

光友会
LFA

四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第73号

発行 社会福祉法人光友会
発行責任者 五十嵐紀子
編集 藤沢障がい者生活支援センター
〒252-0804 藤沢市湘南台1丁目
8番地 湘南台文化センター2階
TEL 0466-54-9020
FAX 0466-54-9021

藤沢市心のバリアフリー講習会を開催しました！

藤沢市心のバリアフリー講習会は、市民の皆様に障がいについての知識と理解を深めていただくことを目的に、社会福祉法人光友会が藤沢市より受託して開催しています。

今回の四季だよりでは、2018年度実施した講習会の様子をお伝えします！！

『自閉症スペクトラムの特性と関わり方』

2018年7月29日（日）に、社会福祉法人横浜やまびこの里 木村重之氏に「自閉症スペクトラムの特性と関わり方」というテーマでお話をいただきました。100名近い申し込みをいただき、満員御礼の中での開催となりました。

この講習会では自閉症の基本的な理解に関するお話や、自閉症のある方々のものの見え方や聞こえ方などの疑似体験を通し、「私たちと違う文化」を生きる自閉症の方々の特性を私たちが理解し、ご本人たちにとって分かりやすい説明をすることや環境を整えることで、この地域の中でより豊かに自分らしく、安心して生活を楽しむことができるということを学ぶことができました。



『バリアフリー体験教室』

2018年10月18日（木）、明治公民館体育室にて「バリアフリー体験教室」を開催し、35名の参加者の皆様に「車いすの乗車体験と介助方法」および「アイマスクによる視覚障がい者体験と誘導方法」の2種類の体験をしていただきました。

参加者の皆様に2人1組になって頂き、障がいのある方役と介助者役を交代で体験していただきました。参加者の方からは「車いすに乗られている方や目の不自由な人の気持ちが少しわかったような気がする。知識として知ることができたので、今後少しでも役に立てれば…」といった感想が聞かれ、市民の皆様に、「障がい」を実際に体験していただくことの大切さを改めて感じることができました。



「まちかど物語」

福祉の事業所ってちょっと気になるけど
入りにくいな... でも魅力的で
お得な商品がいっぱいなんですよ!

エール湘南

無添加にこだわった 手作り焼き菓子いろいろ!



オレンジシフォンケーキ ¥500



季節の野菜 ¥100~

1994年に地域作業所として発足したエール湘南では、無添加にこだわった焼き菓子や、低農薬栽培のお野菜を作っています。

パウンドケーキやマドレーヌ、フィナンシェ等たくさんある商品の中でも1番人気はオレンジシフォンケーキ。なんとオレンジピールから手作り! 9種類あるクッキーは、要望に合わせてミックス袋を作ってもらえます。

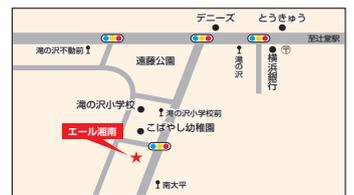
1袋100円~10円単位でオーダーできるから、結婚式のお土産や幼稚園のイベント等の注文が多いとか。

利用者さん達にお話を伺うと、「(シフォンケーキは)メレンゲを上手に作るのがコツ!」「人にやさしく、自分に厳しく、一日一日反省しています。」と仕事に前向きな発言が次々と!皆さんが誇りを持ってお仕事しているから、お菓子もお野菜もおいしくなるんですね♪

※事業所店舗のほか、イオン藤沢店でも購入できます。



社会福祉法人
エール湘南
藤沢市遠藤642-2
(神奈中バス「南大平」下車1分)
TEL/0466-86-0625
販売時間/9:00~17:00
※ボランティアさん随時募集中!
お気軽にお問い合わせください!



グルテンフリーのお菓子も!

よし介工芸館 アートスペース・エクル アートスペースわかくさ

魅力あふれる手仕事をぜひご覧ください!



よし介



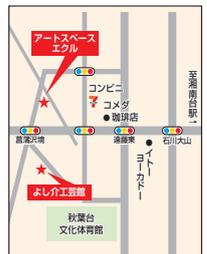
エクル



わかくさ

社会福祉法人 藤沢育成会のアート部門を担っている3事業所をご紹介します。よし介工芸館、アートスペース・エクルは主に絵画や木版画、カレンダー、ビーズ作品などを制作。館内のいたるところに、色彩豊かな絵や個性的な作品が飾られています。アートスペースわかくさは機織が中心です。何台もの機織機が並び、色とりどりの糸がマフラーやカバンに変身。「今日は何を作ろうかな」「売れたらいいなあ」と制作に意欲的な利用者さんと職員さんの、心のこもった作品が販売スペースでみなさんをお待ちかねです。ぜひ一度足を運んでアートな世界をご堪能ください!

*** 作品の購入は ***
よし介工芸館
10:00~15:00
アートスペース・エクル
10:00~15:00
アートスペースわかくさ
10:00~15:00
minne(オンラインショップ)
<https://minne.com/@yoshisuke>



社会福祉法人 藤沢育成会
よし介工芸館
藤沢市遠藤3225
アートスペース・エクル
藤沢市遠藤3216-3
アートスペースわかくさ
藤沢市用田602-3
お問合せ(よし介工芸館)
0466-88-6722
※機織や木版画のお手伝いをして
くださるボランティアさんを募集
しています。



福祉の仕事



像を残す支援

「対人援助サービスはモノではなく像が残る」
私が入職した当時の施設長から言われた言葉です。

対人援助サービス（福祉の仕事）では製品や商品を相手にするのではなく、利用者＝人が対象であるということ意識しなくてはと感じたのを覚えています。その言葉通り、今も利用者の方が「〇〇さんという職員さんがいたんだ、懐かしいな」、「僕がここに入った時の担当職員さんは〇〇さん」と言っているのを聞いて、先輩職員の像をみることもあります。



私の勤めている就労支援事業所では、学校を卒業して初めて社会に出るといった利用者の方も多くおられます。そして、日々の支援を通してその利用者の方が成長していく様子を見る事が出来ることに、この仕事のやりがいを感じています。また、職員として支援をするだけでなく、一緒に仕事をする頼もしい仲間であるとも思っています。

私も利用者の方に、仕事仲間という像を持ってもらえるような関わりを続けていきたいと思っています。

ライフ湘南 職員

募集

グループホーム世話人

障害者グループホームでの利用者の生活支援・食事作り・ホームの清掃等

- 資格：特に必要ありません。
障害者支援に熱意のある方歓迎
未体験の方も歓迎
経験者は優遇致します。
- 時給：985円～1,200円
- 勤務日：シフト制（週2日～）
パート
- 勤務時間：①6:00～9:30 ②15:30～18:30
①・②どちらだけでも可能です。
- 勤務地：藤沢市瀬郷 1008-2

■お問い合わせ
社会福祉法人 光友会 藤沢サンライズ事務所
〒252-0825 藤沢市瀬郷 1008-2
TEL 0466-48-4586 FAX 0466-48-2202
HP: <http://www.lfa.jp> 担当：村井

募集

在宅支援センター

- ①生活介護事業所支援員（通所）
- ②サービス提供責任者 業務等

- 資格：①不問（介護資格あれば尚可、求む男性!）
②介護福祉士
（同行援護一般・応用あれば尚可）
- 時給：985円～1,300円
- 勤務日：月曜日～金曜日
パート（常勤登用制度あり）
- 勤務時間：8:30～17:30
- 勤務地：藤沢市瀬郷 1008-3
①湘南希望の郷ケアセンター
②希望の郷ヘルパーステーション

■お問い合わせ
社会福祉法人 光友会
〒252-0825 藤沢市瀬郷 1008-3
TEL 0466-48-4586 FAX 0466-48-2202
HP: <http://www.lfa.jp> 担当：松井

ナースからの健康アドバイス

元気が一番!!

シニア世代の座ってできる運動



身体の中の筋肉は60%が下半身（太もも、お腹、お尻）にあります。筋肉は20歳代から減少し、80歳代で約40%も減少するそうです。筋肉量が低下すると立ち上がり動作や歩行動作がしにくくなり、転倒しやすくなります。筋肉は高齢になっても鍛えることができ、運動することは認知症予防にもなります。

▶ 体操する前に注意をする事

持病がある方は主治医に相談しましょう。体調が悪い方や強い痛みがある方、血圧が収縮期（上）190以上、拡張期（下）120以上ある方は中止しましょう。息を止めて運動を行うと血圧が上昇しやすいので、息を吐きながら行うようにしましょう。

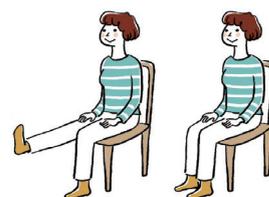
▶ 座ってできる運動

椅子に浅く腰かけて背中をまっすぐ伸ばします。片麻痺や痛みのある方は、出来る範囲内で椅子の肘掛や手すりなどにつかまりバランスをとりましょう。

① つま先上げ：膝を90度に曲げて足裏全体を床につけます。両かかとをつけてつま先だけを上げて下ろします。ゆっくり10回から始めましょう。片足ずつ行っても良いです。



② 膝関節の運動：片足を上げてゆっくり膝を伸ばします（両膝が同じ高さがいいますが無理はしないで下さい）。元にもどします。負荷を軽めでやりたい方は左右交互に行っても良いです。負荷を増やしたい方は片足をより高くあげたり、続けて10回行っても良いです。



③ 股関節の運動：太ももを交互にあげて足踏みを行います。なるべく太ももを高く上げて行いましょう。負荷をあげたい方は回数を増やしましょう。リズムカルに速いテンポで回数を増やしても良いです。



④ 太ももの運動：②で膝を伸ばした時に3秒～5秒静止し元に戻します。太ももの前に力が入って入ることを確認します。

③も同様で太ももを上げた時に3秒～5秒静止し元に戻します。

高齢者や普段運動をされない方は、急に運動を始めるとケガに繋がる場合があります。無理なく自分の状態にあわせて楽しみながら行いましょう。

回数は一日に1セット（各5回～10回）から始めて、慣れてきたらセット数や回数を増やしていきましょう。