



2021年8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
http://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/

毎月、施設入所利用者の方の誕生日会を行っています。
誕生月の方には、職員がバースデーカードをプレゼント☆



寛容さ

施設長 貝沼 寿夫

ライフパートナーこぶしでは、アイデアを活かせる組織を目指しています。
経験の長短などに関係なく、誰もがやってみたいと思える提案を気軽に申し合ひ、その実行に向けてお互いで協力できる、そんな空間でありたいと思っています。
そうした提案から今年度も新たな取組が生まれています。
まず1つ目は、『サンキューカード集中攻撃作戦』です。
やったる課（職場風土改革担当）からの提案で、一定期間数名の職員に対し、集中して感謝のメッセージカードをプレゼントするという取組です。
先月ターゲットの職員は、思った以上にカードを貰えて嬉しく、たくさんお返ししたいと感想を述べていました。
2つ目は、『肯定語選手権』です。
人権プロジェクト課からの提案で、日常の支援の中や職員間の会話の中で、どれだけ肯定的な言葉を発しているかを競うゲームです。
このだよりが発行される頃には、荣誉ある初代優勝者が決まっています。
改めてこれまでの自分自身を振り返ると、相手との関係性から素直に感謝を伝えられないこともありましたが、また現場で支援をしていた頃には、「くしてはダメ」といった否定的な発言もよくしていました。
仲間に対して些細なことにも感謝を伝える取組と他者に対して否定ではなく肯定的な言葉を掛ける取組、これらに共通するのは『寛容さ』であるような気がしています。
現在コロナ禍での国の対応やこの環境下

でのオリンピック開催に対して、様々な意見や報道を見聞きしました。
その中には、耳や目を覆いたくなるような言動や態度も見受けられました。
現在では、ネット上での個人攻撃やデマなどもよく目にします。
こうしたことが起こる要因には、『寛容さ』の欠如があるのかもしれませんが、対立や批判ありきではなく、少し想像を膨らませてみると、相手に寄り添って考えてみると、そうしたことも少なくなるのではないかと思います。
さて、国連から発表されている幸福度のランキングでは、日本はこれだけ平和で便利な国であるにもかかわらず、残念ながら世界56位です。
しあわせを感じられるかには、『人との繋がりを』を感じられるかが重要な要素の一つだそうなんです。
人との繋がりを豊かにするためには、お互いの中に『寛容さ』が必要だと感じています。
自分と異なる意見であるから、自分と価値観が違うからといって拒絶や対立するのではなく受け容れてみる。
また他人の間違いや失敗を責めるのではなく、許してお互いや組織の成長の糧としていく。
弱みや短所に目を向けるのではなく、強みや長所に目を向ける。
まわりへの感謝は、素直にタイミングよく相手に伝える。
こうした『寛容さ』を身に付けたり、相手から受けたりすると、おのずと人との繋がりが感じられ、幸福度も増すのではないのでしょうか。

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。

Financial statements including '貸借対照表(簡易版)', '令和2年度決算公告', and '資金収支計算書(簡易版)' with various columns for assets, liabilities, and income/expense.

社会福祉法人 龍鳳
理事長 苅部 一夫
東京都練馬区練馬2-14-9
TEL:03-3993-2181

ご寄附いただきました
ライフパートナーこぶし保護者会様より
特別行事費 200,000円、お茶代 30,000円をご寄附いただきました。
頂いた寄附金は大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



利用者さんの笑顔
自分の仕事として、利用者さんの衣類の調整やボタン付けなどがあります。
衣類を預かってから仕上げで渡すまで、何日も経ってしまう事もあり「遅くなってごめんね」と伝えて渡すと笑顔で「ありがとう」と受け取ってくれます。
利用者さんの笑顔を見ると、つぎはどんな工夫をしようかなと楽しみにしている自分がいることに気がきます。
この前、出来上がったパジャマを渡した利用者さんが、早速その夜から着てくれていました。
前後の分かりづらい服にボタンやリボンをつけ、印が付いている方が前だと分かるようにするときには、利用者の方と一緒にどれがいいと選んでいます。
気に入ったボタンやリボンが見つかった時の利用者さんの笑顔にも次はどうしようかと思ってしまうんです。
これからも、利用者の方に喜んでもらえるよう色々な工夫をしていきたいと思います。
生活支援員 久津輪 京子

必要なもの

オリンピックが東京に決まったころは、何としても1試合でも観戦しよう！と気持ちが高まったことを覚えています。しかし、そのことが嘘のような日々が今なお続いています。この経験はきっと私たちがたくさん力をつける機会になるはずですが、力をつけるには時に栄養も必要です。

私の家にはクリスマスの時期に買った小さなポインセチアがあります。赤いきれいな葉で冬の夜を楽しませてくれた後は枝だけが残ったなんとも寂しい姿をしていました。鉢植えを育てることが苦手な私は春になり、5月を過ぎたころには「捨てるしかないのかな」と思っていました。しかし、たまたま訪れたホームセンターで1本10円ほどの植物用の栄養剤を物は試しと思い買って土に差してみたのです。

すると、数日経過して様子が変わってきました。新しい緑の葉が出てきているのです。そのまま数週間様子を見てみると、どんどん葉は増えていく。今では緑の葉が今年の冬のボリュームに負けない量で私の目を楽しませてくれています。

また、バジルの鉢植えの元気がなくなってきたときは、外に出して水をたっぷりあげて光を浴びる。これだけでピンとまるで背筋が伸びたような姿に変わります。ポインセチアもバジルもほんのちょっとしたことでこんなにも変わるのかと驚きました。

私たちはどうでしょうか。ちょっと疲れているときやパワーが欲しい時に何があれば自分はいいいのか。甘いものを食べる。たっぷり寝ること。おもいっきり買い物を楽しむことや友人と限られた時間でも過ごすこと。もしかしたらもっと小さなことかもしれません。

それを知っていることは心や体に栄養を与えることが大切だと思えているということです。自分以外の人の元気がない時に「ダメ」となるのではなく、「何が必要か」と考えてあげることも出来ると思えます。

これから先もきっと私たちは困難と思うことがたくさん出て来るでしょう。その時に自分にも他者にも必要なものは何かを考え、栄養補給することが出来ればきっとそれは乗り越えられる。2021年の夏は自宅の特等席からオリパラを楽しんでいきたいと思えます。

総務事務部部長 小松崎 希史子



日常

昨年6月から新しい生活様式として、片道14キロの自転車通勤を開始し2年目を迎えた。走行距離も5千キロに到達だ。相棒の自転車も1年点検を終え運転手と共に調子は良好である。今のところ電車通勤に戻す予定はなく、今日も、えっちらおっちらとペダルを漕いでいる。最大のご褒美として得た物は腹回りがすっきりした事。加えて、暑い暑いと言いながら帰宅した日の最初の一口目のビールは最高だ。今後にもそれに勝るものはないだろう。

そもそも、コロナ禍で始めた新しい生活様式であった。しかし、気が付くと「新しい」は取れ、もはや日常になりつつある。失ってしまった日常風景もあるが、新たな物へと価値を生み出す事が出来ている。これから先も常にそうあり続けていきたい。一人ペダルを漕ぎながら更に新たな開拓への道を模索している。

生活支援員 山賀 真実子

★「できた！が増える・成長できる！」～作業・活動紹介のコーナー～★

こぶしでは「人は生涯に渡って成長・発達し続ける」という考えを大切にしています。毎日の作業活動の中では少しでも「👉できた👉」が増えるよう支援者による工夫が散りばめられています～♪

①紹介したい活動内容

6月よりスタートした清掃活動『こぶしお掃除隊』です🧹



②活動のねらいは？

クイックルワイパーを使った掃除動作の獲得をねらいにしています。

③どんな工夫をしていますか？

掃除する箇所が分かりやすいように目印を立て、シュレッダーをごみに見立てて掃除する練習を行っています。又、プログラム活動初の『ユニフォーム制』を導入しました👕

④利用者さんのできた！や新たな発見を教えてください

日中活動に消極的なAさん。昔階段掃除を担当していたらしく、階段の端から端まで上手に掃除する事ができていました！お掃除隊の期待の星です☆

⑤最後に…こぶしだよりを読んでいる方へメッセージをお願いします

成長が見られるまでは時間がかかるかもしれませんが、日々の利用者さんの“できた”が私たちの喜びややりがいに繋がっています。こぶしの特色でもある活動プログラムを今後も盛り上げていきたいと思えます。
(活動プログラム課 増田 沙織)

★「楽しく参加できる運動活動にしよう♪」～高齢対策課 運動紹介のコーナー～★

こぶしの利用者さんの平均年齢は46歳です。最年長の方は72歳！まだまだお元気です。高齢対策課では55歳以上の方を対象に、将来に備えて毎日運動をしています！キーワードは「楽しく運動♪」利用者さんのやる気に火を付けられるように日々工夫をしています♪

①どのような運動をしていますか？

階段昇降や廊下ウォーキング、足上げや足踏み・スクワットを行っており、天気が良ければこぶし外周も行っています。

②やる気に火をつけるためにどんな工夫をしていますか？

各ご利用者の好きな事や好きな物を運動の中で取り入れています。楽しい事を目的にして頂く事が運動に繋がる一歩と考えています。



③やる気に火がついた瞬間🔥の利用者さんエピソードを教えてください

Kさんのお話。運動に対して意欲低下傾向であったのですが、“食べる事が好き”を活かし、その日の昼食メニューをパソコンでクイズ形式にして出題し、他者へ伝達する事が楽しくやる気に火が付きまして。

④最後に…こぶしだよりを読んでいる方へメッセージをお願いします

毎日継続して運動を行う事は大変な事だと思いますが、運動を行う事によって気分が晴れ表情に変化が見られたり、体力を維持する事で自分の足で歩いて買い物に行く等、プラスな面が多いと思えます。将来に備えて楽しい時間と思って頂けるような運動プログラムを考え、行っていきたいと思えます。

(高齢対策課 大鹿 真利会)