



きづき通信です



2018年12月7日発行

代表 岩田文子

日頃より、当法人の活動にご理解とご協力をいただきまして感謝申し上げます。
利用者の皆様、日中活動をお疲れ様です。現在の利用者登録数は多機能型事業 34 名、定着支援事業 2 名、共同生活援助事業 10 名、計画相談支援事業 40 名となっています。それぞれの場で就労や自立に向けて頑張っています。また、支援者総数も常勤 7 名、非常勤 6 名となり、利用者の皆様が活動や作業を通じて自分らしく生きるためや働くための応援を行っています。

《当法人のホームページにも掲載していますが、皆様のご協力を感謝いたします》

◎座間市生涯学習課と共同主催の平成 30 年度座間市民自主企画講座

「心の病を知ろう～五大疾病となった精神疾患の正しい理解と対処法を学びましょう～」が盛況で終了しました。この講座は利用者の社会参加の場としても役割を担いました。
ご参加ありがとうございました。

第 1 回 9 月 27 日(木)

「病気を知ろう～統合失調症、うつ病～」

第 2 回 10 月 25 日(木)

「マインドフルネスに触れる～ストレス対処を考えよう～」

第 3 回 11 月 22 日(木)

「家族の気持ち～SST を体験してコミュニケーション力をアップしよう～」

第 4 回 12 月 13 日(木)

「『働く』ということについて考えよう」



◎寄贈 2 件

* ノートパソコン(2018 年 8 月)

座間市民活動サポートセンター様を通して、認定特定非営利活動法人イーパーツが主催した第 15 回かながわイーパーツリユース PC 寄贈プログラムよりノートパソコンを 2 台寄贈して頂きました。頂いた PC を日々の作業や就労に向けたスキルアップに活用させていただきます。



* エコボールの糸(2018 年 10 月)

京都朱雀ロータリークラブ様より全国のエコボール連携事業所へボールの修繕に使用する糸を寄贈して頂きました。頂いた修繕糸を今後のエコボール事業に活用していきます。



《未来に向かって》

利用者が自分らしく、一歩ずつ自分を信じて、笑顔で希望と誇りを持ち自分の目標が実現できるよう支援いたします。認定 NPO 法人として社会的責任を果たすべく活動を続けていきたいと思っております。今後とも、皆様方の暖かいご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。



みんなの声



～きづきを利用して～

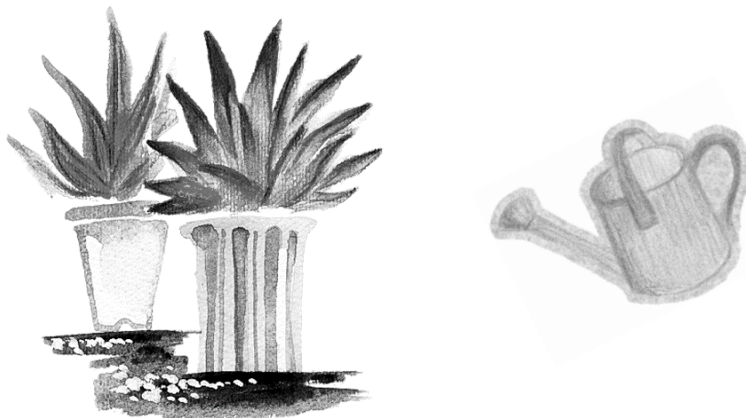
きづきに通われている皆さんからきづきを利用して感じている事や、
いろいろなメッセージを寄せていただきました。
共感できる言葉や皆さんの思いが伝わってきます。

小さな社会と言うコミュニティの、勉強にもなると思います。
新しい出会いがあったり、個人的な人との出会い。
調理の勉強にも参考になります。
楽しく、通わせてもらっております。

ペンネーム：キューティハニー♡

きづきに通所して1年がたちました。
きづきに通うようになったきっかけは、パソコンの訓練を継続したいと思い前
の事業所で探したのがきっかけです。
ここでの訓練もなれてきて、生活のリズムも安定してきたと思います。
このまま続けていきたいと思います。

ペンネーム：アユ





～スタッフ紹介～

きづきで働くスタッフさんからも
メッセージを寄せていただきました。
お忙しい中ありがとうございます。



はじめまして。

きづきのスタッフとして迎えていただきありがとうございます。

柳下(やぎした)と申します。

7月からカフェの作業に携わりつつ皆さんに日々あれこれをお聞きし、
教えてもらいながら、個別支援計画を作成させていただいています。
皆さんと過ごしながら、ほんのりと嬉しいこと、よかったなあと思える
ことをともに喜び、心配だなあ…、困ったなあ…と感じていることを
一緒に考えていきたいと思っています。少し振り返ってみたり、次のス
テップを探ってみたりしましょう。

声をかけさせて下さい！そして私にも声をかけてくださいね！！

これからもどうぞ宜しくお願いします。

名前:柳下貴代美さん

カフェきづきの厨房スタッフとして8月から働き始めた小堀です。

前からお店の存在は知っていましたが、今回ここでお仕事させていただくよ
うになって多くの利用者さんが出入りしているということを知りました。

私自身福祉施設で働くのは初めてのことで勝手がわからずとまどうことも
ありますが、皆さんのお役に立てるよう、また、せっかくの素敵なお店なの
で利用者さんやスタッフさんと一緒に盛り上げていけたらいいなと思って
います。

よろしく申し上げます。

名前:小堀真理子さん

今年9月からカフェの厨房で調理補助スタッフとして

月曜日と金曜日、お仕事させていただいてます永田と申します。

慣れない作業にバタバタする事もあり、まだ皆さんから
学ばせてもらってばかりですが、少しでも早く皆さんのお役に
たてる様にかんばりたいと思います。

どうぞこれからもよろしくお願ひいたします。

名前:永田泰子さん

みんなの「好きな食べ物」写真展

みなさんに「好きな食べ物」を聞いてみました。



座間市にある洋菓子店「木いちご野いちご」のスイーツ。
地元の方に愛されてずっと変わらない味、私も子供の時
からこのチーズケーキとチョコレートケーキが大好き
です☆

ペンネーム:LUNA

ホットプレートでお好み焼きを作りました。
ちょっと焦がしちゃったけど、おいしかったです♡
チーズを入れたのもおいしかったです(^^)

ペンネーム:A・Y



果物いろいろ好きで、朝によく食べます。果物で季節を感じています。

ペンネーム:まる

ミスドのポン.テ.リングシリーズからストロベリーと最近
発売された、五島軒とのコラボメニューのカレーパイです。
ミスドはたまに食べたくなります。

ペンネーム:LUNA





ファストフードの中ではマックのポテトが好きです。
特に“しなっと”くたびれたポテトが好みです。

ペンネーム: LOTTERIA

ローソンのサラダが好きです。
パリパリ麺の食感と和風ドレッシングで食が進みます。

ペンネーム: たなか



きづきのちらし寿司は五味子酢を使っていてまるやかな味わいです。

おかずは紅茶豚がゴロゴロ入っていて食べごたえたっぷりです。
美味しくお腹も満腹です。

甘い物、特に黒糖好きにはお勧めです。
疲れているときポンとお口の中に入れ、
なめていると中からじんわりと黒砂糖がでてくるという
ダブルで美味しいあめです。みなさんどうぞ!

ペンネーム: 糖子ちゃん



きづき通信15号 アンケート 企画



みなさんが普段好きなことや良いなと思う事を、答えていただきました。
ご協力ありがとうございます。(^ 0 ^) /

おすすめのアプリはなんですか？

メルカリ
アイドリッシュセブン
モンスト
イケウァン
Newspicks
クックパッド

Youtube
Yahoo!ニュース
Twitter
クロネコのウィズ
スマートニュース

OMで宣伝してる
有名なのもたくさ
んありますね。



カラオケでよく歌う曲はありますか？



SUMURADRIVE(hitomi)
コフクロのつぼみ
くうちゃんの夢のうた
AIちゃんのストーリー
残酷な天使のテーゼ
ルビーのゆびわ
アゲハ蝶(ポルノグラフィティ)
BLUE BIRD(あゆ)

世界が終わるまでは...(WANDS)
恋(星野けん)
さよなら YESTERDAY(TUBE)
WINTER BELLS(倉木麻衣)
渡月橋(きみ想ふ)(倉木麻衣)

「この曲知ってる★」
のもありますね。

漫画やドラマの登場人物になれるとしたらどんな人物になりたいですか？

刑事
輝いている役の人
ウルトラセブン
杉下右京
スーパーマン
ドラえもん
エドモンダンテス
孫悟空

飒爽とカッコよく登場
してみたいですね。



1日だけ職場体験が出来るとしたらどんな職業を体験してみたいですか？



書店員
なんでも
アパレル
接客
飲食店
魚売りの人(おじさん?!)
アイドル
先生(学校の)

CIA
歌手
ペットショップ
高校の社会の先生(公民)
俳優

人前に立つ
お仕事は憧れ
ますよね。

おすすめの YouTube 動画はなんですか？

歌ってみたシリーズ
歌うま
ゲーム実況
パーマ大佐
ラスおじさん(千77の動画)
魚をさばくやつ
馬と鳥が歌う動画(三飲四音)

こうして見ると
いろんな動画
がありますね。



新しく趣味を始めるとしたらどんなことをやってみたいですか？

バンド
ミシン
ヨガ
体が軽くなる運動
他
彫金
フラダンス
食べ歩き
車でドライブ
登山
料理

どれも、充実
感を得られ
そうですね。



陰陽五行のバランスで考える！生まれ季節別の開運食

人の体は生年月日により先天的な体質がことなり、弱い要素を食や風水で補うことで開運させることができます。そのためにも、心と体の健康、運気を左右する陰陽五行のバランスをとることが大切。陰陽五行説は、古代中国人が自然界から学んだ哲学で、私達を取り巻く森羅万象を読み解く方法です。ここでは、五つの季節に分けて開運食を紹介します。あなたの季節を知り、自分に合った食事を把握しましょう。



<p>春 生まれ</p> <p>2/4～4/17</p> <p>旺盛な気・・・木気</p> <p>自由でのびのび、前向き</p>	<p>おおらかで優しさにあふれ、面倒見がよく気配りのできる人。伸びやかでやる気に満ちている反面、イライラしてヒステリーを起こすことも。おだやかさを発揮できてこそ運気が上昇。</p> <p>開運ごはんは“土気”</p> <p>先天的に木気（肝臓、胆のうの働き）が強く、土気（胃、脾臓の働き）が弱い傾向。白米・パンなどの炭水化物を中心に、土気を強める物を食べること。疲れやすい人、痩せている人は、牛肉、ウナギなどが吉。★Happy! Food★⇒黄色で甘みのある食べ物</p>
<p>夏 生まれ</p> <p>5/6～7/20</p> <p>旺盛な気・・・火気</p> <p>向上心が強く、明るく陽気</p>	<p>真夏の太陽のように情熱的で、何事にも積極的。じっとしていることが苦手なタイプ。火気が強くなると体力以上に動き回って疲れませんが、ほてる体を冷やすと体調も運気もアップ。</p> <p>開運ごはんは“金気”</p> <p>先天的に火気（心臓・小腸の働き）が強く、金気（肺・大腸の働き）が弱い傾向。鶏肉、大豆、バナナなどで金気を高めるとよい。体の熱を和らげるワカメ、もずく、ダイコン、牛乳、チーズ、ヨーグルトなども吉食。★Happy! Food★⇒白色で辛味のある食べ物</p>
<p>土用 生まれ</p> <p>1/17～2/3、4/18～5/5、7/21～8/7、10/21～11/7</p> <p>旺盛な気・・・土気</p> <p>心が広く、懐が深い</p>	<p>大地のように落ち着いていて、異なる考えを受け入れられる度量がある。人情味にあふれる一方、一度信じたものに固執する傾向も。柔軟性を取り入れ、周囲の助けを借りることで運気は上昇。</p> <p>開運ごはんは“水気”</p> <p>先天的に土気（胃、脾臓の働き）が強く、水気（腎臓、膀胱の働き）が弱い傾向。牡蠣、クルミ、栗などは水気を高め、顔のむくみや疲れがとれ、若返り効果の期待大。体が重くだるい人は、アスパラガス、黒豆などが吉食。★Happy! Food★⇒黒色で塩辛味のある食べ物</p>
<p>秋 生まれ</p> <p>8/8～10/20</p> <p>旺盛な気・・・金気</p> <p>合理的で、感性豊か</p>	<p>負けず嫌いで白黒ははっきりさせる性格。集中力があり、短期間で成果を上げる力がある。金気が強くなりすぎるとリラックスできず、不眠がちに。譲歩や共存の心を持てば、運気も上昇。</p> <p>開運ごはんは“木気”</p> <p>先天的に金気（肺・大腸の働き）が強く、木気（肝臓・胆のうの働き）が弱い傾向。ハマグリ、アワビ、しじみ、緑豆、セロリなどが吉食。貧血気味の人は、レバーやホウレン草などの緑黄色野菜を積極的にとると○。★Happy! Food★⇒青色（緑）で酸味のある食べ物</p>
<p>冬 生まれ</p> <p>11/8～1/16</p> <p>旺盛な気・・・水気</p> <p>慎重で、頭脳明晰</p>	<p>冷静に物事を考える慎重派。好奇心が強く、頭の回転が速いので、次々とアイデアが浮かぶ。凝り深くなると、せっかくのチャンスを逃すことも。本来の才能を活かせれば、運気は上昇。</p> <p>開運ごはんは“火気”</p> <p>先天的に水気（腎臓、膀胱の働き）が強く、火気（心臓、小腸の働き）が弱い傾向。唐辛子、にんにく、長ねぎ、などが吉食。体の芯から温めて冷えを撃退すれば、テンションも上がって何事も前向きになれる。★Happy! Food★⇒赤色で苦味のある食べ物</p>

新メニュー、仲間入り！

7月より新たにレギュラーメニューが追加されました。
どちらもこだわりの一品です、ぜひお店まで足をお運びください。



ウコンご飯カレー

定番カレーのご飯にウコンを混ぜて炊き上げました。
スパイシーなルーにレーズンの甘みが良いアクセント
となっています。
エスニックな見た目に食欲をそそられます。



ミートソーススパゲティ

テミグラスが入ったミートスパゲティが復活しました。
にんじん、玉ねぎ、セロリと野菜たっぷり。
時間をかけて煮込んだ濃厚ソースをお楽しみください。



みんなのギャラリーご利用案内



「みんなのギャラリー」では、趣味グループや各種団体様の作品を展示しております。
無償でお貸ししておりますので、展示を希望される方はお問い合わせください。
(掲示スペース：縦 160cm×横 400cm)

TEL : 046-244-6915

主な活動報告



お菓子作り体験

2018年6月28日(木)

お菓子作り体験をしました。

疲労回復や美容に効果がある「クコの実」や「黒ゴマ」の入った薬膳クッキーを作りました。焼き立てはソフトな、冷めるとザクツとした食感になり、ほどよい甘さで美味しくできました。



納涼祭

2018年8月16日(木)

夏の暑さを和らげるため、「納涼祭」を実施しました。

たこ焼きやかき氷、様々なフレーバーのポップコーンを楽しみました。

暑い日が続く中、一時の涼を感じることができました。



産業フェア参加

2018年9月14日(金)・15日(土)

9月14日・15日に市役所ふれあい広場とハーモニーホール座間(市民文化会館)で開催された「産業フェア in ZAMA 2018」に出展しました。

きづきでは薬膳弁当の販売と、エコボールの実演を行いました。

また、地域の優れた技術や製品および商業・サービス系事業所の逸品やサービスに触れることが出来ました。



社協福祉まつり参加

2018年9月17日(月)

座間市役所ふれあい広場とサニープレイス座間敷地内で行われた社協福祉まつりに、今年も模擬店を出店しました。

今年のかき氷を販売しました。当日は天気にも恵まれ、多くのお客様にお越し頂き、100杯を超える売上となりました。

模擬店での販売という、普段はなかなか出来ない特別な体験をすることができました。

発行 認定特定非営利活動法人きづき

●多機能型事業所

就労移行支援事業所 WORKきづき

就労継続支援B型事業所 HOPEきづき

●就労定着支援事業所 STEPきづき

●計画相談支援事業所 PLANきづき

●共同生活援助事業所 LIFEきづき(グループホーム)

〒252-0021

神奈川県座間市緑ヶ丘5-6-28

TEL:046-244-6915

FAX:046-244-6916

E-Mail:hopekiduki@lagoon.ocn.ne.jp

HP:http://hopekizuki.sakura.ne.jp



編集後記

2回目ということでスムーズに進行できました。ご協力ありがとうございました。

by 山田

初めての作業で不安でしたが、やってみたいという気持ちもあり、スタッフと一緒に編集していた方のサポートもありとても良い通信が出来たと思います。また携わってみたいです。ご協力いただいたみなさんありがとうございます。

by 神無月