ボール運動)	30 作業訓練 風船割りゲーム	31 大掃除 散歩 (ストレッチ運動)	

しせつごうどううんどうかい 3施設合同運動会



10月18日(金)、宗像ユリックスにて、《第14回 3施設合同運動会》を開催しました。
今年も、福岡市の【和白苑】、宗像市の【はまゆうワークセンター】、【のぞみ園直方】の3施設の合同開催でした。みなさんがとても楽しみにしていた運動会当日、あいにくの雨でしたが、どの競技もみなさんが頑張って、大いに盛り上がり、体育館の中は熱気ムンムンでした。お昼のお弁当も、みんなで食べるとまた格別でしたね！昼休みのダンスなどもあり、他施設の方々との交流も楽しむことができました。



うんどうかいむ 運動会に向けて



運動会に向けて、クラブの時間を使い、競技の練習をしました。
室内で練習出来る、玉入れ・風船パレーを行いました。本番さながら、熱のこもった練習となりました！



介護等体験実習生紹介

10月7日～11日までの5日間、九州女子大学から、西村さんが、介護等体験実習に来られ、作業、活動等を通じ、利用者みなさんと交流を深められました。



にしむら かのん
西村 海音さん

防災訓練（夜間）

10月16日（水）、防災訓練を行いました。今回は、夜間の訓練で、グループホーム3号館からの出火を想定し実施しました。ホーム各棟の入居者、グリーンハウスでの短期入所の利用者とも、落ち着いて避難することができました。



お知らせ

*下記の日程で、出店します。みなさんのお越しをお待ちしています！

＝ 遠賀川わくわく夢フェスタ ＝

日時：令和元年11月3日（日） 10:00～16:00

場所：直方リバーサイドパーク

（遠賀川水辺館前河川敷広場）



《11月の予定》

11/1（金）3B体操

11/3（日）遠賀川わくわく夢フェスタ

11/5（火）クラブ

11/12（火）嘱託医検診

11/14（木）誕生会

11/15（金）3B体操

11/19（火）クラブ

11/22（金）大掃除

11/26（火）紅葉狩り



※今月もお米の注文を受け付けています（新米です！）

グループホームだより



しんしょくいんしょうかい 新職員紹介

がつはつか ふじわら やかんしえんいん
9月20日より、藤原さんが、夜間支援員として
きんむ
勤務されるようになりました。みなさん、よろしく
ねが
お願いします。

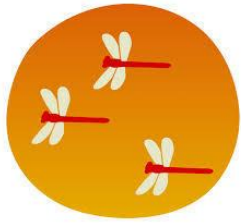


ふじわら さとみ
藤原 里美さん

きゅうじつ かつどう ようす 休日の活動の様子

がつ にち ど わかまつ ちゅうしょく ひびきなだりよくち い
9月21日(土)は、若松のガストで昼食をとったあと、響灘緑地のグリーンパークに行きました！
グリーンパーク内には約250頭ものカンガルーが飼育されています。みなさんは、おそ おそ
が、カンガルーをさわってみたり、ポニーと写真を撮ったりして、とても楽しそうな様子が見られました。
その後、園内をさんさくしたり、いいうんどうになったようでした。ふりそうだったあめも降ることなく、しぜん
ふ あ
触れ合うことができ、思い出に残る一日を過ごすことができました。





かりふ通信

(生活介護事業Ⅱ)

あさばん ひ こ
朝晩が冷え込み、ようやく秋らしい季節になってきました。
きせつ か わり め き おん へん か たいちよう くず
た。季節の変わり目は、気温の変化で体調を崩しやすくなりますので、体調管理には気をつけたいですね。さて、今回のかりふの活動紹介は、【カーリング】です。キャスターのついた台車を力強く押して、障害物を乗り越えていきます。台車のガラガラと走る音を楽しまれる方もいらっしゃるかもしれません。利用者みなさんは、高得点を目指して頑張っています！



《活動予定》

11月

♪ こんげつ うた 『 きらきら星 』 ♪

月		火		水		木		金	
								1	黒ひげ危機一髪 3 B 体操
4	―― ――	5	壁絵作り クラブ	6	カードゲーム 芋掘りゲーム	7	ポッチャ 散歩 (魚釣りゲーム)	8	ストレッチ運動 工作
11	音楽遊び すごろく	12	ストレッチ運動 散歩 (ポッチャ)	13	大漁はだ～れ? 障害物競走	14	風船割りゲーム 散歩 (的当て)	15	作業訓練 3 B 体操
18	魚釣りゲーム ゴルフ	19	テーブル カーリング クラブ	20	カーリング ボール運動	21	壁絵作り 散歩 (ピンポンカップイン)	22	ピンポン カップイン ストレッチ運動
25	作業訓練 サーキット運動	26	ボーリング 紅葉狩り	27	わなげ ストレッチ運動	28	音楽遊び 散歩 (的当て)	29	大掃除 ボール運動

おんががわ ゆめ 遠賀川わくわく夢フェスタ

11月3日(日)、直方リバーサイドパークで《遠賀川わくわく夢フェスタ》が開催されました。今回は《遠賀川流域フェスタ》という、アウトドアをテーマにしたイベントが同時開催されたほか、直方市では、まちなかイベントとして、のおがた産業祭りなどの《「お」のつくのおがた秋祭り2019》も開催され、直方市は祭りで賑わう1日となりました。のぞみ園直方は今年で4回目の出店となりましたが、利用者のみなさんの作った、陶芸作品、自主製品、のぞみ箸を見たお客様から、「かわいい!」、「上手ですね」と、お褒めの言葉を頂き、たくさんの方に購入して頂きました。そのほか、広い河川敷に、キッチンカーが並び、おいしそうな食べ物の販売があったり、地元高校生による、ファッションショーや太鼓の演奏が披露されたり、川辺では、カヌーやキャンプ体験なども行われていました。



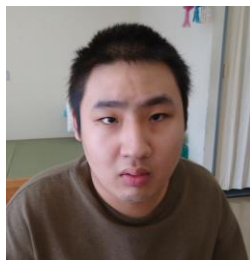
= お礼 =

筑豊高校、インターアクト部の生徒さんと、直方中央ロータリークラブ様が来園され、今年もたくさんのさつま芋を頂きました。紙面を借りて、お礼申し上げます。

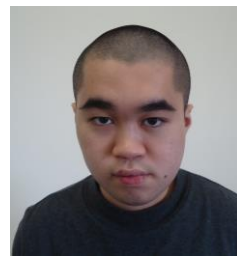


とくべつし えんがっこうじっしゅうせいしやうかい
特別支援学校実習生紹介

11月5日～15日の期間、八幡特別支援学校から、田中さんと小林さんが実習に来られ、作業、活動に参加されました。



たなか えいすけ
田中 永祐さん



こばやし ともき
小林 知暉さん

さくひんしやうかい
作品紹介



作業班より、作品の紹介です。のぞみ箸は、お正月のおせちにピッタリではないでしょうか。また、陶芸班からは、クリスマスのサンタ、スノーマンのお皿です。(写真は素焼きの状態ですが、これから、色付け、本焼きを行う予定です。)



いむしつだよ
医務室便り

= 質のいい睡眠のために =



人間には体内時計があり、それが1日の24時間とずれているため睡眠にも影響が出るといわれています。体内時計は、24.5時間とも24.2時間ともいわれていましたが、最新の研究では24時間11分と発表されています。たかが11分と思うかもしれませんが、放っておくと1週間で1時間以上、1か月にすると、4時間以上もずれてしまうこととなります。これをリセットして24時間と合わせることで、生活のリズムが生まれます。そして夜になったらメラトニンという睡眠を促すホルモンが分泌され、質のいい睡眠につながるのです。1日のリズムを取り戻したら、睡眠や入浴、食事を計画的に行いましょう。食事は、床に就く3時間以上前に済ませ、胃腸を休めてから寝るのが理想的です。入浴はシャワーで済ませるのではなく、40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが効果的です。風呂上がりに手首や足首を伸ばすといった軽いストレッチを行うことも、質のいい睡眠の後押しになります。

グループホームだより



きゆうじつ かつどう ようす 休日の活動の様子

10月26日(土)、香春町のジョイフルで昼食を食べた後に、添田町にある、《 歓遊舎ひこさん物産館 》に行きました。物産館では、販売されている陶芸品を見て、「僕たちも作っているよー」と共感されていました。その後、すぐ近くにある公園に行きました。公園には何種類ものスベリ台があり、みなさんはそれぞれを楽しまれました。朝は曇っていましたが、公園に着くころには晴天となり、秋の休日を楽しむ事が出来ました。



《 12月の予定 》

- | | | | | | |
|-------|-----|-----------|-------|-----|---------|
| 12/6 | (金) | 3B体操 | 12/20 | (金) | 3B体操 |
| 12/10 | (火) | 嘱託医検診・クラブ | 12/24 | (火) | 忘年会 |
| 12/12 | (木) | 誕生会 | 12/27 | (金) | 大掃除・早帰り |
| 12/14 | (土) | 餅つき (早帰り) | | | |



※今月もお米の注文を受け付けています (新米です!)



カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

徐々に冬の気配が強くなってきました。気温が下がり、空気が乾燥すると、風邪を引きやすくなります。温かいものを食べて、しっかり睡眠をとって、風邪に負けないようにしましょう！さて、カリブでは先日、園外活動で直方中央公園に行ってきました。ポカポカした陽気で、他にも遊びに来られている方々がたくさんおられました。譲り合いながら色々な遊具で遊びました。室内での活動では普段見られないバランス感覚やチャレンジ精神など、発見もたくさんありました！



《活動予定》



12月

♪ 今月の歌 『お正月』 ♪

月		火		水		木		金	
2	黒ひげ危機一髪	3	音楽遊び	4	カードゲーム	5	壁絵作り	6	ピンポンカップイン
	芋掘りゲーム		散歩 (サーキット運動)		ストレッチ運動		散歩 (的当て・空気砲)		3B体操
9	魚釣りゲーム	10	作業訓練	11	ボーリング	12	テーブルカーリング	13	ストレッチ運動
	ゴルフ		クラブ		ピンポンカップイン		散歩 (サーキット運動)		風船割りゲーム
16	ボッチャ	17	壁絵作り	18	作業訓練	19	黒ひげ危機一髪	20	わなげ
	ストレッチ運動		散歩 (的当て・ボール)		だるま落とし		散歩 (ボール運動)		3B体操
23	障害物競走	24	カーリング	25	CDホッケー	26	音楽遊び	27	大掃除
	大漁はだ〜れ？		忘年会		サーキット運動		散歩 (ストレッチ運動)		----
30	----	31	----						
	----		----						

もち餅つき



12月14日(土)に餅つきを行いました。今年も、直方中央ロータリークラブ、一般のボランティアの方々のご協力のもと、盛大に開催することができました。例年と比べると、とても暖かい気候で、お餅をついた後には、汗ばむくらいでした。ボランティアの方、利用者の皆さんが頑張ったお餅は、ぜんざいやきな粉餅にして昼食で食べました。やっぱりつきたてのお餅は最高においしいですね！今年一年の労をねぎらうとともに、来年がさらに良き年になるようお願いながら、今年の締めイベントは終了しました！



もみじが
紅葉狩り



11月26日(火)に福智山ダム周辺へ紅葉狩りに行きました。前日の雨でイチョウの葉が落ちていましたが、その落ち葉が鮮やかな絨毯を彩っていました。福智山全体に赤やオレンジの紅葉が色付いており、利用者の皆さんはそれぞれの秋を感じられていたようでした。



いむしつだよ
医務室便り

= 寒い時期の健康管理 (高血圧) =

12月に入り、日に日に寒さが増してきましたが、この時期、血圧が高めの人には注意が必要です。私たちの体は、体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりがやすくなります。血圧が高めの人には寒さを感じたり、冷たい水などに触ったりした時などは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や、脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

- ・暖かい部屋からトイレやお風呂の脱衣所など寒い場所へ移動した時
- ・夜間トイレに起きた時や、早朝に起きた時
- ・寒い屋外に出た時
- ・熱いお風呂に入った時 など



高血圧を予防するためには

- ☆塩分の摂りすぎに注意しましょう
- ☆肥満を防ぐ食生活を心がけましょう
- ☆ストレスの解消に努めましょう
- ☆適度な運動をしましょう
- ☆タバコやお酒は控えめにしましょう

《1月の予定》

1/6	(月)	新年行事	1/17	(金)	3B体操
1/7	(火)	嘱託医検診・クラブ	1/21	(火)	クラブ
1/16	(木)	誕生会	1/24	(金)	大掃除



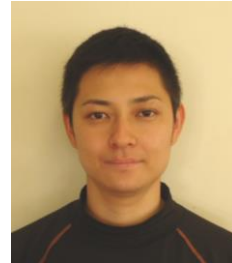
※今月もお米の注文を受け付けています (新米です!)

グループホームだより



新職員紹介

11月25日より、生活支援員として、和多さんが勤務されるようになりました。みなさんよろしくお願ひします。

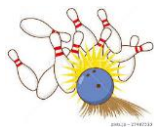


和多 颯真さん

休日の活動の様子



11月30日(土)、ジョイフルでの昼食の後、北九州市にある、桃園シティボウルに行き、みんなでボーリングをしました。広いボーリング場に、みなさんはとてもワクワクされている様子でした。各自でボールを選び、いざ、投球！ピンが倒れ、ストライクやスペアをとると、ガッツポーズや、大歓声が出ていました。大いに盛り上がったあとには、「楽しかった！」「また行こうね！」などの声が聞かれていました。



よーく狙って！！



カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

今年も残すところあとわずかとなりました。皆さん、
 年末年始の準備は進んでいますか？今年例年になく暖
 かい日が続いていますが、これからの時期は、インフルエ
 ンザなどには気を付けていきたいですね。さて、今月は、
 ボッチャを紹介したいと思います。カリブ式ボッチャはお
 手玉を使用して、より得点の高い所へ投げ入れるもので、
 投げる強さを調整しないといけないので、意外と難しく、
 みなさん苦戦されています！



《活動予定》

1月

♪ 今月の歌 『やぎさんゆうびん』 ♪

月		火		水		木		金	
				1	----	2	----	3	----
					----		----		----
6	新年行事	7	わなげ	8	ボーリング	9	作業訓練	10	ボッチャ
	新年行事		クラブ		ストレッチ運動		散歩 (ピンポンカップイン)		サーキット運動
13	----	14	音楽遊び	15	すごろく	16	だるま落とし	17	壁絵作り
	----		散歩 (ボール運動)		サーキット運動		散歩 (的当て)		3B体操
20	工作	21	ゴルフ	22	魚釣りゲーム	23	芋掘りゲーム	24	音楽遊び
	障害物競走		クラブ		大漁はだ〜れ？		散歩 (ピンポンカップイン)		ストレッチ運動
27	壁絵作り	28	黒ひげ危機一髪	29	作業訓練	30	カーリング	31	大掃除
	的当て(ボール)		散歩 (サーキット運動)		ボール運動		散歩 (ストレッチ運動)		障害物競走