



□基本理念

○利用者の心と体をもっとも大切に考え、自立と社会参加を援助することを基本理念としています。

○温もりのある心と未来を見通す広い視野をもって、利用者一人一人の持つ能力や才能を存分に発揮できるよう努めます。

日本人の時間の正確さはいつから

施設長 澤井 康郎

先週6月10日は「時の記念日」でした。「日本書紀」に671年に天智天皇が唐から伝えられた水時計を建造したこと、そしてその時計で初めて正式な時が刻まれ始めたという故事が記されています。その日が、6月10日だそうです。それまでは、日時計や不定時法（夜明けと日暮れを基準として昼と夜を6等分し、その長さを一刻と呼ぶ）だと、昼と夜の一刻（いつとき）の長さは異なり、また季節によっても変わってきます。

明治維新の前年、横須賀に近代工業の始まりとなる造船所が造られました。この造船所では、仕事の始まりも終わりも西洋式の時計で行われ、労働時間は午前6時30分から午後5時30分までと決められていました。この造船所の技術指導にきたフランス人技師ヴェルニーは、この工場で働く日本人労働者が時間にルーズで、始業時間になっても集まらないことに怒っていました。そこで、工場に時計台を造り、これを工場の標準時としました。そして、始業時間から15分遅れると、工場に入ることができず、欠勤扱いとする遅刻制度をつくりました。（出典：「近代日本のルーツ横須賀製鉄所」）広域での共通時間を定められていない時代は、時間に正確な日本ではなかったようですね。

以前、こんなニュースがありました。2017年につくばエクスプレスを運営する首都圏新都市鉄道が定刻より20秒早く出発したことで謝罪し、SNSでは海外からの驚きの声が多数上がりました。あるイギリス人は「日本で電車に乗ったことがある人は、この話を理解できるだろう。でも、なぜかこれがイギリスで起こるとは思えない。」と投稿していました。また、翌年2018年にJR西日本の琵琶湖線で、定刻より25秒早く出発したことを謝罪しました。するとまた、あるイギリス人が「すごいね。鉄道会社がサービスに言い訳できない不届きがあったと全面的に謝罪するのは日本だけだ。それも電車が25秒早く出たからだって。」と投稿しました。当時、イギリスのBBCニュースやアメリカのニューヨーク・タイムズが取り上げるなど、世界規模の「事件」になっていました。ニューヨーク・タイムズでは、「歴史上、最も深く後悔した20秒」と表現されました。時間の正確さを自慢できる鉄道会社ばかりではないですが、今では世界一、時間を守るのが日本人であると言われるようになりました。

さて、利用者さんたちは、時間の見通しを立てたり、作業時間を自己管理することが苦手である場合が多いです。そんなときに、作業を細分化し、それぞれ目安となる作業時間を決めたり、タイマーなどを使用して、作業終了時間をアラームで知らせるようにしています。利用者さんは作業や活動に向かっていく意欲的な姿勢は感じられるので、後は私たちの支援が利用者さんに役に立つよう努力していきます。

7月の活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 開所日
27	28	29	30	31		



健康コラム



～ なんだか不調… それ、梅雨のせいかも？ ～

梅雨に入ると、「だるい」「やる気が出ない」「食欲が出ない」など、心や体の不調を感じる方が増えます。これは気圧や湿度の変化、日照不足が影響しているかもしれません。

- ☐ 朝から体が重い・だるい
- ☐ 頭痛や肩こりがひどくなる
- ☐ 寝ても疲れが取れない
- ☐ 食欲が出ない・胃腸の調子が悪い



こんな時は、生活リズムと食事をちょっと見直してみましょう！

- ◎ 朝起きたら光を浴びて体内時計をリセット
- ◎ 湿度調整やぬるめのお風呂でリラックス
- ◎ 胃腸に優しいものを使った温かいスープやお粥
- ◎ シソ・生姜・梅干などで香り・酸味をプラスして食欲アップ
- ◎ 豚肉・納豆・卵、ほうれん草などで疲労回復サポート



冷たい飲み物・アイスもいいですが、摂りすぎは内臓を冷やして胃腸の働きを弱めてしまいます。温かい汁物で内臓を冷やさないようにしましょう。

日常の過ごし方をちょっと意識して、ジメジメの季節も元気に過ごしましょう♪

福祉マルシェ in
北浦和

就 B～新年度が始まって～



新型プリンター



次はどんなものを作ろうかにゃ～

新年度が始まり、もう 2 ヶ月が過ぎました。今年の 4 月から就 B には新たな仲間が 2 名増え、活気が溢れる就 B になっております。

知っている方もいらっしゃるかと思いますが、3 月から自主製品をさらに販路を拡大するため、大型のプリンターを導入いたしました。そのおかげもあり、以前から作成をしようと考えていた黒 T シャツの作成にも着手することができ、反響がすさまじく、すでに各販売会にて多くのお客様が購入していただいております。練馬区役所での販売では、常連のお客様から「いつもかわいくて買ってしまおう」とうれしい言葉をいただきました。

外作業では人数が増え、暑さも日に日に増してきているため 6 月からは人数を調節し、車で公園まで行っております。ご自宅でも熱中症には気を付けて、こまめに水分補給をすることをお勧めします。

今年も 22 名が安全に安心できる環境を整え、作業に集中できるよう環境を整えてまいります。ご家族皆様にもご協力のほどお願いいたします。



福祉マルシェ in 藤



生活介護 活動紹介



紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりましたね。たんぽぽの畑に咲いている紫陽花も 5 月下旬より少しずつ色付き、綺麗に咲いています。農園芸の活動で畑に出た際には、「紫色！水色！」と色を利用者さんが教えてくれました。表題の隣の写真は、たんぽぽに咲いている紫陽花です。

今年度も生活介護で行っている活動や作業の取り組みについて、ご紹介したいと思います。

《自立課題(1人ではじめから終わりまで、取り組むことができる課題)》

たんぽぽでは、左右の手を使い別々の動作を練習する課題、指先を使う課題、視線の移動を練習する課題、仲間分け学習、マッチング、プットインなど、いろいろなねらいを楽しく達成できる自立課題を用意しています。カラフルなもの、食べ物、動物など利用者さんの興味関心のあるものを取り入れ、工夫している課題もあります。

自立課題を取り組み、たくさんの『できたよ！見て！』の利用者さんの声が聞かれています。また『できた』経験から、次はこの課題をやってみよう！と自分で選んで取り組む利用者さんの姿もあり、意欲と自信に繋がっていると感じました。



手元を見て皆さん取り組んでいます☆
右側の課題はマッチングと仕分けの課題です ▶

『できた』経験を通して、利用者さんのまたやりたい！これもやってみたい！と意欲や自信に繋がる活動を今年度も取り組み、たくさんのニヤリホットを見つけていきます！