

2月定期レクリエーション

★★温泉★★

今月は、貝汁が有名な『みちしお』で温泉と昼食の予定です。寒い日が続いているので、心も体も温まってリフレッシュしませんか？たくさんの参加お待ちしております。



日時：平成30年2月10日(土)

場所：みちしお

内容：温泉、昼食

10:30 センター出発

11:30～13:30 みちしおにて昼食、温泉

14:30 センター到着

費用：入浴料800円 昼食代・買い物代 各自

交通費後日徴収

※みちしお温泉設備

無料：シャンプー、リンス、ボディソープ

有料：貸しフェイスタオル110円。

締め切り2月2日(金)

おかしづくり

今回は、バレンタインにちなんで『チョコクッキー』を作ります。ぜひ、ご参加ください。

日時：2月13日(火) 10:10～

場所：支援センター

費用：人数割り

しめきり：2月9日(金)

快食会

今月は、『うま吉』に行きます。うどん、定食、海鮮丼などメニュー豊富です。たくさんの参加お待ちしております。

日時：2月22日(木) 11:00 支援センター出発

しめきり：2月21日(水)

一歩社ほっとライン

12月23日～1月22日

この期間に投書はありませんでした。

2月カレンダー

1	木	利用者ミーティング
2	金	スポーツクラブ(ピラティス)
3	土	お休み
4	日	お休み
5	月	
6	火	
7	水	スポーツクラブ(卓球) 茶話会(誕生会)
8	木	
9	金	施設見学日
10	土	定期レク(温泉)
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	豊夢ワーク(お菓子作り)
14	水	スポーツクラブ(リズム体操)
15	木	ホーム・クッキングミーティング スポーツクラブ(ピラティス)
16	金	地域交流行事
17	土	お休み
18	日	お休み
19	月	
20	火	ソーシャルクラブ茶話会
21	水	スポーツクラブ(卓球)
22	木	豊夢ワーク(快食会)
23	金	工賃支給日
24	土	お休み
25	日	お休み
26	月	
27	火	
28	水	

12月の利用実績

★相談支援

訪問:58	個別支援会議:1
来所相談:3	関係機関訪問・相談:80
同行:8	その他:0
電話相談:49	電子メール:0
	協議会・委員会参加:7

☆地域活動支援センター

訪問:14	電話相談:127
来所相談:2	関係機関・相談:6
同行:6	協議会・委員会参加:1
啓発活動:2	ボランティア育成:0
昼食サービス:124	パソコン:20
夕食サービス:311	立ち寄り:30
喫茶:21	ホーム・クッキング:45
入浴:2	送迎:14
洗濯:0	レクリエーション:13
図書貸出:0	グループ活動:27

ぽ・ねっと 201号

一歩社 月だより 2018.2

発行：支援センター 一歩社

〒759-6311 山口県下関市豊浦町大字吉永野田浜627-2

Tel (083)775-4171 Fax (083)775-4172

e-mail shien-ipposha@k7.dion.ne.jp

布団に名残惜しさを感じながらカーテンを開けると、見慣れた景色が白を基調としたものに。この辺りでは珍しく冬将軍が居座り、道路には車で行列ができたその日、山口県障害福祉サービス協議会自立訓練部会の研修に参加してきました。「精神障害を抱える方のこころ・脳機能・それぞれの人生を支援する」というテーマで帝京大学の池淵恵美先生の講義の後、参加者が支援の中で感じる疑問等についても解説がありました。

一般的な福祉の研修と違い、科学的に証明されていること・いないこと、脳機能から見た精神障害、その人の希望に沿った支援の科学的な意味等々、今まで知らなかったこと、思い込んでいたこと、行き詰っていたことをいつもと違った角度から知ることが出来ました。また、新しい知識やもの見方に触れると、こんなにも活力を得られるのだということも感じた研修でした。

研修から帰路に着くころには、道路も景色もいつもの姿に戻っていました。しかし、この日に得た熱をなくさないよう一年間がんばっていかねばと思う、そんな1日でした。

ワークハウス一歩社の紹介

今回は、ワークハウス一歩社のことをもっとよく知ってもらいたいと考え、ワークハウスを利用されているメンバーさんに、**日頃感じているワークハウスの魅力について**お尋ねしました。その回答をご紹介します。

・いろいろなパンの作り方を覚えられます。

・近くて作業がしやすい。
・スタッフと月に1回面談し、なやみや目標の相談ができるので、よかったと思う。

・ここに通っている人達は年齢、入所の時期、目標がバラバラでライバルと言える人がいない。そういう所に力を使わないで、自分の目標を常に意識しながら作業ができる。

・いろいろなパンの作り方を覚えられます。

・近くて作業がしやすい。
・スタッフと月に1回面談し、なやみや目標の相談ができるので、よかったと思う。

・ここに通っている人達は年齢、入所の時期、目標がバラバラでライバルと言える人がいない。そういう所に力を使わないで、自分の目標を常に意識しながら作業ができる。

・スタッフは頼りになるし、わりと話しやすい。
・ワークハウスの作業は多くの事があり、大変ですが、慣れてくると、それぞれのメンバーさんに作業を任せられることもあり、やりがいがあります。

・規則正しい生活リズムが作れて良い。
・休憩時間の交流が楽しい。

・スタッフがていねいに教えてくれます。
・レクでいろんな事をするから楽しい。

ワークハウス一歩社の利用にご興味を持たれた方は、お気軽にご相談ください



TEL: (083) 775-4175 担当: 松尾

※アンケートにご協力いただいたメンバーの皆様ありがとうございました。

料理教室(地域交流行事)のお誘い

今回は、食生活改善推進委員の方々を講師にお招きして、料理教室を行います。冬野菜を使った自宅で簡単にできる料理を教えてください。みんなで一緒に作って、食べて、楽しい時間を過ごしませんか？たくさんのご参加をお待ちしています。

地域交流行事は、地域住民の方の参加も受け付けています。
参加を希望される方は、2月7日(水)までに支援センター一歩社(083-775-4171)にご連絡ください。

日時：平成30年2月16日(金) 9:30～12:00

場所：豊浦勤労青少年ホーム 調理室

費用：参加費400円～600円程度、調理室使用料(参加人数で割ります)

準備するもの：エプロン、三角巾、手拭きタオル



新商品のご案内

商品名：クルミとクランベリーのパチチョコケーキ

価格：150円



1月29日(月)～2月15日(木)までのバレンタイン限定商品です。しっとりとしたチョコケーキの中にクルミの食感とクランベリーの酸味が効いた絶妙な一品です。今しかないこの機会にぜひお買い求めください!!

メンバーさん・ご家族へのお願い

現在のところ2月はインフルエンザやノロウイルス等が流行する時期です。38℃を超えるような高熱が出た時やおう吐や下痢の症状があった時は、

- ①無理せずワークハウスの通所をお休みすること。
 - ②病院を受診し、医師から診断(インフルエンザやノロウイルスではないという診断も含め)を受けること。
- ※すぐに症状が治まっても、ウイルスは体内にいて周囲に感染する恐れがあるため。



以上2点へのご理解・ご協力をお願いいたします。

イベント販売についてのお知らせ

イベント名：第13回豊浦リフレッシュマラソン
日時：2月25日(日) 8:30～13:00
場所：リフレッシュパーク豊浦
※パンの販売で参加させていただきます。商品が売切れ次第、販売終了となりますのでお早めどうぞ♪



2月ワークハウスレクリエーション

内容：茶話会とレクリエーション
日時：2月26日(月)
場所：ワークハウス食堂
詳細は決まり次第お知らせいたします。



一歩社ほっとライン 12月23日～1月22日投書 1件

『他のメンバーさんとの関係で、気持ちがふさぎ込んでいた時に、ワークハウスの若い子が話しかけてくれて楽しい気分になりました。ありがとう』との投書(感想)が匿名でありました。



2月カレンダー

1	木	
2	金	
3	土	作業休み
4	日	作業休み
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	作業休み
11	日	作業休み
12	月	作業休み
13	火	
14	水	食パンお買い得デー
15	木	
16	金	利用者ミーティング
17	土	作業休み
18	日	作業休み
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	工賃支給日
24	土	作業休み
25	日	第13回豊浦リフレッシュマラソン
26	月	ワークハウスレクリエーション
27	火	
28	水	食パンお買い得デー

12月の利用実績

就労継続支援B型

面談:18 連絡調整:1 電話援助:10
訪問:0 同行:0 送迎:130

就労移行支援

面談:6 連絡調整:0 電話援助:0
訪問:2 同行:0 送迎:40

(グループの内訳)

職業SST(JST)・・・3 職業準備訓練2・・・0
福祉ボランティア・・・7 スポーツ・・・0
喫茶作業・・・10 面談・・・6
パン販売作業・・・17 パン工房作業・・・28
パン店舗作業・・・0 脳トレ・・・0
ミーティング・・・34



アンガーマネジメントを知る

～怒りを知り、よい良き人間関係を～



誰でも、自分の思い通りにならない時や、突発的な事態が身に降りかかった時に怒りが生じます。怒りは人間にとって自然な感情ではありますが、表し方によって、思いがけず苦勞することがあります。

スタッフとして日々悩みをうかがい、人の感情と向き合う中、以前研修で学んだアンガーマネジメントの知識を活かせないかと考えていました。その時、将来の為にアンガーマネジメントを学んでいるメンバーのMさんが『人に伝えるのって、難しいですよ』と声をかけてくれました。そこで今回は、Mさんと共に、アンガーマネジメントとは何ぞや?と語り合ってみましたので、お伝えいたします。

◎『アンガーマネジメント』とは

アメリカから伝わった心理トレーニング法です。『後悔しない怒りを心掛けましょう』ということの意味します。

◎では、後悔する怒りとはなんでしょう?

- ・相手の心を傷つけてしまい、後で人間関係にしこりができてしまう怒り。
- ・感情的になることで、周りの人があなたを怖がってしまい、周りの人があなたから離れてしまうような怒り。
- ・物や他人に怒りをぶつけて、後で冷静になってから自分のことを自分で非難してしまうような怒り。

◎こうした『後悔するような怒り』をしてしまうと...

結果的に、周りの人からの信用をなくしてしまい、自分が孤立してしまう可能性があります。そういった後悔する怒り方をしてしまう前に、いったんその場から離れ、スタッフ等にその悩みや怒りを相談してみましょう。

★Mさんは、『アンガーマネジメント』を学ぶ前と後の変化についてこう話していました。「今までは、何も考えずに怒っていた。勉強の後は、怒る前に一呼吸置くようになったかもしれない。自分の怒りを、後で分析する様になった。」

担当スタッフとして、「以前より、怒る回数が減ったと思うよ。」と評価をお伝えしました。Mさんご協力ありがとうございました。

アンガーマネジメントを初めて聞いた方も、ぜひ関心を持ち、上手に怒れるようになって頂けると幸いです。

2月 ほっとホームレク(ゲーム大会)

日時：平成30年2月22日(木) 1時間程度予定。
場所：ほっとホーム食堂
内容：ゲーム&茶話会

一歩社ほっとライン
12月23日～1月22日の投書はありませんでした。

2月カレンダー

1	木	グリーンサークル、PSC
2	金	SST-A、パソコンサークル、ピラティス、フィルター掃除
3	土	節分
4	日	DVD観賞
5	月	SST-B、お花の教室
6	火	PSC、ほっとタイム、グリーンサークル、IMR
7	水	軽スポーツ
8	木	グリーンサークル、PSC
9	金	SST-A、ほっとタイム、パソコンサークル
10	土	定期レク、ほっとタイム
11	日	建国記念の日
12	月	
13	火	PSC、ほっとタイム、グリーンサークル、IMR
14	水	リズム体操
15	木	グリーンサークル、PSC、ペン字教室
16	金	SST-A、パソコンサークル、ピラティス
17	土	
18	日	DVD観賞
19	月	SST-B、お花の教室
20	火	PSC、ほっとタイム、グリーンサークル、IMR
21	水	軽スポーツ
22	木	グリーンサークル、PSC、ほっとホームレク
23	金	SST-A、ほっとタイム、パソコンサークル
24	土	
25	日	
26	月	SST-B、ペン字教室、生活ミーティング
27	火	PSC(誕生日会食)、ほっとタイム、グリーンサークル、IMR
28	水	軽スポーツ

12月利用実績

生活技術：618 対人関係：43
金銭管理：16 余暇指導：159
家族調整：20 独立自活：2
就労指導：0 健康・通院援助：260
関係機関調整：10