



# ひだまり

さくら千手園 佐倉市青菅1019 043-462-2008 木の宮学園 佐倉市青菅1051 043-463-1008

## 目次

散歩道	1
さくら千手園	2
平成11年度事業計画	2
やまびこ会	2
千手園日記	3
クラブ紹介	
ビューティーアップ	3
木の宮学園	4
平成11年度事業計画	4
ひまわり会	4
木の宮日記	5
サポート	
理学療法士紹介	6
ボランティア紹介	6
新人職員紹介	7
情報フラッシュ	8



花 見 外 出

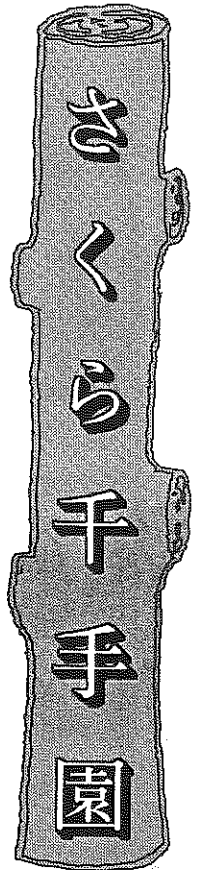
於：成田山公園

## 散 歩 道

今年の桜は、気候が不順で、同じ地域の中でも、まちまちに咲き散っていったように感じる。園の花見は、花の盛りを観つつも、予定通りグループ毎に出かけた。「疲れたけどきれいだったね」「雪が降ってるみたいだったね」などと、それぞれに、春の訪れを楽しんでいた。

古くから、一番多く歌われている桜は、四季の中で特に待ちわびた春の喜びの象徴である。一花一花は、可憐でありながら、一気呵成に咲き誇る集団の美は、心を打つものがあり、散っていくはなびらは、春の嵐には、きっぱりとした潔さで、静かに流れる時は優雅に舞っている。ほんの十日間程でありながらこれ程愛されるのは、今は少なくともこれ程愛されるのは、古来の姿に重なるからだろうか。





## 平成11年度 事業計画

ノーマライゼーションの理念に基づき人間としての尊厳や人権を守り、個々の暮らしやライフステージを大切に援助活動を行っています。また、在宅障害者がより一層利用しやすい施設づくりに努めています。

本年度特記すべき事項としては、  
 ①生活面では、昨年に引き続き利用者の相談ごとや希望を聞きながら家庭的な雰囲気づくりを行っています。現在、休日には朝食時の自由喫食を行っています。毎朝食時の自由喫食と代替食を開始します。また、夕食後の余暇活動を充実していきます。  
 ②健康管理・安全管理面では、引き続きインフルエンザの予防接種を行うと共に転倒事故防止に努めます。  
 ③行事面では、「夏まつり」は千手会運動場で、「年忘れ会」は志津コミュニケーションセンターで行います。また、ニード別外出は希望により8

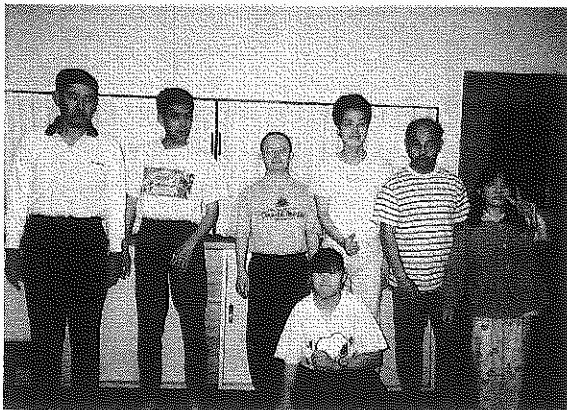
メニューで行い、一部のグループは昨年に引き続き海外旅行に出かけます。  
 ④作業・個別プログラム・クラブ活動面では、引き続き現行の充実を図っていきますが、将来に向けての検討も必要になってきています。  
 ⑤広報面では、「ひだまり」は情報公開紙として、「一歩一歩」は自治会紙として発行します。  
 ⑥長期休暇中の余暇活動の充実を図るための検討を行います。  
 ⑦施設機能面では、在宅支援事業の拡大強化やグループホーム事業を行うための検討をしていきます。  
 ⑧職員資質向上面では、福祉ニーズはますます高度化・専門化・多様化しており、職員の資質は今迄以上に要求されてきたことを職員自ら強く自覚し、施設内外の研修や自主的研鑽に励み期待に応えられるよう努力してまいります。  
 (施設長 恵下 均)

\*\*\*\*\*

## やまびこ会

こんにちは、やまびこ会顧問の大内です。今日は、皆さんにやまびこ会メンバーの活動について、少し紹介させていただきますと思います。やまびこ会というのは、千手園の利用者で構成された自治会です。活動内容は、毎日の喫茶店の準備及び運営・日曜日のフロソつじ・公用車の洗車・園内新聞作成・食事の希望メニュー提示・食事中のBGM担当等いろいろとがんばっています。特に、夜みんなが楽しみにしている喫茶店の準備に関しては、お昼休みを利用してみんなの為にジュースの仕入れに出かけ、そして19時になると喫茶店をオープンさせます。やまびこ会メンバーは、「喫茶やまびこ」のオー

ナーに早変わりし、真剣な眼差しで取り組んでいます。コーヒーの砂糖の量が自分好みになってしまいい、とてもスイートな味になってしまうのがタマに傷ですが……。(大内)



がんばっていきます。これからもよろしくおねがいします。(E・T)

やまびこ会  
よろしく。(S・S)

やまびこ会  
おねがいします。(Y・E)



千手園日記

グアム

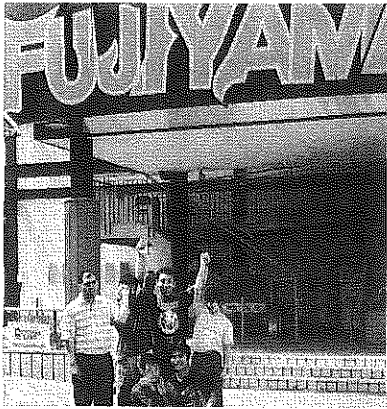


日本は冬の最中、利用者八名、職員四名は南国の島「グアム」へ旅行に行ってきました。グアム滞在は四日間でしたが、初日、二日は夕方から大雨で海・プールに入る事ができず、市内観光をして過ごしました。三日目は南国らしい快晴の中、全員で海へ行き海水浴を楽しむことが出来ました。食事は、肉中心ということであきってしまった方もおり、現地の日本食屋でラーメンを食べたのですがこれがお世辞でもおいしいとは言

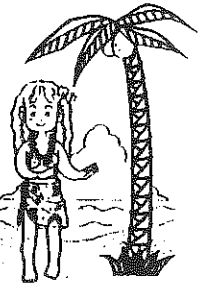
えず日本食のおいしさを全員が改めて痛感させられました。

利用者のみなさんは、初めての海外旅行で、グアムに着いた時は外人ばかりに圧倒されて口数が少なかったのですが、徐々に慣れてくるにつれて、あいさつやお礼を「グッドモーニング」「バイバイ」「サンキュー」と英語で話すことができました、交流することができました。初めての海外に順応できた人、できなかった人といいましたが、全員が海外旅行を満喫できたと思います。無事で良かった。(太田)

東京近郊



「……ドヒャー！」という訳で行ってきました。男6人で行く絶対マシントアー。御殿場ファミリールランドと富士急ハイランドを2泊3日の日程で行ってきました。なんと行っても今回の目玉は、富士急ハイランドの「FUJIYAMA A」です。高さ79m、最高速度130kmの世界一のジェットコースターなので、皆乗りたがらないかと思いましたが、予想は大きく外れてしまいました。皆そろって自ら乗りこみ、「楽しみだよ」と余裕の一言。いざ動きだし、79mまで登りつめていよいよ急降下。「ドヒャー」と叫ぶのは職員で、利用者の皆は「ハハハー」と余裕たっぷりでした。その後も、メリーゴerlandからジェットコースターまで、ありとあらゆる乗り物を制覇し、パスポート代の元は充分とってきました。また行くぞ!!みんな。富士急に



FUJIYAMAありと噂聞き絶叫しすぎた  
声ドラえもん  
(金川)

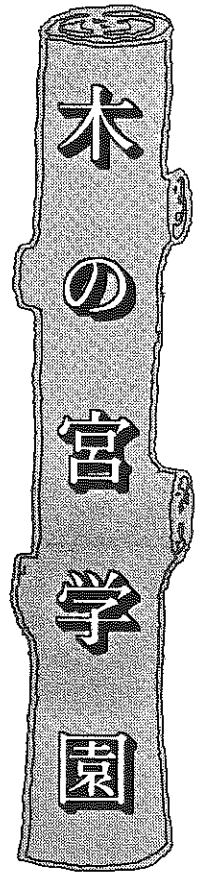
ビューティーアップ



今年4月より新しく始まったビューティーアップクラブです。

「ビューティーアップとは？」人間は年令に関係なく、また男女を問わず「きれいになりたい」という気持ちを持っていてと思います。そこでこのクラブでは、顔のメイクはもちろんのこと、美顔パックや眉を整えたり、つめの手入れ等してあります。まだ何回も実施されていませんが、メイク等が終わった後、カガミをじっと見つめていた姿が印象的でした。今後は、ボランティアの方にも協力してもらいながら実施していきたいと思っております。ご協力して下さい方は、連絡をお待ちしています。

(菅野)



# 平成11年度 事業計画

## 社会福祉の基礎構造改革が進展

する中、今後の施設運営は非常に難しい舵取りとなるでしょう。様々な情報を敏感にキャッチし、より利用者、そして家族が安心して地域生活を送れる様に支援していければと考えます。尚、本年度は昨年度状況を踏まえ、次の様な取り組みを主にしていきます。

### I. 人権擁護プロジェクトチーム

開設当初より利用者及び家族の人権を尊重することを施設運営の基本理念に掲げてきましたが今一度、その原点にもどり、日々の支援の中で職員の態度、言葉かけ等行動全般において自主点検する必要があるのではないかと思います。そこでプロジェクトチームを結成し、基本となる職員の行動規範や施設の倫理要項等をつくりあげ、よりわかりやすく提示していければと考えています。

## II. 家族支援

学園利用時間延長サービス(短時間レスパイト)については、昨年度に早朝・送迎サービス等を追加したことで延べ利用人数は90人延べ利用時間は178時間と大幅な実績アップとなりました。今後も家族からの意見を参考にし、更に充実したサービスの提供を検討していきます。

## III. 在宅福祉支援

佐倉市ミニデイサービス事業は社会経済の景気停滞等により、就労からフィードバックする利用者の増加が顕著に見られます。特に昨年度の年間利用延べ人数は849人のほり、心身障害者巡回療育相談等事業利用者と合わせると年間延べ1000人を越える状況でした。今後もより敏速にニーズに応えられるように努力していきたいと思えます。

(施設長 稲阪 稔)



木の宮学園には「ひまわり会」という自治会があります。これは「一人がみんなのために、みんなが一人のために」と学園をより良くするために行われている会です。

毎年4月になると、役員を決める選挙があります。今年、13名がみんなの為に立候補をしました。しかし、今年のひまわり会も役員は9名。4人が当選できない事になるためか、いつもより熱の入った選挙運動でした。立ち合い演説会は職員1名を応援につけ、本当の選挙に負けないくらい真剣な表情をして役員になりたい気持ち話し、公約をしました。そして運命の投票日。投票には、サポートで

# ひまわり会

職員が1名付き「○か×」の形式をとっています。もちろん立候補者の写真も添えて、パッと投票を終わらせてしまう人もいれば、悩みに悩んでいる人もいて、それぞれが次回のひまわり会役員に期待をしながら投票しているのかと思うと、職員もハラハラ・ドキドキです。そして、終了しだい開票し臨時ニュースとして報告。今年、9名定員という事で接戦の末、残念ながら4名は落ちてしまいました。が、みんなの為に「何かやろう」という意志は十分に伝わってきました。その分、当選した役員に頑張ってもらいましょう。

そう「主人公は、あなた達」ですよ。  
(河野)

ぼくはひまわり会にはじめてはいてすこしいつかつきました。なんでかというとはじめははいいりたくなかったけどはいい、てみるとたのしいと思ふ。  
(T. M)

ひまわり会でがんばりま  
(S. H)

# 木の宮日記

## スバリゾートハワイアンズ

今回のグループ旅行は、真冬の中、暖かさを求めてスバリゾートハワイアンズへ行ってきました。現地に着くと、そこはハワイ一色の汗ばむような暑さ。利用者の方からは「暑いね」「早くプールに入ろうよ」と、さっそく水着に着替えてプールに飛び込んで行きました。皆、流れるプールがお気に入り、ゆらゆらと身をまかせている方、水に流されて「キヤー」と叫んでいる方など思い思いに楽しんでいました。

夕食が終わり、ハワイのフラダンスショーを皆で見に行くことになりました。ショーは、本場のもの、皆ノリノリ。腰を振っている方、舞台上に上がって踊る方など、楽しいひと時を過ごしていました。このように、楽しい旅行もあったという間に過ぎ、皆からは「楽しかった」「また来たい」という声が聞けて、本当によかったと思います。(主母村)

## 馬伝

マラソングループでは、昨年に続き「ゆうあいピック駅伝大会」に出場し、今年も21kmを5人でリレーするハーフの部にエントリーしました。今回は、学生(東京成徳大・順天堂大)のボランティアさんが伴走をお手伝いしてくれ、一緒に何度か練習をすることによりメンバーから「今日は、〇〇さん来るの」と楽しみにしている様子もあり、練習の励みになったようです。当日は朝から雲行きが怪しく、ハーフの部が招集された時には雨が本降りとなってしまう、最悪のコンディションの中スタートとなりました。メンバーは雨が降っている時に走った経験はほとんどなく、練習の成果が十分に発揮できないままゴールとなってしまいました。6チーム中6位という結果となってしまいました。しかし、メンバーに悔いはなく完走した後は、「来年もがんばろう」と清々しい表情でした。今年度も駅伝



## 那須

今回の旅行は男8名だけの色気の無い旅でしたが、その分男だけの楽しさもあるのではと少々期待していました。天気もよく全員を乗せた車は東北道を北上し那須に到着。昼食は那須牛のステーキで腹ごしらえし、いざ那須ハイランドパークへ。まずは、バイキングに何人か乗りましたが「こわいよー」「止めてー」と絶叫。以後彼らは乗り物アレルギーになったのでは…。宿には教会や風呂とプールが50もあり恐ろしくキレイ! 皆はプールで大はしゃぎし、ギャルの水着姿に見とれていたのは職員2名だけでした。

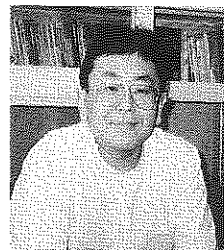


大会を目標に練習に励んでいます。一緒に走ってみたい方、学園に連絡を!! (山崎)



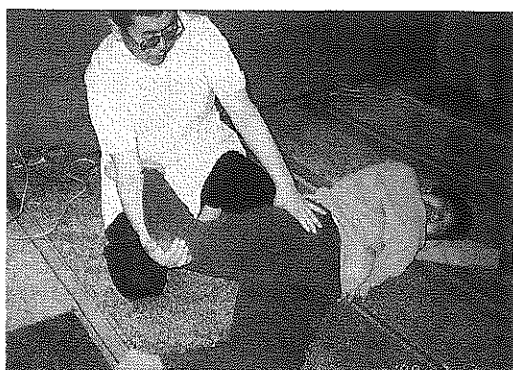
そして混浴があると聞き、喜んで行ってみると女性がいっぱい。しかし、女性の水着着用の看板に皆でがっかりでした。夕食は和洋中のバイキングでお腹いっぱいになりました。次の日は近くのスキー場へ行き、しばし子供に返ってのソリ遊びと雪合戦。その後、殺生石・南ヶ丘牧場を見学し時間いっぱい楽しんできました。帰りの車中では皆さん疲れて居眠りタイム。男だけの旅もなかなか楽しいものでした。(渋谷)

## 理学療法士紹介



小川英之先生

体を動かす筋肉や関節は非常に正直な組織です。頭からの指令を素直なまでに遂行しています。私も厄年を迎え、腹や背中あたりには大分余計なものが現れつつ？本当はすでに現れています。余計な物がつくとそれだけ毛細血管が増え、心臓の負担も大きくなります。体重も増える結果、年齢と共に当たり前に出来ていた事が困難になります。意識してトレーニングをすれば良いのですが、なかなか出来ません。意識してやらない人は、良いとはいえませんが、大切な事は「意識できなくてやれない人」の身体と心の健康をいかにするか／という事だと思えます。千手園のハビリテーションに参加し、皆様の状態を見せて頂いておりませんが、年度と共に出現する若干の機能低下は、否定することができません。難しいことは必要ありません。



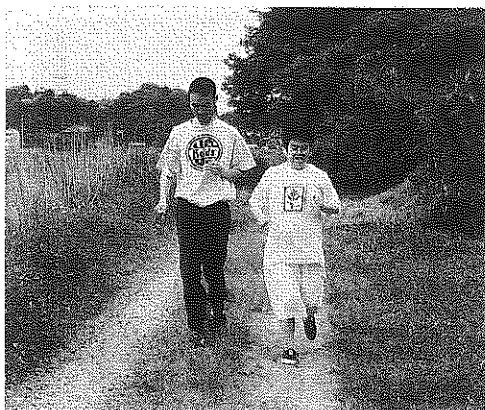
せん。日常の中で「いつでも、どこでも、誰とでも」できる簡易な運動が良いのです。いかに継続させるかが鍵です。作業を通して、スタッフの皆様には御協力頂いております。日常生活管理、作業工程、そしてハビリテーションを通して、皆さんと一緒に利用者の身体と心の健康を作ってまいります。う。「〇〇さん歩くのが遅くなってきました。」「〇〇さん、いつもの倍歩けるようになったんですよ。」そんな声が聞けるよう、皆さんよろしくお願ひ致します。

## ボランティア紹介（東京成徳大学の皆さん）

## 「駅伝大会のボランティアに参加して」

二月二十四日、天気はあいにく下り坂だったものの駅伝大会が開催されました。私は利用者の方の伴走者としてボランティアに参加させていただきました。事前の練習には二・三回参加しましたが「走るペースはこの位でいいのか」「疲れているようだけどこのまま走っていいのか」など一緒に走ることの難しさを何度か感じました。それでも利用者の方たちは毎回の練習で最後まで走り通すので、私の方がその姿に逆に励まされて一緒に頑張っていたという気持ちになれました。

当日はまずウォーミングアップで軽く競技場を走りました。いつもと違う場所のせいとか、練習の時よりも利用者の方は張り切って走っていて「本番前から疲れてしまうのでは：」と心配したほどでした。いよいよ本番、前走者からタスキを受け取って走り始めた時「これと一緒に走るの最後なんだなあ」と思うとなんだか淋しくなりました。同時に一緒に完走しようとい

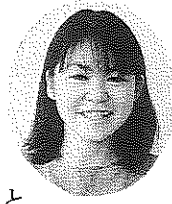


（奥山 桃子）

うヤル気も湧いてきました。コースの後半になると利用者の方のペースもだんだん落ちてきました。「頑張ろう、あと少し」という声を掛けながら次の走者へと近づいていき、タスキを渡すことができました。

利用者の方と一緒に走り終えたことの満足感と安心感が私の中にありました。そしてこの日一日を思い出す度に利用者の方たちと接することができ、一緒に頑張ることができて本当に楽しかったと思います。最後にこのような機会をいただき皆様に感謝いたします。

# 新人紹介



さくら千手園指導員  
 網本 しのぶ  
 4月から勤めさせていただけるとになりました。

高校までは福岡、大学は岡山、そして所沢の専門学校と北上し今に至ります。福岡から遠い千葉に就職が決まったのも何かの縁だと思います。これからさくら千手園で、私なりに精一杯取り組んでいこうと思いますのでよろしくお願います。また、千葉のことも何も分かりませんので教えていただければと思っています。



さくら千手園指導員  
 相澤 郁代  
 はじめまして、4月から援助課指導員として働

くことになりました相澤郁代です。茨城県の流通経済大学社会学部に就いて福祉を学んできました。働きはじめてからの一か月間は家と施設との往復で疲れきっていましたが、ようやく利用者の方々、施設の日



木の宮学園指導員  
 新井 大吾  
 えは、腹でてる、まじめそう、ギ

課にも慣れ自分のペースをつかんできました。これからも、あせらずに精神的、身体的に健康で仕事に臨めるように頑張ります。よろしくお願います。

ター弾く、優しく、がり勉、変な奴、暗い、おやじ、無口、さわやかそう、お固い、フォークソング好き、ギャグが寒い、時間に正確、おもしろい、几帳面、鼻がかい等々これらが22年間の人生で築き上げた新井大吾像です。これからどんな新井大吾になってゆくかは分かりませんが、願わくばみんなの心に残る様な人間になっていきたいと思えます。



さくら千手園助員  
 宮崎 雅子  
 四月から午前中（九時〜十二時）パートで働

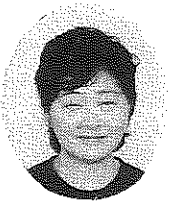
いています。作業班の皆さんといっしょの時間が多いです。職員や利



さくら千手園調理員パート  
 若月美千代  
 仕事に就いて、早いもので三月

用者の方々の明るい笑顔に、私自身元気づけられています。わが子が巣立ち、自分の中に大きな空洞ができていたのですが、「さくら千手園」でまた「生きる」というすばらしさを見つけれました。どうぞ、よろしくお願います。

ています。一から教えていただきながら仕事を覚えています。まだまだ失敗する事もしょっちゅうです。暑くなるこれからの季節は、今まで以上に大変だと思えますが、皆さんに迷惑かけないよう、がんばりたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。



さくら千手園調理員パート  
 木村 和子  
 私は、八千代台駅前十字屋で、婦人服の販

売員として22年間勤務してきました



木の宮学園調理員パート  
 佐藤 寿子  
 三月からお世話になっていま

た。今回こちらの園の仕事にたずさわる事となり、早く環境と仕事になれて、がんばっていきたく、思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

住で、女の子二人の四大家族です。勤務は九時〜十三時で、まだまだ至らない所もあると思えますが、よろしくお願致します。

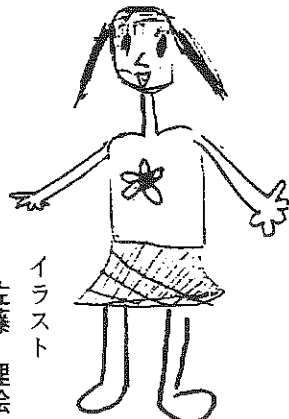


イラスト  
 佐藤 理絵

次号よりアプローチがはじまる予定です。お楽しみに……



# 行事予定

## 6月

- 8~10日 ニード別外出：京都・奈良 ⊕
- 10~11日 グループ旅行：伊香保温泉 ⊕
- 11日 千葉県監査

## 7月

- 12~15日 ニード別外出：北海道 ⊕
- 15~16日 グループ旅行：西武ドーム・遊園地 ⊕

## 8月

- 7日 千手会夏まつり
- 7~22日 夏休み
- 17~18日 夏期一泊旅行（もとな荘）⊕

## 9月

- 1日 総合防災訓練
- 10~11日 親子宿泊旅行 ⊕
- 22日 親子バスハイキング ⊕
- 25日 印旛地区スポーツ大会

⊕；千手園 ⊕；木の宮学園

### ご寄付に感謝いたします

渡辺映子様、いちご会様、伊藤忠建材株式会社様、千葉県共同募金会様、中央競馬馬主社会福祉財団様

### わたしたちの作品

いちごしるし商品の紹介

こんにちは、園芸班のハーブ園へようこそ。私達が、これから夏に向けて最もおすすめするハーブは、『バジル』です。

雨量の多い東南アジア原産のスウィートバジルは、日当たりと風通しの良い場所です。たっぷりの水さえあればぐんぐん育ちます。苗から育て、

おいしそうだと  
思ったら収穫し、  
トマト料理・パ  
スタ・ピザにと  
どんどん利用して  
みて下さい。

有機栽培の苗  
だから食べて安  
心。色々な料理  
に使用が大変便  
利です。

バジル以外に  
も、代表的なハ  
ーブから珍しいハーブまで30種以  
上の苗を用意しています。ちょっ  
とでも興味を持っていらっしゃる方は、気  
軽に園芸班のハーブ園に遊びに来



て下さい。待ってます。（齋藤）

### どりたてのバジルで作る

### 「ジェノバソース」の作り方

- △材料▽※できあがり150g
- バジル（葉100g）・にんにくのみじん切り2かけ・松の実大さじ3・オリーブ油1/2カップ
- △作り方▽

1・すり鉢に松の実とにんにくを入れ、なめらかになるまですりつぶす。

2・手で細かくちぎったバジルを加えペースト状になるまですりつぶす。

3・オリーブ油を少しずつ加え、よく混ぜ合わせてできあがり。

## 編集後記

日に日に太陽の日差しを強く感じ、もうすぐ夏がやって来ます。近頃、私も日焼けが気になり、日焼け止めクリームを買いに行くと、SPF130という強威的なクリームを見つけ即購入してしまいました。今年は小麦色ではなく白い肌が流行りだそうです。さあ厚い雲が消えたら夏本番!! たっぷりクリームをぬって、太陽の下へとびだそう!! (樋口)

### おめでとーございます

♡ご結婚

2月27日 金川 淑人さん

(さくら千手園)

### お世話になりました

\*佐渡 規予子さん

(さくら千手園)

\*中尾 一洋さん

(木の宮学園)

### 異動

4月1日付 木の宮学園へ

森 真由美さん