

自衛消防訓練に向けて、  
消防署の方にお越しいただき、  
様々な器具の使い方を再確認  
しました。



施設長 貝沼 寿夫

## 刻石流水

お陰様で10月下旬に希望するすべての利用者さん・職員のワクチン接種2回を終えました。緊急事態宣言も解除され、東京での感染者数も日を追うごとに減少し、少しホッとしている自分があります。

ここまで何とか利用者さん・職員ともに一人も感染者を出さずにこれでした。これも一重にご家族をはじめ行政・地域などたくさんの方々のご支援やご協力、そして職員が懸命に感染予防に努めた結果だと感謝しております。皆様からお受けしたこうしたご恩を忘れずに、これまで以上に感染予防には、細心の注意を払ってまいります。コロナウイルスに限らず、私も施設が日々無事に運営させていただけるのも、多くの方々のお陰であります。わたくし個人を振り返ってみても、これまで決して一人で生きてこられたわけではありませぬ。そこには家族・恩師・友人・上司・先輩・同僚・後輩・利用者さん・ご家族との出会いがあり、実に様々な人たちとのご縁とご恩のお陰なのだ改めて感じます。

最近「刻石流水」という言葉を耳にしました。元々は仏教経典の「懸情流水 受恩刻石」が由来で、「懸けた情けは水に流し、受けた恩は石に刻め」ということだそうです。この考え方は、円滑な人間関係やより良い組織づくりには欠かせないのだと思います。これまでの私が「刻石流水」を実践できていたかというと、甚だ疑問が残ります。お世話になった方に不義理を働いてしまった

り、くしてあげたのにと嘆いてみたりと：恥ずかしながら懸けた情けを石に刻み、受けた恩を水に流してしまつた、そんな反省ばかりが頭に浮かびます。

これまでの経験から人間関係は、長く続いて距離が近くなるほどに良い関係性を維持するのは難しくなる気がします。だからこそ、自分がしたことは水に流して、してもらったことや受けた恩を忘れずにいることは大切なのではないでしょうか。そういうことがあればあるほど、その人ともっと親密でいたいと思えるでしょうし、自分自身も恩返しをしたいと思えて、より良い関係性が深まっていくのではないのでしょうか。

インドの格言に「あなたは他人に迷惑をかけて生きていくのだから、他人のことも許してあげなさい」とあるそうです。これには、私も衝撃を受けました。それまで他人に迷惑をかけてはならないとばかり考えていましたが、誰にとっても迷惑をかけること自体が前提だから、他人からの迷惑も水に流して、他人を許せる心の広さを持ちなさいと言っているのだと解釈しています。

また時折、自分の失敗や間違いをいつまでも後悔している人を見かけます。そうしたことは、いつまで悔いても過去や事実を変えられることはありません。自分自身のそうした出来事も、自ら水に流して前に進めば、少し楽に生きられるかもしれません。石に刻むものと水に流すもの、しっかりと吟味して生きていきたいものです。

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。

＜鈴木 麻椰＞

週末のおやつのお買い物を楽しみな A さん。最近では“タブレットでお菓子がほしい”と伝えてくれます。画像を検索し、目当てのお菓子の画像を見つけると「これこれ！！」と画面を“トントン”と触って教えてくれます。好きなものを見つけた時の“はっ！”とした表情にほっこりしました。

毎週金曜日に“掃除確認シート”を使って掃除の準備をする B さん。荷物を運ぶのに掃除確認シートを持っていると、両手が塞がってしまうと思ったので「支援者がシートを持ちますね」と伝えると「自分が持つ！」といったように掃除確認シートを離しませんでした。責任感・やる気を十分に感じました😊

## キラリ☆と光るこの一枚



音楽クラブが再開しました♪口の準備体操をしてから歌います！（江島）



お休みの日はおやつ作りもします！！今日はベビーカステラ！（土橋）

## 「らしさ。」

私は、人との会話を避けるように生きてきました。なぜなら、私は吃音症で特定の言葉をスムーズに発せず、どもってしまうからです。この吃音で私は、人からからかわれたり、笑われたりしたので、いつしか言葉を発することに恐怖し、逃げるようになりました。

しかし、社会に出て仕事をすることは、人との会話を避けることが出来ません。私は不安な気持ちで社会人としての人生をスタートさせました。

ある利用者さんに「おはようございます」と挨拶をしましたが、盛大にどもってしまいました。しかし、その方はどもった私を見ても、からかったり、笑ったりせず、純粋なまなざしで見つめていたのです。私はこれまで「どもる」ということは、恥ずべきことであり、隠すことでありましたが、利用者さんの無垢な対応を見て、初めて自分のどもりを認められたという清々しい気持ちになりました。

前向きな気持ちになっても、相変わらずどもりは治りません。何気ない挨拶や会話、電話対応でも普通にどもります。でもこれだけははっきり言えます。「これが私であり、個性であり、どもることが自分らしさである」

生活支援員 小畑 満月



## チーム作りは使う言葉から

先日、職員全員参加の人権研修を開催いたしました。今回はライフパートナーこぶしに入所されている利用者さんのご家族を講師にお迎えし、体験談として障害受容から現在までの想いと施設職員に求めることを中心にお話しして頂きました。

これまで支援をされてきた関係者の皆様からしっかりバトンを受け取って支援をしていくことの大切さ、目の前の利用者さんに向き合うことへの覚悟と勇気を与えてくださった、そのような研修でした。

研修の中でご家族が仰っていた印象的な言葉があります。それは「良いチームであるために職員同士が良い関係性であること」という言葉です。ライフパートナーこぶしでもチーム作りを大切にしており、それぞれの課で良いチーム・良い風土を作るための取り組みを今まさに実践している最中です。多様な取り組みがあるのですが、今回は一つだけご紹介したいと思います。

人権プロジェクトという課の中で「肯定語選手権」という取り組みについて発案がありました。これは、日々使っている言葉を肯定的な言葉に言い換えること、それを一人ひとりが意識して使っていくという取り組みです。良いチーム・良い風土を作っていくために、まずは自分たちが日々使っている言葉に意識を向けることが必要だという考えからの発案でした。

この取り組みについて、ある支援者が「いかに言葉を肯定的に言い換えるのかを考えている時が1番楽しい」と言っていました。さらに課の会議では「もっとこの取り組みを浸透させるためにはどうしたら良いか」「ちょっと言葉を変えただけで自分の気持ちも違った」と、取り組みについて感想をシェアしながら更に浸透させるための仕掛けについて議論がされていました。支援者たちから発せられる言葉は、どれも肯定的であり前向きなものごとを捉えようとしているように見えて、私にはとても心地良く感じました。

私たちが日々使っている言葉は、なかには癖のあるものもあるかもしれません。しかしこのような取り組みを通じて、使う言葉を変えていくことは可能なのだと思います。使う言葉を変えていくことがチーム作りに繋がっていくと信じて、これからも支援者とともに使う言葉の訓練をしていきたいと思えます。

サービス管理責任者 坂口 麻衣子



## 身体を温める食事

季節の変わり目は寒暖差が激しく、自律神経の乱れが生じ、そのための疲労や冷えといった症状が出やすいです。また今年はコロナ禍で自粛生活が続き、身体を動かす機会、運動や汗をかくことも少なかったのではないかと思います。運動の機会が減ることで代謝が低下し、筋肉が減り身体が冷える原因にもなります。冷えに対し、食事面でアピールできるポイントをまとめてみました。

○朝ご飯を抜かない→朝ごはんを食べることで体温を上昇させます。



○体を冷やす食べ物を選ばない→夏が旬の野菜（なす、きゅうり等）には身体を冷やす効果があるため注意が必要です。

○体を温める食べ物を取り入れる→暖色の根菜、ショウガ、にんにく、ねぎ、ビタミンを多く含む食材、発酵した食品など。

おいしく健康的に冬を乗り越えましょう。

管理栄養士 小林 由記子

## ★「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

スポーツセンターで行っているサーキット活動です！

### ②活動のねらいは？

体を大きく使った動作や、注視や身体機能の維持です！

### ③どんな工夫をしていますか？

ミニハードルを跨ぐ動作や、フラフープを両足で跳んでもらう動作を行い、足元を確認しながら移動する事を目的としています！

他にも横転や四つん這いでの動作を取り入れ、身体全体を使う事を目的とした内容もあります！

### ④利用者さんのできた！や新たな発見を教えてください

横転をする際に肘を付いていた利用者さんが、参加の回数を重ねるごとに身体の使い方を理解し、上手に横転する事が出来ました！

### 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

利用者さんが頑張っているサーキット活動を見て欲しいです！皆さんも楽しく激しく運動しましょう～♪

（ 活動プログラム課 丸山 耕太郎 ）



## ★「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74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？

「シルバーゲーム会」では、基本的なストレッチを行ったあと、その日によって違うメニューで「ゲーム」を行っています。

### 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？

いろいろな資料や職員の意見を参考に、ゲームの種類をたくさん準備しています。また周りの応援があると、かなり盛り上がります！

### 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

「足を使ってたぐり寄せゲーム」は、向かい合った二人で新聞紙を足でたぐり寄せ、自分の方に新聞紙をたぐり寄せられた方の勝利です。なかなか勝てなかったMさん、椅子の位置や座り方を変えてみたら、足をたくさん動かして無事！勝利を収める事が出来ました。思わず「ばんざーい！」のポーズも出ました！

### 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

「楽しみながら運動が出来る」事は、私たちにとっても同じだと思います。「来週はどんなゲームかな？」と思って頂けるような内容を、常に考えていけたらいいなと思っています。

（ 高齢対策課 新井 朋子 ）

