



2024年9月10日発行

社会福祉法人 龍鳳ライフパートナーこぶし  
〒203-0004 東久留米市氷川台 2-31-19  
TEL:042-470-2385 FAX:042-470-2386  
清瀬事業所/ふわっとな  
〒204-0013 清瀬市上清戸 1-15-18  
TEL&FAX:042-497-9481  
<https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/>

猛暑の中の夕涼み会、短い時間でしたが目一杯楽しめました！



心くばり  
主任相談支援専門員  
佐藤 幸雄

今年の高校野球では、暑さ対策として昼間の時間帯の試合を無くし2部制にし、試合途中にクーリングタイムを取りました。地域では、水分を多く摂り入れるようにポスターの掲示や注意喚起、塩分を採れるように塩ラーメンを配っていました。10月まで暑さが続くかもしれませんので暑さ対策をした方が良さそうです。特に私は身体を壊したくないため食に関して、出来るだけエネルギーとなる物を摂り入れようと思っています。炭水化物は好きなのですが、それをエネルギーに変える働きのある物でビタミンB1と一緒に摂ると良いそうです。豚肉、豆腐、味噌、大豆類、玄米などビタミンB1が摂取出来て疲れが取れるそうです。また、免疫力を高めストレスを軽減してくれるのは、赤ピーマンなど夏野菜のビタミンCです。梅干しやお酢、レモンなどのクエン酸でも疲れが取れます。新型コロナウイルスはKP3株が主流となり、喉の痛み発熱症状が現れるため風邪なのか、熱中症なのか区別が医師でも難しいとのことですので気をつけたいものです。

さて、先日避暑を求めて、家族と軽井沢のキャンプ場でバーベキューをしました。8月中旬でしたが、東京では35度、軽井沢は30度で比較的森の中は過ごしやすい陽気でした。普段やらない家事を私が担い、妻と子供は川遊びをしていました。バーベキューが出来る

場所は、テントの外でピザを焼く窯もあるため、とても暑いです。キャンプ場のオーナーさんはとても親切に説明してくださいました。しかし、お客様が楽しんで利用出来るように取っておもてなしをせず、普段と違う体験を存分に味わってもらえるようなコンセプトでした。私は家族に美味しいお肉やピザを振舞おうと奮闘して1時間ほど集中していました。が、急に意識がもうろうとしてきて、誰かを呼ぶ声もあげられないほどでした。

その後遠くの方から声が聞こえてきたので意識を向けると、キャンプ場のオーナーさんがスイカとレモンシャーベットの差し入れを持ってきたのです。「大丈夫ですか」とオーナーさんの声ははっきりと聞こえ、差し入れを頼張ると意識もはつきりとしてきました。普段慣れないバーベキューをやるので、お父さん方は頑張りすぎてしまい、倒れる人もいます。久しぶりのキャンプを台無しにはさせてはいけません、みんなが楽しそうに食べている姿が生きがいになるそうです。

相談支援は対人支援の中で、日々の観察や過去の経験、専門知識を持って利用者さんにとっての安心した環境、日々の生活の楽しみや新しい体験、経験から得られる生活基盤を構築していくことを大切にしています。相手のために何か出来るか、心をくばる気持ちを絶やさず実行していきたいと思っています。

写真についてはご本人（代理人又は成年後見人）の同意を得て掲載しております。



\*8月から新しい販売先が増えました~!!

①会場:清瀬市児童センター(ころぼっくる)  
出店日:毎週 月・木曜日...11:00頃~11:30頃まで  
②会場:清瀬喜望園(竹丘3-1-72)  
出店日:毎月 第2・4金曜日...12:10頃~12:40頃まで(※9月~12月は11:30~12:30になります。)  
喜望園の販売では、開始直後に利用者さんや近隣住民の方々が次々と買いに来られ、あっという間に売り切れました。移動販売は特に施設近隣に住む高齢者の方々が楽しみにされているようです(〃〃)〃〃施設周辺は徒歩圏内にスーパーや飲食店が少ないため、地域の買い物支援の一助にもなっています!!



生活支援員 石澤 泉

ある日突然、Aさんが私のことをあだ名で呼ぶようになりました。その際、決まって楽しそうな声色で呼んでくれます。これまでもAさんと良い関係形成をできていると感じる場面はありましたが、より距離感が近付いた気がして嬉しかったです。これからもよろしくをお願いします。



保護者、ボラさんのご協力に感謝。今年も元気に夕涼み会に参加できました。(山賀 真実子)

### お手本になる難しさ

2人目出産後、育休から復帰して4カ月が過ぎました。復帰する前から頭の中で一日の流れのイメージをしていましたが、現実小さな子ども相手には思い通りにはいかないと日々痛感。予想を超えるハプニングに毎回頭をフル回転させながら、時間の流れの速さを感じています。

育児をする中で改めて実感。それは「お手本になる難しさ」です。「親の背中を見て子どもは育つ」という表現があるように、日々の行動や姿勢が親が言葉で教えること以上に子供の成長にとって重要であるという考えを表しています。実際上の子が5歳になりますが、親の言葉や行動を真似ているところを見るとよく見ているのだと感じます。

「お手本になる難しさ」は支援にも当てはまる事だと思います。利用者さんは我々支援者の事をよく見えています。各々が利用者さん、また後輩や実習生の模範となれているのか、他者にとって良い影響を与えることが出来るよう、日々の行動や姿勢を向上させていきたいと思っています。

生活支援員 大鹿 真利会

# フォトニュース ～8月の様子～

## ☆夕涼み会☆



## 活動・余暇



### お知らせ

次の通りご寄付をいただきました。

- ・ライフパートナーこぶし保護者会 200,000 円
- ・ご利用者ご家族 100,000 円
- ・匿名 500,000 円
- ・ご利用者ご家族 タオルケット

頂いたご寄付は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## プラスの体験

今年は、今までにないほど暑く厳しい夏でした。例年に比べて外で遊ぶ子供たちの姿も少なかったように思います。こぶしの利用者の方々も外出する際は、ネッククーラーなど暑さ対策をして、外出をしていました。初めて体験するネッククーラーに戸惑いながらも、身に付けて外出することで、例年と変わらず事業所やお買い物に行くことができていました。初めてのことを受け入れて、自分の好きなことができるプラスの体験だったと思います。

我が家でもこの夏に初めての体験がありました。それは、息子と海に行った時の話です。息子は海が初体験で、行きの車の中では楽しみにしていました。いざ海について、海に入ると波が顔にかかり怖くなってしまったのです。苦い初体験でした。そこから、妻が息子を浮き輪に乗せて、波に揺られる体験を始めると、波に揺られる心地良さと妻の楽しくなるような言葉掛けや態度がよくなったのか、しばらくすると楽しそうに遊んでいました。最終的には、一人で海に入って浮き輪に乗って波に揺られていました。

波が顔にかかって怖いだけの初体験で終わっていたら、息子は海遊びを嫌いになっていたのではないかと思います。妻が海(波)との楽しい体験で上書きしたことで、笑顔で遊んで帰ることが出来ました。

体験には楽しい・好きといったプラスの体験とつまらない・嫌いといったマイナスの体験があると思います。プラスの体験はいわば達成感です。プラスの体験が増えれば自己肯定感も高まり、生活の質も高くなっていくと思います。

利用者の方々も様々な体験をして、その体験をプラスの体験に出来るように支援しています。以前にマイナスの体験をしていても、息子が浮き輪で波に揺れる楽しさを知ったようにプラスの体験が出来るような環境作りと雰囲気作りをしてプラスの体験に上書きできるように支援しています。

このようなプラスの体験から、自分の好きなことを選んで生活できると、人生は充実した幸せなものになると思います。利用者の方々が幸せな人生を送れるように今後もプラスの体験を増やしていこうと思います。

フロア支援部・研修研究部部長補佐 高野 竜



## ニヤリホット日記

入職時からニヤリホット日記を書き始め、4年目に突入しました！

1年目は「名前を呼んでもらえた！」「挨拶をしてくれた！！」と初めてできたこと・してもらったことがたくさん書いてあり、「あの時、嬉しかったな～」とほんわかした気持ちになります。

年数を重ねるにつれ、成長を感じる場面や新しくできるようになったことのニヤリホットが増えていき、利用者さんの成長と共に自身の成長も感じる事ができました。

ふと「いつの間にか、名前を呼ばれることや挨拶してもらえることが当たり前になり、ニヤリホットとを感じる事が少なくなったな」と思いました。

初心に帰り利用者さんからの言動や挨拶を当たり前と思わず感謝を忘れずに、いつまでもフレッシュな気持ちを大切にしていきたいです。

今年度内には、2冊目を書き始めることが今の目標です！

生活支援員 花岡 穂香



ライフパートナーこぶし、ボランティア担当の佐藤里胡です！！

来る11月2日(土)にライフパートナーこぶしにて、「こぶし祭り」が開催されます。

そこで利用者さんと楽しい時間を過ごして下さるボランティアさんを

**！！大・大・大・大募集しています！！**

おいしいキッチンカーや模擬店・楽しい出し物、もしかしたら芸人さんもくるかも？！

そんな楽しいお祭りにボランティアとして参加してみませんか？

行ってみたい！と思ったそのアナタ！右下のQRコードからお申し込みください。

お問い合わせは、下記までご連絡をお願い致します！

日時：11月2日(土) 9時半から 15時半ごろ 昼食あり・交通費支給

お願いしたい内容：利用者支援補助・販売・設営片づけなど

問い合わせ先☆TEL：042-470-2385 ☆メール：kobushi@fukushiryuhoh.or.jp

