



## 幸せの笑顔

施設長 浅見 僚子

3年ぶりの「たんぽぽまつり」、皆様のご協力のおかげで無事に実施することができました。短時間ではありましたが、たんぽぽの仲間が集まって、楽しい時間や空間を共有でき、多くの笑顔が見られたことを本当にうれしく思います。

利用者様が見せてくださる笑顔は、私たち職員に力を与えてくれます。明日もがんばろう、という活力になっています。

毎日の生活の中で、いつも笑顔でいられるかということ、それは難しい話です。予期せぬ事態が起こったり、解決の難しい課題に遭遇したりして、気分が落ち込んでしまうことも人生にはつきものです。

そんな時、私は大好きな書家、相田みつをさんの言葉『しあわせは いつもじぶんのころがきめる』という言葉の思い浮かべます。

困ったことに遭遇した瞬間は、どうしてこんな目に合わなければならないのだとか、関係のある人を恨んだり、人のせいにしてみたり。黒い心が現れます。

でも、時間を経て冷静に考えると、この困難が自分を成長させてくれる糧になるかもしれないと思ったり、共に解決の道を探ってくれる仲間の有難さに気付いたりします。そうすると、いつか暗いトンネルから抜けられる日が来るだろうという希望がわいてきます。困難に直面しなければ手に入れることのなかった新たな気付きです。

私は、いつも利用者様を見るたびに、「幸せな時間を過ごしてほしい、幸せな毎日を過ごしてほしい。」という気持ちでいっぱいになります。皆さんが一生懸命生きているから、幸せな人生であってほしいと願わずにはられません。

従来、幸せについての研究は哲学者が行うものだ思われていましたが、昨今では、科学の視点からの研究も進められています。

人の幸せには4つの因子があるという説を発表した研究者がいます。

### 1. 『やってみよう』因子

「できた」「よかった」などの成功体験や自己実現の達成感などが人の幸福を高める。

### 2. 『ありがとう』因子

人を喜ばせたり、愛情を感じたりすること。感謝や親切に触れることで人は幸せを感じる。

### 3. 『なんとかなる』因子

失敗しても気持ちを切り替え、前向きになること。自己否定ではなく自己受容を行うことで幸せを実感できる。

### 4. 『あなたらしく』因子

他人と比べることなく、自分をはっきり持つことでマイペースな人生を歩むことが、幸福感を高める。

この4つの因子について考えると、利用者様の幸せの実現のために事業所で果たすべきヒントが読み取れます。

日頃の作業や活動の中で、成功体験や達成感を味わって、自信をつけていただくこと。人とのつながりの中で、うれしかったり役に立ったという気持ちを感じていただくこと。失敗しても、安心して次のことへチャレンジできる環境を整えること。

利用者様お一人お一人の個性を十分尊重してその人らしく、力を発揮できる場を設定すること。

たんぽぽに通所されること自体が、社会参加の実現になっています。毎日、利用者様が楽しみをもって笑顔で通所していただき、その積み重ねが、利用者様の幸せな人生の一部でありたいと思います。

# 12月の活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 開所日
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 13:00 帰り	29 冬季休暇	30 冬季休暇	31 冬季休暇

## ～空気清浄機(2台)を購入させていただきました～

令和4年7月に、東京都共同募金会様の助成金を受け、空気清浄機2台を購入することができました。

作業室内の感染対策も、より充実をさせて利用者の皆さまが安全に、お仕事・活動に取り組むことができます。

引き続き、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



自主製品を発信しています

### Instagramのご紹介

スマートフォンのカメラアプリを立ち上げ、右のQRコードにカメラを向けると、URLが認識され、タップをすると、WEBサイトにアクセスできます。



HOUKITOTIRITOR.I.T

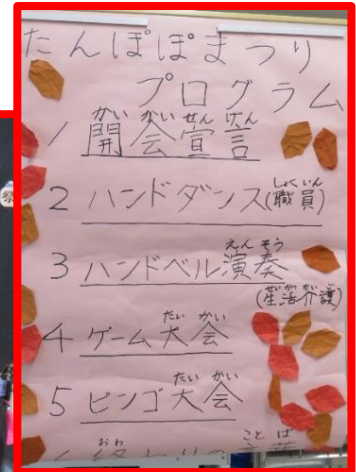
皆様のアクセス  
お待ちしております！



# 2022年たんぽぽ



## ～開会宣言～



## ハンドダンス&ハンドベル+α



11月5日(土)、2019年以來3年ぶりとなるたんぽぽまつりを開催いたしました。利用者の皆様と職員だけ、時間も午前中だけでしたが、出来る範囲で開催することが出来ました。生活介護利用者のハンドベル演奏、職員によるハンドダンスや楽器演奏、マリオカート大会、ビンゴ大会等々久しぶりのお祭りに利用者の方々の表情にも笑顔が見られました。

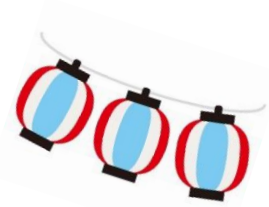
お昼ご飯はお寿司やお弁当から好きなものを事前に選んでいただきました。皆さん、美味しそうに召し上がっていました。

今年の七夕の短冊に「たんぽぽまつりがしたいです」と書いた利用者様の願いも叶う形になり、思い出に残るものとなったのではないかと思います。





# まつり レポート



## マリオカート大会



コントローラーを使ってレースに夢中!

## B☆I☆N☆G☆O

## 今日のお昼ご飯



お好みのお弁当を美味しくいただきました♪

カードの数字に穴をあけていきます。だれが一番乗りかな?

