

四季の会会報

令和6年 6月号



1年はあっという間ですね。令和6年も折り返し地点…！日々を大事に過ごしていきたいものです。
今月号では、開所したばかりのサンメゾン四季特集、入居者の新生活、声をお届けします。
また、各事業春らしいイベントが盛りだくさんです。お楽しみください。



開所して3か月！サンメゾン四季ってどういうところ？

今年の3月に四季の会4つ目のグループホーム、「サンメゾン四季」を開所しました。職員をしています中島です！

サンメゾン四季は、地域で一人暮らしを目指すことをコンセプトにしたグループホームです。現在、入居者6名と常勤職員1名と非常勤職員2名で活動しています。食事・洗濯・掃除・金銭管理・手続き・余暇活動等、一人一人のニーズに合った支援を行い、一人暮らしに向けて準備をしていきます。（サンメゾン四季 中島）



サンメゾン四季職員紹介！

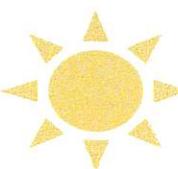
～グリーンテラス四季の皆さんにインタビューしました！～

今回、サンメゾン四季の職員をしている中島さんについて、グリーンテラス四季入居者8名に「中島さんってどんな職員さん？」とインタビューしてみました！ 中島さんは、サニーヒルズ四季→グリーンテラス四季→サンメゾン四季とグループホームの職員をされてきた方です♪

责任感が強く行動力がある
相談がしやすい職員さん
最初から最後までフレッシュでいてくれた
料理男子！料理上手！



気さくでとても話しやすい
さわやかな職員！
余計なおせっかいをしない方
いつも歩いている人((ゝゞ))



サンメゾン四季、入居者の皆さんにインタビュー♪

センター芽生え桑原さん、アトリエ四季堀井さんがサンメゾン四季のミーティングに参加して入居者の皆さんにインタビューをしてきました！サンメゾン四季での新生活の様子をお届けできたらと思います♪

約1か月間サンメゾン四季で生活してみてどうですか？楽しめていますか？

- ・環境が大きく変わっているなど感じている。金銭管理をやってもらって良い変化を感じている。
- ・ここに来なければ一生家で嗜好品にお金を使いまくっていたのでは(笑)
- ・不安もないとは言わないけどだいぶ減った！
- ・ゴミ出しやご飯の心配はあるけれど、部屋が広くてリラックスして過ごせている。
- ・1人暮らしの訓練の場があつてよかったなと思っている。
- ・悠々自適に暮らしている。1週間はホームシックになったけど今は平気！
- ・慣れないこともあるけれど、夕飯を楽しみにしている。



今までの暮らしからサンメゾン四季での生活となり、

変わったことを教えてください！



- ・1人で何でもやらなくてはいけなくなった。学ぶことが多いと感じている。
- ・ベッドから布団になって寝具が変わったこともあり、早起きになった(笑)
- ・だいたい前に暮らしていた GH と一緒にかな。

サンメゾン四季のここが便利！ここが助かる！

- ・共同キッチン！
- ・IH だし、物がそろっていて使い勝手がいい。
- ・土日の夕飯提供が助かっています。



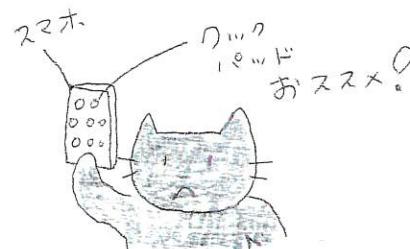
住んでみての苦労はありますか？



- 家族のことを思い出して泣いちゃうときもあります。
- 料理を少しずつ挑戦しなくては…。
- 食事の準備が大変。
- 疲れている時に食べるおかずがない。
- 料理、洗濯、炊事など全部やらなくてはいけないから大変。
- ソファーがなくなって…、床での生活が腰痛くなる…。

今後こんな生活を送れるようになりたいという希望はありますか？

- 家事を一通り出来るようになりたい。
- 1人でいろいろ出来るようになりたい。
- タバコ辞めたい。浮いたお金で健康的になりたい。
- オーブンを使ってお菓子作りをしたい(笑)
- わからないことはちゃんと聞いて、いずれは団地に住みたい！



サンメゾン四季の皆さん、ありがとうございました！



入居者の皆さんはサンメゾン四季に引っ越し、ドタバタな3か月間だったと思います。新しい環境になって大変なこともあったんじゃないかなと思います。困ったことがあつたら一人で悩まず周りの職員に相談してみてくださいね☆皆さんが理想の暮らしに向かって一歩ずつ歩めることを応援しています！ぜひ、生活まるごと楽しんで過ごしてください！

サンメゾン四季の皆さん、インタビューへのご協力をありがとうございました！！

2024年春 桜 お花見特集

工房四季



工房四季では約5年振りに日帰りバス旅行に行ってきました！

行先は三浦半島で、河津桜見てマホロバマインズで会食を楽しむというコースです。当日は快晴とまでは言えないものの天気に恵まれ、朝7時に近くのマックで待ち合わせて一緒にお茶をしてから集まるメンバー達もいましたよ！メンバー＆職員総勢21名、朝9時にアトリエ前に集合していざ出発。

貸し切りバスでは、みんなのんびりしながら持ち寄ってきたお菓子を配り会話にも花が咲いていました。気が付ければ目的地へ到着、三浦海岸駅周辺で花見を楽しみましたが「マグロ出るかなあ？」と頭の中は昼食のメニューが早くも切り替わり、まさに「花より団子」になっているメンバーも…。三浦を一望できるホテルの高層階に用意された部屋でマグロ料理(刺身や尾っぽの照り焼きなど)を堪能、食が進み「ご飯おかわりある？」の声がさすが工房四季…、ホテルの方に相談すると快くおかわりをサービスしてくれました。本当にありがとうございました！

久しぶりの日帰り旅行でしたが、メンバー全員思い思いに楽しめたようで、工房四季では早速「次の旅行はどこ行こう？」と盛り上がっている今日この頃です。

クッキー作りに、販売、息抜きレク、今年度もみんなで頑張っていきますので応援よろしくお願いします！
(工房四季 矢崎)



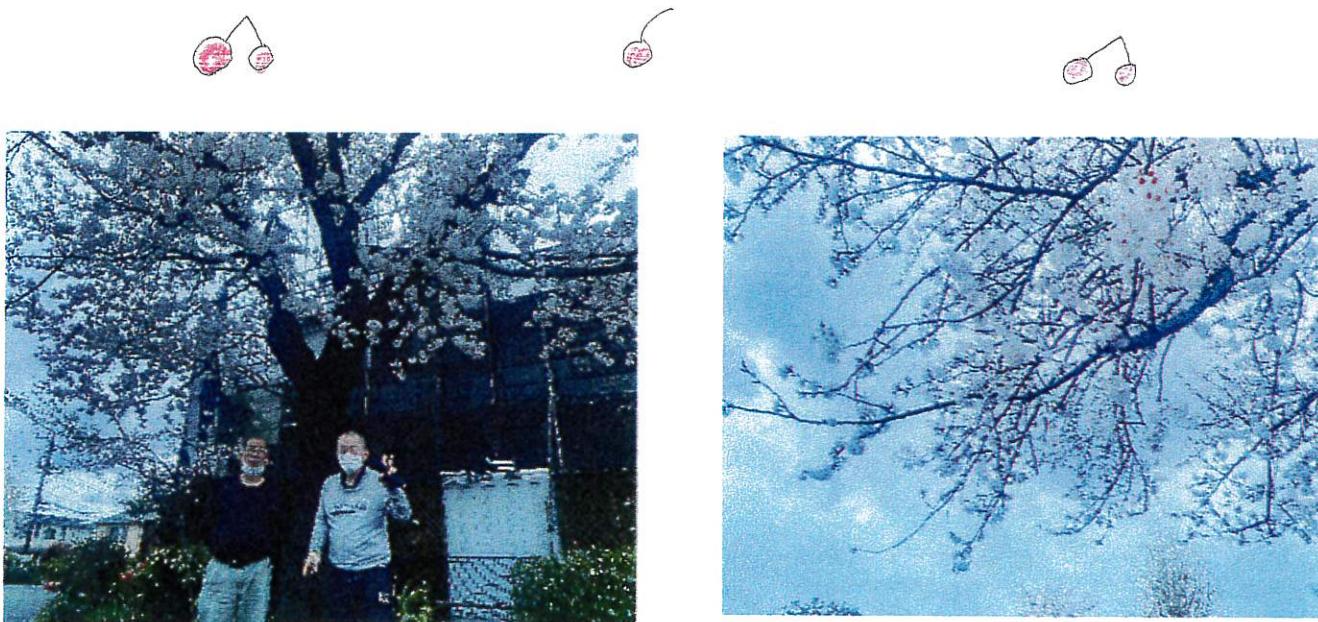
アトリエ四季

白百合公園でお花見を予定していた4月3日は雨が降り延期となり、予備日として設定していた4月5日も雨が降り、天気に恵まれないアトリエは、室内でお花見を実施しました！お花見弁当（からあげ、おにぎり、野菜、卵、たくあん）を作り、皆さんで食べました。室内を桜の飾りつけをして雰囲気だけでも楽しみました(^^)



その後、「お花見できなくて残念だったね～」という声があちこちから聞こえてきたこともあり、体操の時間をお花見散歩に変更して、中田町第一公園へ桜を見に出かけました！ちょうど満開で、チューリップも咲き誇り、みなさん「白百合公園よりきれいだよ、ここ！！」と満足いただけました(^-^)

公園までの行き帰りに懐かしい建物がたくさんあり、「昔ここにはスーパーがあったんだよ！」や「ここの中華料理屋さんつぶれちゃったね。」など昔話に花を咲かせていました。たまにはアトリエ近くを散歩してみて新しい発見をしてみるのも楽しいですね。来年は晴れるといいなあ…。（アトリエ四季 堀井）



わーく四季

4/4に花見会を開催しました☆

台所がないわーく四季ですが、時には手作りの温かい食事を食べたいというみなさんの願いもあり、今回はホットプレート2台や電子レンジをフル活用しながら焼きそばやいなり寿司を作り、一人分ずつパック詰めしました。(途中、ブレーカーが落ちるハプニングもありましたが。。。)



また、当日の調理や準備は、利用者さんの有志によってカラフルなエプロンを着用の上、一緒におこない、みんなで賑やかに花見会を作り上げることができました。



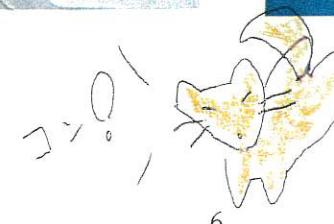
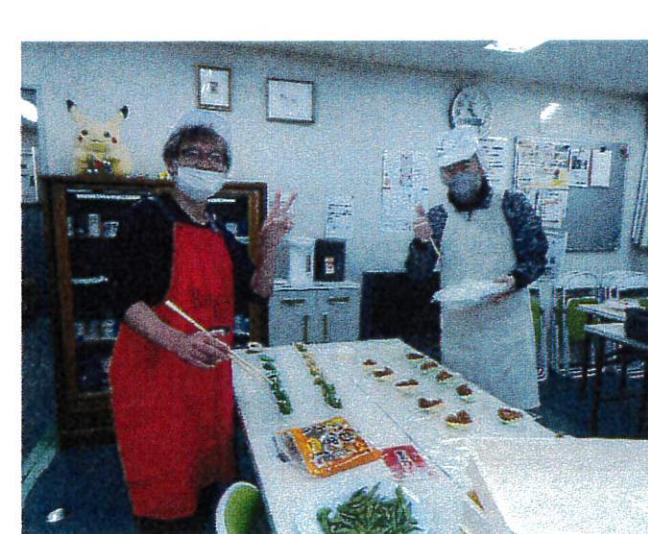
ただし、あいにくの雨により室内にて桜のモチーフを飾りおこなうことになったのですが、室内は室内なりの良さがあり、スマホで音楽を流して即席のカラオケをおこなったり、カードゲーム、ジンガと楽しみました！

花見会の後、雨があがったタイミングで白百合公園まで桜散策に出かけ、思い思いに写真を撮ったりして過ごしました。



今回のように同じ空間で一緒に食事をすることで、緊張感が和らいだり、少し距離が縮まった感があります。作業は一人一人が各々向き合うものではあります、同じ仕事を受け負う上でチームワークは必要であり、今回のようなレクリエーションなどを通した場面で培うことで、日常の業務にも還元できると思います。

そのため、レクもわーく四季にとって大事な要素としたいと実感した今日この頃でした。（わーく四季 横内）



✿グリーンテラス四季✿



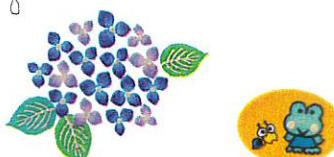
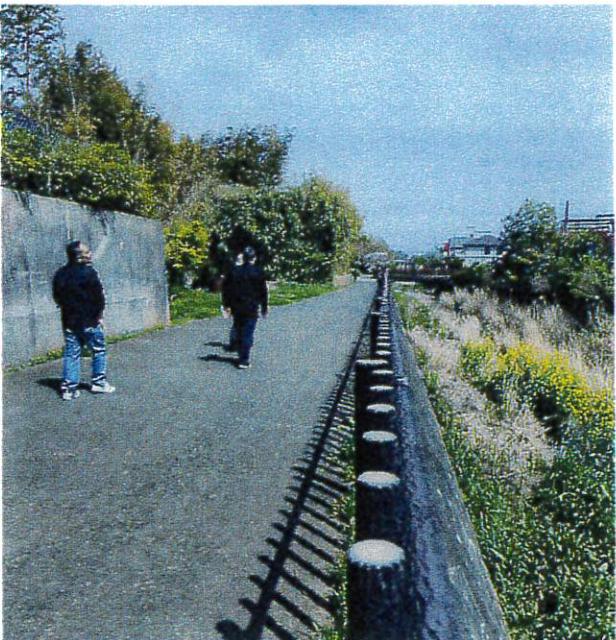
晴天の中、阿久和川沿いを散策しながらお花見に行きました。少し汗ばむ陽気でもあり、「ショートカットできる道で行こう」といつもは通らない道を歩きましたが、結局みやこガーデンの長い坂道に出てしまい大笑いしました。

阿久和川沿いに「菜の花が咲いてるよ」「ここはきれいな川だよね」と自然を感じながら枝折れ桜のあるつどいの橋に到着。「恥ずかしい」と言いながら記念に集合写真を撮りました。

レジャーシートを敷いてお花を見ながらしばし休憩。

「疲れたあ」と言いながらも雲一つない青空の下でお茶を飲み、トランプゲームをしたり、おやつを食べながらリフレッシュすることができました。

ホームの中では聞けない話やメンバー同士の譲り合いもあり、楽しい時間の共有をすることができました。また来年もお花見の季節にテラスから近いつどいの橋にメンバーと来たいと思いました。(グリーンテラス四季 岸野)



✿センター芽生え✿

4/4(木)、6名のメンバーさんと一緒に飯田神社までお花見に行ってきました！悪天候が続いていたので、桜の咲き具合を心配していましたが、きれいに咲いていました！参加されたメンバー達は、神社のお参りをしたり、写真を撮ったりして過ごされました。また、神社へのお参りの仕方を教えあう様子も伺えました。飯田神社へ行ったあとは、団地内の桜を見ながら児童公園まで足を伸ばしました。

参加された方は、「ちょうどよく疲れたから、今日はよく眠れそう」「初めてこういったイベントに参加した、良かった！」「気持ちがすっきりしました」と笑顔で話していました♪

今後もメンバーさんの希望を聞き取り、楽しく交流できるイベントを実施していきたいと思います(*^*)

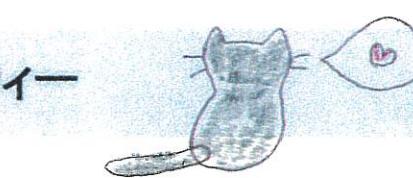
(センター芽生え 謙山)



サニーヒルズ四季★焼肉パーティー

こんにちは！サニーヒルズ四季の杉本です！

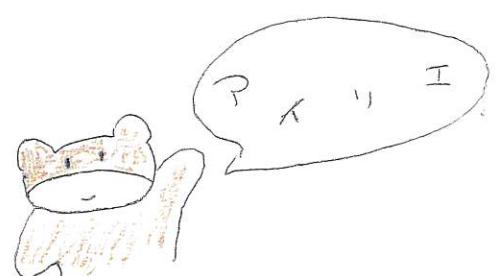
ヒルズでは、4月18日に焼肉パーティーを開催しました！！ゲストにアトリエ四季の深澤さんと、堀井さんをお迎えして、総勢9名での食事会となりました。皆さん楽しみにしてくれていたので奮発してたくさんのお肉やステーキを購入しました。「お肉がとろけて美味しかった～！」と言って頂き、杉本も満足です☆ 今回、ヒルズ内での食事会でしたが「こういう機会もいいね！」との声が沢山上がったので、またヒルズ内でワイワイできればと思います！ヒルズの皆さん、次はなにしましょうかー！！（サニーヒルズ四季 杉本）



アトリエ四季★さくらまつりに出店しました

アトリエは、3月31日に中田小学校にて行われたさくらまつりに出店をしてきました！昨年は雨天のため中止となりましたが、今年は晴天に恵まれて無事実施することができました。気温が25度まで上がり、初夏のような天気になりましたが、お客様もコンスタントに来場いただきアトリエの手芸品販売も、魚釣りゲームも大盛況でした！メンバーさんも売り子として参加いただき、大きな声で呼び込みや、商品の説明までしてくれてとても大活躍でした☆彌 皆さんのおかげもあり、34120円の売り上げとなりました！ありがとうございました(^^)

以下、参加いただいた方の感想です☆彌



✿お腹が空いてなかっただけで、美味しい飲み物を探していたらジョージアに攻め込まれて、結果私としては桜よりもアスレチックの方が記憶が濃いです。アスレチックと遊んだ記憶が私の思い出です。私はいつの間にか帰ってしまいました。困ったなあ。(砂場で遊ぶ子供たち)



✿魚釣りで子どもたちがたくさん釣ってくれたことが嬉しかったです。リピーターさんもいたので、それがとても嬉しかったです。(武内)



✿桜はまだ咲いてなかっただけど、沢山の方が来場されていて、出店も多く大盛り上がってよかったです。アトリエブースに来られたお子さんの表情が楽しそうだったことが印象的でした。(毛利)



✿小さい子がたくさん来て嬉しかったです。(阿部)

ハイツ四季★今年の春…！

春は始まりの季節とも言います。

今年の春5月から、グループホーム「ハイツ四季」では新しい入居者を迎えることになりました。

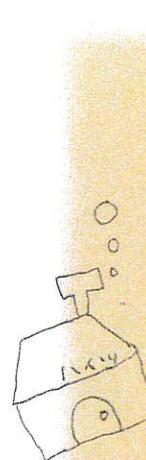
住み始めて間もないところですが、お声を頂きました。ご紹介します。



ハイツ四季に入れて良かった。

立場駅から、あまり離れていないので便利になっています。

グループホームの夕食が楽しみです。分からぬこともありますがこれからも住み続けたいと思います。



目が覚めたら朝。

そんな寝起きがずっと続いている今の私ですが、ねじれる様な苦しく辛い、眠れないという朝がありました。

そんな時たいがい楽しいことよりも、嫌なことの方を考えてしまいがちに。

いちおう人間なので年を重ねて生きている。私も先のことが心配。

家族のことが気になったり、私はこの先どの様に生きていくのか？

家族をどの様にしてあげられるのかとか。色々。

でも、実は私、

この5月からグループホームで二度目の私を生き始めたのです。

え。いいの？私で？

病院で新規入居者の通知を頂き、今ここの部屋で生活させて頂いています。

スタッフさん達の暖かい対応と優しい声掛けや、メンバーさん達の真面目に真剣に頑張っている姿、

今まで私がお邪魔する以前から、この笑顔、この話し声があふれていたんだ…

一生懸命に勝るものは無いのかもしれない。と思った。

一生懸命、私もその気持ちを持って、今のこの人生を生きていこう。

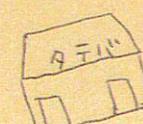
考えは前向き、後ろを振り返らず、返ったとしても、

決して戻って行ってしまわずに、誰かに助けてと言える、

ここにはそのカタチがあると、そう思う。

夜明け、細い目が開き、今日の日が始まります。

皆さん、今日もよろしくお願ひします。



だけど。起きたけど、6時までは、もうちょっと布団にモグらせてくださいね。

と、そうして二度寝もさせてもらったりしています。

ステップ四季★レク報告



こんにちは！ステップ四季の桑原です。

ステップ四季ではこの春からレクを再開しました。3月と4月にそれぞれ開催したので、職員目線でその時の様子をご紹介したいと思います。参加メンバーの感想や当日の詳しい内容はホームページの活動紹介をぜひご覧ください！！

3月カラオケ&軽食@和泉町内会館

ホームページもチェック！



www.shikinokai.jp

久しぶりのレク開催に皆さん楽しみにしてくれているようで安心しました。町内会館でカラオケは以前から数回開催していたので皆さんに声を掛けやすくコロナ禍になってから登録されたメンバーさんの参加も多く嬉しかったです。1つ心配だったのは用意した軽食が思ったより少なく感じ、足りるのか？…結果的には皆さんのお腹を満たせたようで一安心でした。あっという間の2時間でしたが、みなさん食べて歌って、たくさんの笑顔が見られたので、これからも皆さんと一緒に企画して盛り上げていきたいと思います。



4月ボウリング@上大岡

昨年8月以来のボウリングでしたが3月のカラオケとはまた違ったメンバーの参加があり、いろいろなレクをやる意義を感じます。ステップ四季は四季リーグ(四季の会伝統のボウリング大会)の優勝常連チームのため一部メンバーは気合の入りようがすごく、お互いになるべく良いスコアを取ろうとアドバイスを送り合うなど、和気あいあいと楽しむことが出来ました(個人的にも1ゲーム目で162というスコアが出たので良かったです！)メンバーたちそれぞれプレイにスコアに燃え上がっている様子があり大いに楽しみました。

年々各地のボウリング場が減ってきており、近場の上大岡で開催することが多いのですが、桜ヶ丘ボウルで開催して欲しい、という声もあるため、会場を変えつつ色々な方に参加してもらえるよう、これからも企画を頑張ります！(ステップ四季 桑原)



第391回芽生えの集いを開催しました！！

5月15日開催の芽生えの集いは、「幻聴への対応の仕方」というテーマで話し合いがされました。幻聴が聴こえる場所や時間、その内容は人さまざまで、日常生活に支障が出てくる現状をお話してくれました。症状を抑える薬も大事ですが、タイミングが難しかったり、内科的な疾患のため薬量に限界がある方や、薬では症状が無くならない方などもいて、長い期間その症状に悩まされてきた方も少なくありませんでした。

服薬だけでなく、好きなことをしたり、人と話すことで気を紛らわしたり、その対応方法も様々なようです。周囲の人たちに悩みを打ち明けて協力してもらい、幻聴が聴こえないように工夫している方もいて、周りの理解も大事だと意見が出ていました。

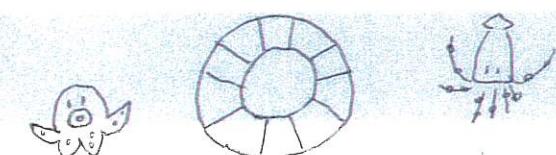
今回は、地域の民生委員さんも参加してくれ、「見た目ではわからない。本当はつらいことを抱えているのは、聞いてみないとわからない」と感想を頂き、地域の方に理解をしてもらうことの大切さを感じました。

参加する皆さん、日頃の悩みや体験を語り、共感したり、アドバイスをしあったり、それらのお話を聞くことで障がいの理解を深められたりと、あらためて芽生えの集いを地域で開催する意義や可能性を感じた会でした。症状の辛さをお話し頂いたり、親身になって聞いて下さった参加者の皆さんに感謝したいと思います。

* 内容の詳細は、冊子にてご覧ください。(事務局)



編集後記



最後までお読みいただきありがとうございます！

今回の会報はとっても春らしい内容となりました。開所したばかりのサンメゾン四季特集や、各事業所お花見に出かけていたり、イベントがあったりと…編集していく明るい気持ちになられました(o^-^o) 楽しいことが多いと、ここにも花が咲きますね✿

四季の会の会報編集者はチームを組んでいるのですが、会報の編集構成だけではなく、どんな内容の会報にするのかも話し合っています^。『こんな記事があつたらいいかも…！』の声があるとすごく励みになるので、なにかアイデアがあればどんどん教えてください♪ ちなみに、会報チームは結成して丸三年が経ちました。なにかを継続することは大変なことかもしれません、ひとつのことを続けることは自信にもなるし、こころの充足にも繋がっています。これからも四季の会の活動や皆さんの声を大切に、お届けしていきます☆(サンヒルズ四季 杉本)



お問合せ、感想などはサンヒルズ四季、杉本まで