

ひだまり

目次	
散歩道	1
さくら千手園	2
総合防災訓練	2
千手園日記	3
木の宮学園	3
活動紹介-創作グループ	3
木の宮日記	3
山 桜	4
リビングトークⅡ	4
地域生活支援センター レインボー	4
フルベリー狩り	4
かすみがうらふれあいランド	4
南部よもぎの園	5
ANA 機体工場見学	5
イオンタウンユーカリが丘店販売	5
佐倉市さくらんぼ園	6
ファミリーレクリエーション	6
遠足	6
さくら福寿苑	7
納涼祭	7
敬老会	8
法人内職員研修会	9
千手会フェスタ	9
情報フラッシュ	10



千手会フェスタ2016

散歩道

秋晴れの下、恒例となっている千手会フェスタを10月29日に開催しました。利用者の方々や家族をはじめ、地域の方々やボランティア、他団体のご協力による模擬店の出店、そして、イベントにご協力いただいた団体の皆様のおかげで、大盛況のうち幕を閉じることができました。イベントにおいては、和太鼓や吹奏楽、ロックソランの繊細で躍動感のある音と踊りに心揺さぶられ、多くの人が自然と体を動かし、空いたお腹は模擬店の食べ物で満たしながら、皆さんと共に楽しい時を過ごす事ができました。

職員が着けたハロウィン風のミッキーのお面がフェスタの雰囲気を一層盛り上げ、会場が笑顔で埋め尽くされた光景に、多くの方とのつながり、そして出会いを改めて感じる一日となりました。

今後も地域交流行事として、皆様に親しまれ、楽しんでいただけるよう精進してまいります。終わりに、ご支援とご協力いただいた皆様にお礼と感謝を申し上げます。



指定障害者支援施設(生活介護・施設入所支援)

さくら千手園

総合防災訓練



防災の日を数日過ぎた9月9日、千手会では一日を通して総合防災訓練を実施しました。午前中は救命救急講習として志津消防署の方々に来てもらい、要救助者を発見してからの一連の流れや、心肺蘇生法、そしてAEDの使用訓練を行いました。現場の中には、いつ必要になるか分からない訓練なので、皆真剣に取り組んでいました。

午後からは佐倉市役所の職員による『福祉避難所の経緯と実際の運用について』とい

うテーマで質問形式での講演を受け、自分達の置かれている環境や役割について再確認させられました。

夜間には、志津消防署を始め、地元の消防団の方々のご協力を得て、夜間帯の避難訓練を行いました。有事に備えて毎年様々な工夫や改善をしながら行っています。訓練の為に集まって頂いた方々を見て、地域一体となつて取り組む事の頼もしさと、大切さを改めて感じました。

(永瀬)



千手園日記

日光の名産品を作って食べよう!



今回の旅行のコンセプトは、自分達で作った物を食べよう! です。まずは、煎餅焼の体験です。まだ白い煎餅を熱い金網の上に乗せうつつすらと色がついてきたら、いったん煎餅を取り、筆を使い各々好きな絵や模様を描いていました。その後は、専用のトングを使い黒く焦げない様に真剣な表情で煎餅とにらめっこです。上手く煎餅が焼きあがると安心した様で笑顔も見られていました。次の体験は、ゆばの引き上げ体験です。ミニチュアのゆば槽で実際に作りま

す。一生懸命にうちわで扇ぎ、目の前ででき立てのゆばをゆつくりと引き上げていました。でき立てのゆばは美味しかった様で、何度も繰り返し引き上げ食べていました。自分で作りお腹も満たされる楽しい旅行でした。

(岩淵)

十月個別外出

1泊2日で横浜・箱根方面へ旅行に行きました。今回は、横浜中華街やカップヌードルミュージアム、八景島シーパラダイスなど横浜の街を満喫してきました。その中でもカップヌードルミュージアムでは、具材を好きな組み合わせにできるという事で、利用者の方は大喜び。「カレースープとココロ・チャイが良い。後は、ひよこちゃんナルト。」などと好みの具材をじっくりと選んでいました。ホテルに向かう車内で自作のカップヌードルを嬉しそうに抱きしめながら「ホテルで食べた」と話し、夜食として食べて大満足の様子でした。

(小野寺)



指定生活介護事業所

木の宮学園

活動紹介 創作グループ



木の宮学園創作グループ、主に季節を題材にした貼り絵や工作、散歩や買い物等の活動を行っています。

6月後半、来月の予定にミニイベント「夏祭り」の文字を発見！祭りと言えば神輿でしょ！との職員の言葉に「作りたい！」と、創作意欲満々の皆。1か月かけて初めての神輿作りに挑戦しました。神輿の本を見ることから始め、屋根や胴を段ボールで組み立ててペンキで色塗り。鳥居は木材を切って組み立てます。ペンキで手が汚れても真剣な表情で取り組み、「これはどこ？貼ってもいい？」と、皆積極的！「これは何だろう？」

と、分からないまま製作している、なんてこともありましたが、期限ギリギリに無事完成！さて、夏祭り当日。神輿お披露目です！皆の歓声にご満悦な表情の創作グループです。参加者は順番に法被を着て、神輿を担いで歩きます。「わっしょい！」と、元気な声に楽しそうな笑顔！沢山の笑顔が見れて、創作グループの皆は頑張ったかいがあつたのではないでしょう。夏祭りは大成功で幕を閉じました。次は何を作ろうか？既にか回の作品に向けて創作意欲満々な創作グループメンバー！これからの活動が楽しみです。

(市瀬)



木の宮日記

いざ決戦！

9月23日、大綱までバイキングに出掛けてきました。お店の名は、中華料理「鉄人」。何だか某番組を思い出すのは自分だけだろうか…。そんな事を思いつついざ出発。車中では「今日はこの日の為に空腹を空かせてきました」等、食べる前から食べる気満々の声や、「おいしー」と食後の感想を既に準備しているメンバーも。

お店に着き、いざ決戦！エビチリやユリリンチー等を美味しさのあまりか無言で食べその後はたくさん食べたにも関わらず、ジョッキに入ったコーラで乾杯をする強者も。満足気にズボンのベルトを緩めつつシートベルトはしっかりと締め、次の目的地へ。しかし、途中事故渋滞となり、予定変更「保田小学校」という道の駅に到着。各自お土産を買い、お腹も心も満たされ帰路に着きました。

(A野)



ハロウィン一色

10月7日、天気晴れ！今年も又、夢の世界デイズニーシーへレッツゴー！デイズニー好きな6名とデイズニー初めての1名との珍道中の1日でした。到着後に早目の昼食を摂り、エネルギーを蓄えさあ出発！園内はハロウィン一色で各キャラクター達も仮装して出迎えてくれました。アトラクションも海底2万マイル、タワーオブテラーにと5、6個は楽しめたかな？後は間に3Dの舞台を観たり水上のショーを楽しんだりとどれも圧巻！園内を散策しているだけで、皆の表情が柔らかくなっいて私もほっこり！デイズニーデビューをした1名はすべて初体験でお疲れの様子でしたが、皆は1日良い表情で過ごし、又来年もね！と約束しての1日でした。

(中野)



指定共同生活援助事業所

山 桜

リビングトークⅡ

男はつらいよ

「千葉県では食べられない美味しいラーメンを食べに行こう。」「やっぱり今年も物作り体験をしたいけど、可愛い物が作りたい。」「大きなホテルは疲れから、小さな旅館で美味しい料理が食べたい。お風呂は絶対に温泉だよ。ここは譲れない。」・・・。

11月13日に予定している一泊旅行の話し合いの様子です。前回のリビングトークから、本格的な話し合いとなりました。

色々な意見が他にも上がり、今まで行った事のない場所であまり歩かなくても旅行が楽しめる場所という、難しいお題も職員に託されました。後日いくつかのプランを提示させて頂き



ながら話し合いを重ね、福島県と長野県に絞り込まれました。男性の皆さんは、喜多方ラーメンを食べたいと福島県をアピールし、女性の皆さんは、ビールスラインをドライブしながら景色を楽しみたいと、長野県をアピールしてしまいました。完全に意見は分かれてしまいましたが、皆さんで話し合った結果、女性の皆さんの揺るぎない団結力で長野県に決定されました。しかし、男性の皆さんも負けてはおらず、最後に職員への要望が

上げられ、話し合いは終了となりました。その要望とは：「長野県で美味しいラーメンのお店を探してください。」

(金川)

指定相談支援事業所

地域生活支援センター レインボー

ブルーベリー狩

8月7日に「ブルーベリー狩」に行ってきました。行き先はいつもお世話になっているフルーツランド山。このブルーベリーフラッシュは本当に美味しいので、皆様とても楽しみにしています。ブルーベリーの他に、梨やとうもろこし、ヤングコーンが売っていて、お土産に買っている方もいました。そしてレインボーに戻りメインイベントともいえる流し素麺を手作りの流し台で楽しみました。昨年と同じ形で行ったため、皆様慣れた箸さばきで麺をすくって食べていました。途中空豆やプチトマト、カニカマやチーズも流れてきました。皆様に上手にキャッチしていただきました。食後にはゼリーやお煎餅、チョコレート、うまい棒も流れてきて、とても楽しいひとときとなりました。



かすみがうらふれあいランド

9月25日「かすみがうらふれあいランド」へ行きました。途中トイレ休憩で寄った天王崎観光交流センター「コテラス」で足湯に入りました。そして霞ヶ浦でサイクリングをたのしむ方たちに有名という「しをみ食堂」で昼食をいただきました。カツカレーやラーメンなどどれも大盛りなのに価格もリーズナブル。とても満足できるものでした。そして「かすみがうらふれあいランド」で水について学んだり、虹の塔に登って霞ヶ浦を一望したりしました。そしてこちら皆様お楽しみみの焼き芋「かいつか」というお店でお土産を購入。皆様ご家族からお買い上げされていたお土産をしっかりと購入されています。最近ではグルメな企画が続いており、皆様にとっても好評です。次回も乞うご期待！(佐藤)



指定就労継続支援B型事業所

南部よもぎの園

指定管理者社会福祉法人千手会

工場見学

ANA機体工場見学

6月29日(水)天気は？皆さん待ちに待った日帰り旅行の日です。でも何故かバスが到着する時間までヘッドフォンを拭いています。今日一日作業が出来ず、明日納品するのに間に合わないからです。いつも以上に真剣な顔で拭いています。やっとバスが到着し、納品できる数まで達したのでこれでやっと旅行に行かれます。記憶が正しければ、去年も旅行に行く前日必死だったと思います。

羽田空港国際線ターミナルに



到着し、グループ毎に昼食を摂り、お土産を購入し、展望デッキに行き飛行機が飛び立つところを観たかったです。あいにく着陸ばかりで早々と室内に戻りました。

いよいよメインのANA機体工場見学です。ビデオ上映後、お約束のヘルメットをかぶり、工場の中へ。目の前には大きな飛行機が二機。でも説明では中型の飛行機と、貨物専用の飛行機でした。中型飛行機のエンジンはロールスロイス社製で一億

ユーカリが丘に新しくオープンしたイオンタウンユーカリが丘店で、ユニバーサル農業さくら販売会が10月1日に開催され参加しました。

店内に入る際、入店証をもらって従業員専用入り口から入り、裏の通路を通って店内に移動。お店の裏側を初めて体験し「うわーすごい」「こんな風になってるんだ」「みんなに教えてあげよう」とスタートからド

イオンタウンユーカリが丘店販売

キドキワクワク。販売が始まると土曜日という事もあって店内は混雑し、製品を見に来る方も多くいて「すごい。やっぱりイオンはお客さん沢山だね」とまたまたドキドキワクワク。昼食で場所を離れる時には「僕がいなくて大丈夫？心配だよ」と職員をいたわる一言も。新しい経験ができてとても有意義な販売となりました。ありがとうございました。(猪木)

五千万との事。また、そのエンジンの中の羽が全部で貨物なら三十八枚有り、その一枚のお値段が五百万からとの事。大きくなればなるほどその値段は高くなるそうです。そんな話に目を丸くしながら聞いていました。飛行機の前で集合写真を撮り工場をあとにしました。帰るバスの窓からは離陸する飛行機が右からも左からも見られました。帰りのバスの中では、飛行機の話で盛り上がっていました。人気のある工場見学。半年も前から予約を取ったかがあります。(山本奈)



指定福祉型児童発達支援センター

佐倉市さくらんぼ園

指定管理者社会福祉法人千手会

ファミリーレクリエーション

8月6日にさくらんぼ園でファミリーレクリエーションが行われました。

前半は、お面作り・ペットボトルシユーター・お化け屋敷・ヨーヨー・ボウリングのお店が出ていました。それぞれのお店で楽しむ子どもたちの良い表情がたくさん見られました。

お化け屋敷は怖さから断念する子も・・・笑

後半は職員による出し物！今回はリオ・オリンピックをテーマにしました。オリンピックを夢見る職員が様々な競技の選手と出会い挑戦するお話でした。色々な競技に挑戦するものの、なかなかうまくいきません・・・すっきり意気消沈しているところに軽快な音楽にきらびやかな衣装を身にまとったサンバ



のダンサーが登場！最後はみんなでレッツ・サンバ！会場は終始笑いの渦に包まれました。今年も大賑わいのなか締めくくることができました。たくさんの方にご参加頂きまして、本当にありがとうございました。

(颯佐)

遠足

千葉動物公園

前日は雨。明日はどうなる？と心配していた遠足。しかし晴天とは行かないまでも遠足日和となり一安心。いざ出発！

大型バスに乗り込み車窓の景色を楽しんだり、おやつを食べたりみんなウキウキ！あつという間に千葉市動物公園に到着しました。駐車場には色とりどりの大型バスでいっぱい。みんな迷子にならないようにと祈りました。入場して先ず出てくれたのは「ゾウ」。

でも大人気のゾウには沢山の人がいて見るのが大変でした。沢山歩いていよいよ、初登場の「ライオン」に会いに行きました。ライオンはちよつとお疲れ気味!。「ライオンさーん」と呼んでみたけれど全く動かず・・・。ずーと寝ていましたが、すぐ近くで見ることができて、ライオンの大きさにみんなビックリでした。お昼は美味しいお弁当を食べ大満足。かわいい小動物とも触れ合い、帰りのバスではみんなのかわいい



い寝顔がいっぱいでした。動物さんまたね♡

(宮垣)

地域密着型特別養護老人ホーム

さくら福寿苑

納涼祭



8月19日、納涼祭を開催しました。日頃、体を動かす事の少ない入居者の皆様に、六種類のゲームを楽しんで頂きました。玉すくい、何か釣れるかな？、輪投げ、ダンクシュート、ボウリング、最後はジャンケン大将を行い、どのゲームも周囲の応援から「ヤッター、入った入った」「惜しい、もうちょよつと」「頑張れ、頑張れ！」などと、笑い声もありました。最後に行ったジャンケン大将では、二十名の入居者からジャンケンの一番強



い方を決めるゲームです。男性入居者の少ない福寿苑ともあって、チャンピオンになったのは女性でした。福寿苑オリンピックでも、女性が強かったです。この日は、もう一つ楽しいイベントがありました。8月19日は、女性入居者のお誕生日という事で、皆さんとバスデーソングを歌い、お祝いをさせて頂きました。参加賞のプレゼントとおやつに出たアイスクリームケーキにとっても喜ばれていました。「皆さん、お疲れ様でした。」
(石川佳)

敬老会



秋の長雨の続く9月19日敬老の日に、ご利用者様のご家族をお招きして敬老会を行いました。今年、米寿を迎えたご利用者様にお祝いの言葉と記念品を贈り敬意を表しました。そして、ボランティアの方々による歌と演奏が始まります。知っている曲の時は、横に座っていらっしやるご家族と一緒に手拍子で大きな声で笑顔で歌っていらっしやいました。楽しい歌の後は、職員によ



る寸劇「水戸黄門」です。黄門様、助さん、格さん、そつくりになりきっています。皆さんご存知の決めゼリフ「この紋所が目に入らぬか！喜んでくださいました。ご家族の中からも「水戸黄門やりたい！」の声もあがりました。各ユニットに戻ってからご家族と一緒に和菓子をいただきました。ご家族との楽しい会話、ニコニコの笑顔。満面の笑みです。この笑顔がずっと続きますように。そして来年の職員による寸劇もお楽しみに。
(眞嶋)

法人内職員
研修会

研修報告

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントという「イコール怒らないようにするもの」と想像しがちですが冒頭に今回の研修は「怒らない」為のものではなく「必要がある事は上手く怒れ」「怒る必要のない事は怒らない」ようにという事でスタートしました。まずは怒りの理解という事で「怒り」は不安や疲れ、寂しさなどで心のコップがいっぱいになった時に二次的感情として現れるものという事を理解し、日常からコップがいっぱいにならないようにリフレッシュを心掛ける事を学びました。

その上で怒りのコントロールの為の「3つの暗号」を学びました。1つめは「衝動のコントロール」。怒りの感情のピークは長くて6秒間という事で、数を数えるなど目の前の怒りから意識を逸らす方法を学びました。2つ目は「思考のコントロール」。自分の「こうあるべき」

怒りのコントロールを知ろう

その先に利用者や職員の笑顔が

と現実とのギャップからの怒りという事で、自分の許容範囲を広げる努力と自分の中にある「こうあるべきを人に伝える事」が大事だと学びました。3つ目は「行動のコントロール」。怒りにも自分でコントロールできるものとはできないものがある。その選別をする事で無駄に怒らない事を学びました。そして研修の終わりに先生より「福祉の道を選んだ時どうなりたいと思いましたが？」との問いかけがありました。多分、参加者全員が、利用者の方々と笑顔の自分を思い描いたと思います。そんな想いと共に、それを実現するためのスキルを身につける大事さを、今回の研修で学ばせて頂きました。

文末になりますがお忙しい中、講演をして頂いた一般社団法人日本アンガーマネジメント協会菅野先生に改めてお礼を申し上げます。

(蜂谷)

研修を終えて…

研修の中で、怒りの感情の仕組みや怒りを交わすテクニク、理想と現実、人同士の価値観ギャップの許容範囲を広げる事でも怒りの予防に繋がる事を学びました。怒りとは、身体・精神的な要因から溜まるものであり、我慢する、もしくは別の場面に解消するものであると思っていました。現に怒りを露わにすれば、他者を不快な気持ちにさせてしまうので極力表出させないように意識していますが、それは理想で現実はなかなか思うようにいきません。我慢する事だけでなく、予防の仕方や考え方についても意識し、怒りを前向きな力に変えていきたいと思っています。

(阿部)



研修を終えて…

とても有意義な時間を過ごすことができました。先生のお話を聞き、実際にカッとなった事を書き出してみたり、自分を保つ心のコップを書き出してみたりすることで、怒りやイライラする理由を自分なりに整理することができたと思います。また怒りの度合いを1から10で表してみると、私の怒りの度合いは意外と低く、こんなことでイライラしていたのだと客観視することができました。怒りに振り回されないようにする為には心の器を広く持って、毎日が楽しくなるよう、この研修で学んだことを生かしたいと思いました。

(根岸)





八幡台ロックスーラングループ

千手会フェスタ 2016

今年の千手会フェスタは、ハロウィンをテーマに開催しました。職員はお面を被ったり、カボチャや悪魔に扮したり、更にじゃんけんゲームでは魔女になりきった仮装でゲームを挑んでお菓子を配り、千手会フェスタを大いに盛り上げました。利用者やご家族、子ども達は仮装をしている様子を見て驚いていました。また独特な雰囲気を感じて、楽しんでいる様子も見られました。例年に引き続き、他施設によるフリーマーケットは様々な品が並び、他にも美味しい模擬店の数々に加え、大江戸助六流佐倉勇翔太鼓、八幡台ロックスーラングループ、井野中吹奏楽部では、躍動感に満ちたイベントが展開され、楽しい時間を過ごす事ができました。今年もたくさんの方に協力をお願いして、千手会フェスタを無事に終える事ができました。ありがとうございました。

(金坂)



井野中学校吹奏楽部



大江戸助六流佐倉勇翔太鼓

フリーマーケット店舗紹介

兼・洋 堆肥・手工芸・陶芸 紙すき・(野菜・お花)	換羽野注師 鉢皿、手工芸品、巾着 ストラップ、肥料等	ピクニックフルーツ パン・焼き菓子・手工 芸品など
お花のハウス 陶芸・ステンシル作品	土倉野注師 手工芸品、乾菓子	梨の会 大根
お花のハウス アイス、クッキー、エプロン、キャンドル アクセサリー、パウンドケーキ 手作り小物	千手会作品展 作品販売、クッキー、焼き芋 陶器、木工作品、手芸品等	

飲食店舗紹介

地域の方による無料飲食店舗※数量限定

★おやしらの飯亭学術料金(手打ちうどん)
★わらあめ

有料飲食店舗

★わかたけ社会センター(ヤモドリ)
★のぞみの園(キャラメルポエーション)
★アーク・さよと(チョコバナナ)

★千手会無料飲食店舗

- ★らーめん
 - ★フランクフルト
 - ★炊き込みご飯
 - ★たい焼き
 - ★から揚げ
 - ★飲みもの
- ※会場内に4か所、無料
麦茶コーナーがあります。



