



2025 年 6 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/ふわっとん
〒204-0013 清瀬市上清戸 1-15-18
TEL&FAX:042-497-9481
<https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/>

晴天のゴールデンウィーク中、
パン屋さんのテラスでおやつ
タイム♪



読書のすゝめ

理事長 貝沼 寿夫

夏休みなどの宿題で、皆さんは何が1番苦手・嫌だったでしょうか？私は、断トツで読書感想文でした。本を読むことも文章を書くことも大嫌いでしたから、当時の私にとっての読書感想文は、難行苦行でしかありませんでした。当然課題図書1冊を読了することもなく、あとがきのみを読み何とか文字数だけはクリアして提出していました。それが10年ほど前からは毎朝30分程の読書が習慣となり、今では職員などにも読書を勧めるようになりました。読書の効果について、考えてみることにします。

1か月に1冊も本を読まない人は、約6割だそうです。電車の中でも、多くの人はスマホを眺めていて、本を読んでいる人は数名いれば多い方です。確かにスマホは日進月歩で様々進歩し、手軽に情報を得られます。便利です！大いに活用すべきとは思いますが、反面多くの弊害があるのは事実です。人との繋がりの希薄化、学力やコミュニケーション能力の低下なども、専門家が危惧しています。またアリのゴリズムにより興味があると判断された偏った情報ばかりが流れてきます。コンピュータやAIに、自分自身の情報や認知認識などを操られている感覚になります。それに抗うには、自分で情報取得先を選び自分自身で知覚するしかありません。本は、1年に約700万冊出版されています。すべてを読むことは不可能ですが、その中から本屋をゆったりと回りながら自分の感覚に合う本と出会えれば至

福の時間にもなります。時には、本を通して自分を肯定否定したり、自分の無知や新たな知識・考え方に触れたりして、自己覚知することも大切ではないでしょうか。

江戸時代日本人の識字率は60%ほどあったと言われています。イギリス人があちこちで男女年齢問わず本を読む日本人を見て、植民地化を諦めたそうです。また明治時代福沢諭吉が書いた「学問のすゝめ」は340万部売れ、国民の10人に1人は読んだ計算になります。いかに当時の日本人が勤勉であったか、その後の日本の平和や発展に本が寄与していたかが理解できます。

さて、仕事や人生で判断決断する場面があります。そんな時ふと、あの人だったらどんな決断をするかと頭に浮かび、それが答えになることが多々あります。本で出会った歴史上の偉人、有名な経営者、小説の主人公やその作家さんが私にとっては、大切な相談相手や良き仲間でもあります。

毎朝の読書習慣で、それまでの自分と比べると好奇心・創造力・思考力・決断力を得られたと感じています。これらは人生や仕事をする上でも必要な力であり、30分と言う1日のたった2%の時間でそれを得られたのは、ラッキーです。あれほど嫌いだっただ読書も、たった1冊の本との出会いが出发点です。1冊の本には、人生をも変える大きな力があると信じています。読書ファンとして多くの方が本を通して、より良い人生を送られることを切に願っています。



Cafe 新メニューの紹介 ~誕生秘話・推しポイントを添えて~



キーマカレーサンド
¥380



・ナンに似たピタパン使用
・高齢者のお子様も楽しめる一品です♡

チリソースチキンサンド
¥350



・職員の夢に出てきたサンドがついに…ついに実現！！
・夏にぴったり&さっぱり★

ブルーベリークリームチーズ
¥230



・「甘いパンが欲しい！」の要望に応えました♪
・手頃な価格も魅力です♡

塩レモンクリームパン
¥250



・濃厚なカスタード&爽やかなレモン味の風味が楽しめる！
・このパンで塩分チャージ🍋



ねえねえ、きいて



生活支援員 近藤 伸哉

ゴールデンウィークはご家族と過ごされていたAさん。
こぶしに帰館された日、とても興奮気味で何処に出掛けていたのか多くの支援者に伝えて回っていました！自分にもご本人から「ここ行ってきたんだよ！」と熱く語っている姿にニッコリでした！



キラリ☆と光るこの一枚



GW スペシャル「お好み焼き作り」！！
満腹に召し上がりました～🍡
(城間 直哉)

かけがえのないもの

私は産休・育休を経て、今年の4月から職場に復帰しました。今は子育てと仕事の両立を頑張っている真っ最中です。

お休みを頂いている間は初めての子育てに奮闘しつつも、何か物足りなさを感じる時がありました。これまでは【仕事＝お金を稼ぐための手段】という意識が強かったのですが、子育てをしていく中で【仕事も自分にとってかけがえのないものなのだ】と実感したのです。仕事と子育て両方の柱があることで今の私は保たれているし、どちらもとても楽しくて沢山の学びがあります。そう思わせてくれる娘とこの職場に本当に感謝しています。

福祉の仕事と子育てはとても似ていて、どちらも相手に寄り添い共に人生を歩んでいくことが出来るというのが魅力だと思います。まさに、ライフパートナーです。これからも仕事では利用者さんの、子育てでは娘のライフパートナーとして、支え支えられながら共に成長し充実した日々を過ごしていけたらと思っています。

生活支援員 高橋 美友

フォトニュース ～5月の様子～

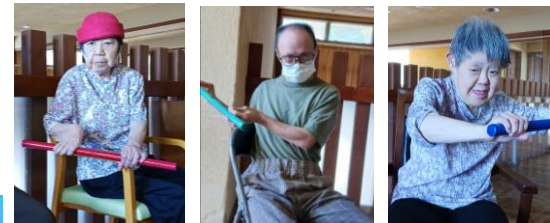
♪日中活動特集♪



🚩スポーツセンター

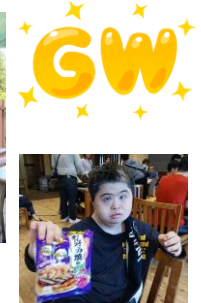


シルバーゲーム

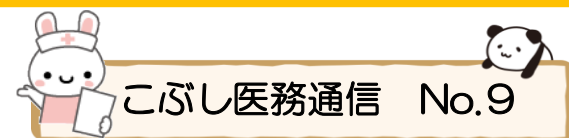


活動

ライク作業



熱中症 予防



2025 年の夏も、全国的に猛暑の予想です！

今号がお手元に届く頃は、20℃以上を超える事が珍しくなく、夏日になる事も多くなっている事でしょう。「熱中症」は、外出する時だけでなく、「室内」で過ごす時も注意する事が大事です。

【どれくらいの頻度で起こるの？】

室内での熱中症の発生頻度は、約 4 割と言われています。非常に高い確率です。

【上手な水分補給とは…】

「少しずつ、こまめに」飲むようにしましょう。



【対策方法は…？】

- ・エアコンの適正な使用
- ・十分な水分補給
- ・涼しい服装
- ・こまめな休憩

「今年の夏も、元気に乗り切ろう！」

医務 新井 朋子

選べる楽しさ

またまた私が、ここを書く出番が回ってきましたね。どうも日中活動支援部部長の丸山です。肩書が長くなり、読み難いと思いますが、覚えて頂けると嬉しいです。

話しは変わりますが、皆さんは映画館に行く事はありますか。私は2、3年、映画館に行く事はありませんでした。しかし最近では、所沢駅の近くにできた映画館に足を運ぶ事が多くなりました。足を運んで驚いたのは、映画を観る時のスクリーンの種類や、シートの選択肢の多さでした。所沢の映画館では、一般的な音とスクリーンのみの物、またはレーザー投影を用いて、臨場感がある映像を映し出す物や、正面のスクリーンに加え、両側面（壁面）にも映像を投影して、映画を鑑賞できる物もありました。

座席のシートにおいても、一般的な横並びのシートもあれば、ペアシートやファミリー向けのシートがある等、多種多様でした。皆さんだったら、映像の種類やシートを選びますか。私は普通のシートで、普通のスクリーンで映画を楽しんでいます。なぜなら、特別なスクリーンやシートはお高いので…。ここで皆さんに、更にお聞きします。映画を観る時の、座席の位置は何处ですか。最前列ですか、真ん中の辺り、それとも最後列でしょうか。私は最後列に座って見るのが好きです。理由は後ろに人が居ると、映画の途中で姿勢を直す時に気を遣い、映画に集中できなくなるのが嫌なためです。最後列であれば、後ろを気にせずじっくり観る事が出来るので、皆さんには最後列をお勧めします。

さて、ここまでシートの種類や、座席の位置について書きました。私達は日々の生活の中で、多くの選択肢から、自分が楽しいと思える事を選んでいきます。それは利用者さんも同じ事で、多くの選択肢から、選んで楽しむ事が出来ます。ただし利用者さんの場合、選択肢が多くあっても、選択肢の内容が分からず選ぶことが出来ない。または選ぶということ自体、難しい場合もあります。利用者さん自身で、何かを選び、それを楽しいと思ってもらう為にも、まずは利用者さんに選ぶ方法や、選んだ物の内容を伝える支援をしたいと考えています。皆さんも、日々の選べる楽しさについて、考えて頂ければと思います。

日中活動支援部部長 丸山 耕太郎



限りある中で輝く工夫

今年度より行事企画課課長を務めさせていただくことになりました。行事が大好きな私にとっては、この上ない喜びです♡

行事は楽しい反面、準備や片付けには体力も気力も必要ですが、「青春しているなあ！」と感じながら、忙しさすら楽しんでいます。

今年は季節の進みが早く、桜も例年よりちょっぴり早く開花しました。また物価高の影響もあり、限られた中でどう楽しみを届けられるか、工夫のしどころだと感じています。

新しいアイデアも積極的に取り入れ、利用者さんにとって特別なひとときを提供できるよう努めてまいります。そして、皆さんと力を合わせながら、利用者さん一人ひとりの笑顔や「楽しかった」の声を目指して、より良い行事づくりに励んでいきたいと思っています。

抱負をたくさん書いてしまいましたが・・・

これからも、皆さんと心に残る時間を作っていけるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

生活支援員 小林 成奈