



2026年4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/ふわとん
〒204-0013 清瀬市上清戸 1-15-18
TEL&FAX:042-497-9481
<https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/>

新しい仲間とともに、令和8年
度もよろしくお願ひします！



繋がり

理事長 具沼 寿夫

今年も、龍鳳には6名の新しい仲間が加
わりました。このだよりが皆様に届く頃
は、5日間の集合研修も終わり、少しずつ緊
張も和らいでいると思います。皆様には、温
かい目で見守っていただければ幸いです。
さて、そのうち2名は先月まで学生のピ
ツカピカの新社会人です。社会人となって
久しいですが、社会人と表現するのは、改め
て不思議な感じがします。労働者とかビジ
ネスパーソンであれば、しっくりするので
すが、英語でも適切な言葉はありません。働
くことでしか社会の一員となれないのか、
学生は社会の一員でないのか、偏屈な私な
りの大きな疑問です。
考えてみれば、小学生のころから社会の
授業がありました。私たちの業界内でも地
域社会・社会福祉・共生社会などをよく耳に
したり、話したりもします。また、社会が悪
いと言いつつ使ったり、社会が分断される
とか社会に認められたいなどの表現もあり
ます。こう考えると、改めて社会の定義は難
しいものだと思います。
記憶が定かであれば、小学校の社会の授
業では、最初に学校がある町を習い、その後
市や県に広がりました。中学に上がり、地
理・歴史・公民に分かれ、高校では、政治経
済も加わり、日本史や世界史など細部にわ
たって学びました。これらの授業からする
と、社会は非常に広範囲にわたるものだと
言うことが分かります。地域社会と言え
ば、私的な部分では日常生活を送る非常に狭

範囲になるでしょうし、公的な部分では、市
内や三多摩地域・都内などを指します。社会
が悪いと言った場合は、ひよっとしたら自
分自身はその社会の中には存在せず、その
外側にいるようにも捉えられます。こう考
えると、社会とは益々実体がある物でもな
く、決して自然発生できるものでもありま
せんが、あらゆる場所に数多く存在してい
ることを理解することができます。
恐らく私の人生の中でも、多くの社会に
存在していたのです。ここ数年は、様々な団
体等にお邪魔する機会も多く、そこで出会
った方々から多くの教えをいただいたり、
公私にわたり助けていただいたりすること
もありました。これから先も、きっといろん
な社会に存在して、その中で新しい出会い
もあると思うと、少しワクワクしてきます。
私なりに社会を一言で定義づけるなら
ば、「人との繋がり」となります。繋がり
と言うものを意識することは、とても大切だ
と思います。一つの料理を食べるだけでも、
料理した人・運んでくれた人・生産者さん
：実に多くの人との繋がりがその人達からの
恩恵を受けていることに気づき、改めて感
謝します。是非とも龍鳳の職員には、積極的
に色々な社会の一員となり、多くの人と出
会い、恩恵を得るだけでなく、自分自身が
恩恵を与えられる存在になって欲しいと切
に願います。そのためにも、感謝すること、
素直でいること、そして学び続けることを
忘れないでほしいと思います。

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。

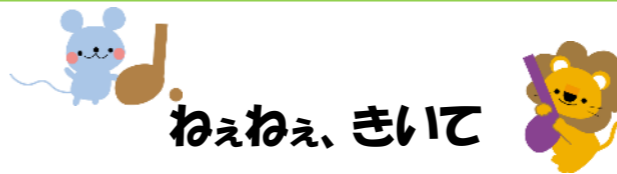


厚焼き玉子作りに挑戦中！

ふわとんのサンドウィッチには欠か
せない厚焼き玉子、、、
この春さらなる挑戦者が現れまし
た！！
生の玉子を扱う力加減やフライ返して
ほいっとひっくり返すことに
ちょっぴり苦戦されていましたが、
皆さんセンス抜群です！
成長をお楽しみに♪



初挑戦とは思えないほど、とっ
ても綺麗にできました♪



ねえねえ、きいて

生活支援員 宮島 千夏

起床後、トイレに行く為ゆっくりと歩いて移動
していたTさん。歩いている途中で立ち止まり、
私を見てニコッ！
あまりにも素敵な笑顔で笑って下さり、夜勤の
疲れが吹っ飛び、私までニコリでした！



食後の机拭きは僕に任せて下さい！
自分から進んでやりますよ♪
(近藤 伸哉)

頼られる存在に

私事ではありますが、この4月をもって無事に入職3年目を迎えることが出来ました。ここまでの2
年間を振り返ると、「あつという間だったな」といった印象が1番強いです。また、ありがたいことに
任せてもらえる仕事も増えてきました。直近で言うと、「入職式」のリーダーと司会を担当しました。
このこぶしだよりが出るころには、終了していると思いますが、どうでしたでしょうか？とにかく無
事に成功していることを祈りたいと思います(笑)

また、4月から後輩も入ってきました。思えば、自分が入った2年前も、先輩職員の方々の温かい
ご指導、サポートをして頂きました。そのおかげで今の自分があると思います。後輩が早くこぶしに
溶け込めるように、今度は自分が助言等1つずつ何かできることを行っていき、後輩から頼ってもら
えるような存在になれるよう精進していきたいと思います。

改めまして、今年度もよろしくお願ひいたします。

生活支援員 前川 慈弦

フォトニュース ～3月の様子～

♪活動・余暇♪

日帰り旅行



未来を創るつながり

私は主任相談支援専門員として、地域相談員育成の研修を毎年行っています。これは初任、現任研修の一環であり、資格を5年ごとに更新する際の取り組みでもあります。私はこの研修の過程に未来へと繋がる重要なヒントが隠されていると思っています。

各事業所の事例課題をもとに困難事例の取り組みや社会資源不足への提案、より良い支援の展開をしていけるよう自分の強みを理解し、弱みを補うための実践的なノウハウの共有とサポートをしています。

時には不安や実践に対して、本当にこれで良いのかと悩むことがありますが、特に困難な状況や未経験の課題に直面した際、人は一歩を踏み出すことに躊躇しがちです。利用者の方々が抱える「なぜそうしなければならぬのか」「辛い、怖い、嫌だ」といった感情は、時に言葉として表現されないまま不適応な行動へと繋がる場合があります。しかし、その悩みは意外に大きなことではないことが多いです。

「困難事例と考えることをやめよう」と自分に言い聞かせ、その方の出来ること、強みは何か、その強みを「出来ている」状態にするにはどうしたら良いかと転換させるのです。日頃からコミュニケーションを通じてこれらの要素をアセスメントし、日常の何気ない動作の中に隠された意思を、明確な意図として「強み」に紐づけることが支援の質を高める上で重要となります。より広い視野で物事を判断する力と逆行した考え方ですが、解決策は案外身近なところにあるものです。例えば、眼鏡を探している時にそれが頭の上にあることに気づくように、私たちは時に目の前の問題に囚われ、本質的な解決策を見落としがちです。

広い視野を持つことは重要ですが、悩みすぎて身動きが取れなくなるの方が問題です。このような経験や考え方を共有し、互いに共感し合える対話の中から、社会の問題を解決する多くのヒントが詰まっています。研修を通して語りあった過程の中から互いの共通項を見出し、整理し、言語化するプロセスを通じて、小さな気づきから利用者の方々の未来を共に創り上げているという実感と喜びの機会となっています。

主任相談支援専門員 佐藤 幸雄

栄養コラム 「しっかり食べよう朝ごはん」

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることはメリットがたくさんあります。

- ① 寝ている間に消費したエネルギーを脳に補充する。
- ② 胃腸を刺激し、自然な排便リズムが作られる。
- ③ 体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップさせ体内時計を整える。



朝ごはんは、頭・体・腸にスイッチを入れ、一日を活動的に過ごすために重要な役割を果たします。時間がない、面倒くさいなどで食べることができない人はまずは「ブドウ糖（ごはんやパンなどの主食）」「タンパク質（牛乳、卵、納豆など）」だけでも取り入れて朝食を食べる習慣をつけてみましょう！



朝ごはんは一日のはじめに
しっかり食べて、脳・腸・体に
「おはようスイッチ！」

管理栄養士 小林由記子

多摩小平保健所 めざましスイッチ朝ごはん

一日一歩

4月で入職して7年目に入ります。あっという間に、中堅層の仲間入りです。

上手い出来ないことや一筋縄ではいかないこともあります。職場の仲間や利用者さんの支えがあったから続けることができたし、毎日の中で多くの学びや発見・驚きや感動が仕事への原動力になっていると感じています。

7年目を迎えるにあたり「1日1歩」を目標に、1日1日の積み重ねを大切にしながら、これからも成長していきたいと思っています。

仲間との助け合い・支えあいも大切にしながら、利用者さんの一人一人の思いや生活に寄り添いながら、その人らしい生活が続けていけるようにしていきたいと思っています。

7年目も初心と「ありがとう」の気持ちを大切に、一步一步成長していきます。

生活支援員 花岡 穂香