

千代田界隈のレトロな風景



2016/01/07

三日月と明けの明星

ラジオ体操の朝。月と金星（見えますか？）のコラボレーション。早起きは三文の徳。一月の中ごろから少しずつ朝が明るくなってきました。

みどりの風

2016.2.1

-NO.209-

人・ひと日記

小林 功

暮れから正月の過ごし方。仏壇と神棚の掃除を実施。部屋の大掃除は窓拭きのみ実施その他はパス。久しぶりの障子の張り替えて悪戦苦闘。物事の処理には段取りと手順が大事。大みそかは紅白観戦。出演歌手と歌はほとんど知らないことばかり。それでもじっと観る。一日は社会人のニューイヤークラッシュ。箱根駅伝で活躍した選手が大勢登場。二日と三日は箱根駅伝観戦。青山学院大が今年も強い。そして四日は初出勤。新年を迎える感慨は特に無し。大事な時間は何か今年もテレビにやられたらなし。

子供のころ正月がうれしかったのは何でだったのかを考えてみる。お年玉もあるけれど、家の中の時間の流れがゆっくりで温かく感じられたからだと思う。働けばかりの両親がこの日はのんびりと過ごし、父親は機嫌よく母親もよく笑う。そんなことが子供の心に安心と幸福を感じさせてくれたのだと思う。

テレビの続き。成人の日（今年十一月）の夜のZ1入は「素人のど自慢全国大会」。「今週のチャンピオン」の中から選ばれた十四人が競い合い日本一が決まる。レベルが高い。紅白よりすごい。日本一は演歌を歌った男子中学生が獲得。ゲストにSMAPが登場し「世界に一つだけの花」を披露。その二、三日後に解散報道。ということはあれがリアルタイムで見る最後のステージだったのかと思っていたらグループ存続に逆転。今年の芸能界はこのニュースから始まる・・・いつの間にか私もテレビ通になりそう。

また子供の虐待死の報道が・・・。たった三歳の子が母親とその男に執拗に痛めつけられ、助けを求めずともなく恐怖と絶望の中で死んでいく。このような危険にさらされていると予測される幼な子は全国に何百人もいると言われている。誰かが気づき動かねば救われない。私たちの仕事の中でも気づきはあるかもしれない。まず周りに相談してみる。事を大きくしてみることが動きの第一歩になると思う。

発行 社会福祉法人悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター1

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田介護支援センター1

042-704-0281

千代田相談支援センター1

042-707-1434

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

お餅つき大会 & 獅子舞



元旦は千代田デイサービスセンター恒例のお餅つき大会を行いました。今年は少しお餅が固かったかなと思いましたが、きな粉、あんこ、おろしの3種類の味を楽しみ、美味しくいただきました。2日には田名若者神輿連合会の方たちが迫力ある獅子舞を披露してくださいました。

こんにちは 私が千代田の厨房職員です



大溝 由美
出身：宮城県仙台市

千代田の厨房でお世話になって一年半が経ちました。

私は最年少ですが先輩方はとてもパワフルで一番若い事を時々忘れることがあります(笑)

これからも皆様の「ごちそうさま」と素敵な笑顔でパワーをいただきがんばります。



市民交流スペースのご案内

今年初めの展示は森山弥生さんのパステル画作品展、「春夏秋冬 四季のお花にかこまれて 庭に咲くお花たち」を展示しました。



左側：森山弥生さん



四季折々お庭に咲くお花たち

外出りハビリ(初詣:村富神社)



今年になって最初の外出りハビリは近くの村富神社へ行ってきました。それぞれお願い事をしてから、境内を歩いてまわりました。

境内には大きなけやきの木や桜の木等 色々なものがあり、ゆっくり鑑賞し気分転換をはかりながら頑張って歩きました。早咲きの桜は今年もひっそりと咲いており、来年もまた会いに来ましょうとみんなで誓ってきました。



2月の予定



節分	1日(月) ~ 7日(日)
体重測定	7日(日) ~ 13日(土)
書道	11日(木)、15日(月)
芋煮会	12日(金)
交流会	17日(水)、19日(金)
折り紙	18日(木)
ハーモニカ	19日(火)
誕生会	23日(火) ~ 29日(月)
シナプソロジー	26日(金)



こんにちは、千代田のヘルパーです！

こんにちは ヘルパーステーションの 木下 です。

昨年12月、労働安全衛生法の一部を改正する法律により、常時50人以上の労働者を使用する事業所にストレスチェックの実施が義務付けられました。ヘルパーステーション千代田ではストレスとアンガーマネジメントの勉強会を定例会で行いました。

アンガーマネジメントとは自分が「怒り」を感じた時その「怒り」に対して自分自身でどう対処していくか？という事です。その対処方法の中に、

- ①今の怒りは10のうちいくつか？
- ②時間をストップする。
- ③その場から離れる。
- ④数をかぞえる。
- ⑤深呼吸をする。
- ⑥好きな言葉で暗示をかける。
- ⑦今の目の前に集中する。
- ⑧記録をする。
- ⑨自分の「べき」を見直す。
- ⑩怒りの仕分けをする。



などの方法があるようです。また「怒り」を力に代えて 注意力を高めたり、やる気をおこす、行動的になる。などストレスを克服し自分のステップアップにつなげていく考え方もあります。

介護の仕事は感情労働と言われ自分の感情をいかにコントロールして相手に接していくか？にかかっています。以前話を聞いた時にストレス発散には掃除が一番だと言われる方もおられました。自分の身体を動かして汗をかき綺麗になった部屋をみて良い気持ちになる。

人それぞれ「怒り」の種は違い対処方法も違います。ぜひ自分なりのストレス克服方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

社会福祉法人悠朋会

児童クラブ いちばん星

平成28年4月1日
メイプルビル2階にOPEN！

利用者募集!!
～随時受付中～

★いちばん星にあ～つまれ★
～一緒に探そう 夢中になれるもの～

募集要項

- ・対象小学校 中央小、星が丘小、富士見小、弥栄小、清新小、横山小
※弥栄、清新、横山小学校の児童は迎への対応可能
- ・対象学年 小学1年～6年
- ・保育時間 平日：下校時～18:00 休校日：8:00～18:00
(19:00まで延長可)
- ・利用料 9000/月 おやつ 2000/円
- ・申し込み 住所：相模原市中央区千代田2-2-15メイプルビル3F
TEL：042-704-0261
担当：檜島(ならしま)

いちばん星を見る頃に帰ってくるころ
心安らぐところ

夢中になれるものがそこにある・・・

そんなホッとできる居場所作りを目指しています。

なんと

祝日も開所！祝日を利用して様々な野外活動を計画します

※例・・・あいかわ公園、相模原自然の村、北の丘パーク、スケートなど

☆アフタースクール・・・全学年、教員経験者が学習支援対応します。

新企画 千代田 de 映画会

生きる勇気がわいてくる、心に沁みる名作と一緒に観ませんか。

第一回上映作品 アリスのままで



(c) 2014 BSM Studio All Rights Reserved

若年性アルツハイマー病と診断された50歳のアリス。アリスが自分のままでいられる最後の夏。家族の絆。主演のジュリアン・ムーアはアカデミー主演女優賞を受賞。

上映日 2016年2月11日(祝・木) 14:00
2月12日(金) 18:30

会場 メイプルホール(千代田2-2-15メイプルビルBF)
鑑賞料 中学生以上500円

鑑賞御希望の方は、
042-704-0261(ヘルパーステーション千代田)へ。

主催 社会福祉法人 悠朋会