

こんにちは

きづき通信

第17号

2019年12月15日発行

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。利用者の皆さん、日中活動をお疲れ様です。スタッフ一同、利用者の皆さんが活動や作業を通して、笑顔で自分らしい生活や働くための応援を行っていきます。一緒にがんばっていきましょう。

代表 岩田文子

😊 笑顔で 😊

主な事業として

就労支援系の事業 (WORK・HOPE・STEP) と共同生活援助の事業 (LIFE) を行っていますが、今回はグループホームの共同生活援助事業の状況をお伝えします。

共同生活援助事業(グループホーム)の状況

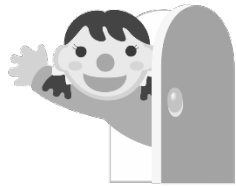
2017年9月に開始しましたグループホームも2年が経ちました。4室から始まった部屋も今では15室になりました。入居当時に不安を見せた方も、日が経つにつれ自立生活にも慣れてきています。マンション型住まいなので各部屋に玄関、トイレ、浴室、台所があり、プライベートがしっかりと守られ人気があります。支援者が初めての一人暮らしをお手伝いしています。多くの方の自立をお手伝いするために入居期間を最長で7年としています。入居希望の問い合わせが多いので、新たに2部屋を増室しました。ご興味がある方はスタッフにご相談ください。

引き続き、認定 NPO 法人として活動

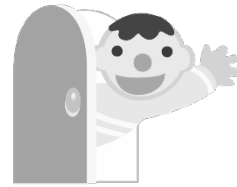
認定 NPO 法人とは、NPO 法人のうち、その運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資するものとして、所轄庁の認定を受けたものをいいます。NPO 法人への寄附を促し、NPO 法人の活動基盤の強化を支援することが目的です。認定の有効期間は認定日から起算して5年です。当法人は今年度で有効期間が満了ですが、来年度も認定 NPO 法人として更新が認められましたので、今後も堅実な活動を継続していきます。

《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



きづきの利用者さんに「きづきを利用して」というテーマでメッセージを寄せていただきました。

ペンネーム：眠れる森のクマさん

今年の2月からきづきを利用するようになりました。
正直通う前は気が進まない気持ちでいっぱいでした。
でもいつまでも何もしないでいても人生は変わらないので、
思いきって通ってみる事に。
すると思っていたより作業が楽しく、通うのも苦痛ではない事がわかり、
現在に至っております。
働くための訓練の場でもあるので、気乗りしない事や不安な気持ちも多いですが、
作業が楽しいと感じるだけでも思いきって通ってみて良かったです。
その作業時間もまだ短いものですが、
これから少しずつ増やしていければいいと思っています。

ペンネーム：わいわい👋

利用して1年。うつで人としゃべれなかったけど、
一緒にやっているスタッフや利用者さんと話すことが楽しいこの頃です。
体力もなく、気持ちの落ち込みもありますが、
仕事をしながら元気にやっていきたいと思っています。

ペンネーム：N. M

強迫性障害だけど毎日通っていてスゴク楽しいです。

職場の人達も、優しくてイイ感じですよ。

きづきのバス旅行も楽しかったです。

これからも、色々なるべく参加したいと思っています。

新スタッフ紹介

根岸 順子

今年6月からグループホームで世話人として働いております根岸と申します。

5ヶ月経ちますがまだまだ日々学ばせていただいております。

利用者の皆さん個々に合う支援、

自立に向けてお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。

宜しくお願い致します。

嶋田 由乃

今年の7月16日より事務スタッフとして働いております嶋田と申します。

以前からお店は知っており、何度か利用させて頂きました。

身内も福祉の仕事に携わっており、

私は福祉の仕事は初めてですが、

皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

よもやま話 e t C

編集：pen

ふらっと立ち寄るところ

相武台駅南口、徒歩、すぐにある、WEショップさま相武台店。
チャリティーショップ。リユース・リサイクルで海外国内支援！。
※取り扱えない種類のものも多数あり。お問い合わせください。
捨てるには、まだ、使う価値があるなら、是非、預けたい！
未練が残るようなら寄付しないで、断捨離が一番かも??



日々の過ごし方いろいろ

- ☆例えば・・・・・・寝れないときに布団に入ったままじっとしてないで、移動して、椅子に座って、ぼーっとしたり、テレビをつけるとかしたほうがいいですよ。
 - ☆（私事なんだけど☺）寝る直前まで食べていたり、寝れないからという理由で、食べるのは極力やめよう、次の朝にお腹がすかないで、お昼ご飯を食べる時間も、もちろん、ずれていき、毎日三食、食べる時間が違う、不規則的な食習慣になり、食生活が乱れていくから。
 - ☆（これまた私事なんだけど☺）、寝ている間に、お薬が良く効くためにも、なるべく、いつでも、早めに寝るように！
 - ☆平日や、休みの日、有意義な過ごし方は・・・・・・
- 読書、掃除、何かを磨く、寝る、犬、猫たちとたわむれる、モノ作り、ほか・・・・・・・・



聞いたことある？！

☆睡眠を邪魔しない飲み物・・・・・・・・

- ・ルイボス茶：南アフリカ原産。赤ちゃんからご老人まで飲める。ノンカフェイン。
- ・カモミールティー：エジプト原産。不眠におすすめ。一日1~2杯まで。

(※紅茶とのブレンドしたらカフェイン入るので注意。

※キク科アレルギーの方は副作用のリスクが若干上がるので注意。)



☆集中したいとき、西を向いて座るといいと言われている。

(日本のほとんどの小学校は西向きに造られているそう。)

☆風水学上の小話・・・・・・・・

- ・オレンジ色のカーテンは出会い運に良いとされる。
- ・キッチン用品が赤や黒の色のものばかりだと、金運を燃やしてしまうそう。
- ・キッチン用品がプラスチック製のものばかりだと火の気が強過ぎてしまうみたい。
- ・水と火が存在するキッチンには、木製のものが調和の役割を持つ。

(例えば、水を表す冷蔵庫の上には、火を表す電子レンジは直接置かない。

冷蔵庫の上に木製の板などを置いてから、その上に電子レンジを乗せる。)

※木製のものは、燃えやすいので、火の用心。プラスチックも燃えやすいので注意。

▲フライパンの裏の焦げが見える、伏せた状態のまま置かない、せめて、収納すべき。

🌀ぽかぽか情報

- ・体は朝方に冷えるので、レッグウォーマーを履いたまま寝る、足首を温めること。
- ・冷え性の人是一年腹巻き、とても良い事！
- ・ホッカイロは右胸の下あたり、肝臓部分に貼るとよいとおじさんが言った。

▲もちろん眠るときにホッカイロを貼る行為はNG！やけどしてしまう。



私のマックのおすすめメニューベスト5

編集:マックススキ

たまごダブルマック



1998年の初登場以来、幾度となく登場している商品です。ジューシーなビーフパティ2枚とぷるぷるたまご、スモーキーなベーコンを香ばしいゴマつきバンズでサンドし、ペッパーとオニオンを効かせたスパイシーなソースで味付けしました。(HPより引用)

おすすめポイント!!

たまごが入っている期間限定のハンバーガーは、春の「てりたま」や秋の「月見バーガー」、などもあり、どれもおいしいのですが、その中でも僕が特においしいと思うのは、この「たまごダブルマック」です。

毎年5月くらいに発売される期間限定のメニューで、ビーフパティが2枚入っていてボリューム満点。スパイシーなソースの味付けて食欲がそそられます。

ジューシーで食べごたえ抜群の、厚みのある100%ビーフパティに、外はカリカリ、中はホクホク食感のポテトパティ、お店で丁寧にグリルしたジューシーなベーコン2枚とシャキシャキのオニオンに、コクのあるチェダーチーズを合わせ、香ばしいゴマつきバンズでサンドしました。(HPより引用)

おすすめポイント!!

アメリカをイメージしたバーガーは他にも「テキサスバーガー」がありますが、僕はこの「アイダホバーガー」の方が好きでした。

ポテトパティとオニオンの組み合わせがほかのハンバーガーにはないおいしさです。発売時期は不定期のようなので発売したらぜひ食べてみてください。

アイダホバーガー



てりやきマックバーガー



ポークパティを、日本ならではのてりやき風味に仕上げた人気メニュー。食べ応えとコクのある味わいを楽しめます。(HPより引用)

おすすめポイント!!

小学生の頃、塾に行く前に母にマックに連れて行ってもらった時は、毎回大抵この「てりやきマックバーガー」を食べていました。

てりやきソースとマヨネーズが癖になる昔からある人気のレギュラーメニューです。

クリーミーなチーズと、香ばしく焼き上げられた100%ビーフパティを2枚も使った、マクドナルドの人気メニューのひとつ。

夜マックの「倍ダブルチーズバーガー」は、プラス100円で、パティを通常の倍にして4枚にボリュームアップすることができます。(HPより引用)

おすすめポイント!!

食べるのに少し背徳感のあるハンバーガーです。しかし、マックを食べる時にカロリーなど気にしてはいけません。パティも2倍で満足度も2倍のハンバーガーです。

夜マックの倍ダブルチーズバーガー



ベーコンポテトパイ



サクサクのパイの中に、スモーキーなベーコン、ホクホクのポテト、オニオンなどの具材がたっぷり入ったマクドナルドの人気パイ。

とろ〜りクリーミーでホクホク食感と味わいは、心も体も温まります。(HPより引用)

おすすめポイント!!

昔はレギュラーメニューでしたが、今はたまにしか食べられない期間限定メニューになってしまいました。おいしいので売っている時はつい2個注文してしまいます。

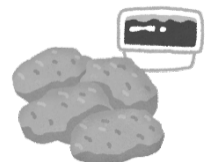
マックフライポテト



マックの定番中の定番、みんな大好きマックフライポテトです。実質これを食べるためにマックを食べている所があります。好きなメニューの圧倒的1位なのであえてベスト5から外しました。



編集者紹介:もう何年も週2回はマックを食べる程のマック好きです。他の人にその値段で食べるなら普通に定食を食べるとか言われることもありますが、飽きもせず喜んでマックを食べ続けています。



☘My Favorite things☘～好きなもの～

編集：神無月

昔も今も音楽が好き♪

学生時代はMDにはまっていて、レンタルショップでCDを借りてはよくMDにダビングしていたのを覚えている。シングルCDで気に入った曲をまとめた、オリジナルを持ってたりもした。



MDが生産中止になったのは残念だが、今うちにMDがあつたりする。

うちのテッキが聞けなくなったので、ネット通販で中古のMDウォークマンを買って聞けたときは感動した。

配信サービスも良い、CDも良い、YouTubeも良い。

昔は聞きたい曲を手に入れるのも大変だったが、今は聞きたいときに聞ける。

音楽がより身近になったなと個人的には感じる。



良いなと思う事

一人カラオケや一人映画や一人で買い物も好きだったりする。

グループとか人と行動がまだまだ苦手なくせに一人も最初は恥ずかしいっていう気持ちもあつたりしたが、やってみると意外と楽しいなと思う。

元々マイペースなところもあり、一概にはもちろん言えないが、自分のペースで行動できるのも魅力の一つだと感じた。



◆クールジャパン◆

「アニメ大国・日本」良い響きだなと思う。海外にも多くのファンがいたり、子供のとき見ていたアニメは今も好きだったりする。映画化したり、キャラクターグッズも可愛いし思わず集めたくなる。最近のアニメは絵も綺麗だし、キャラクターに命を吹き込む声優さんもととても良いと感じた。

コンビニやスマホアプリや飲食店でもアニメとコラボしたキャンペーンをやつたり、より身近なものになったように思える。

我が国日本のアニメや漫画の文化は素晴らしいと思う。



▲最近思う事▲

めんどくさいと多少なりとも思っているけど、いろいろやってみるといろいろな発見がある、日々生活していく中で常にこういう気持ちを持ち続けたいものだ。



主な活動報告

編集：プロッコリー



納涼祭

2019年8月29日(木)

みんなで楽しく納涼祭を行いました。かき氷・たこ焼き・ポップコーンを自分たちで作りながら食べたり、ゲームをしてワイワイ過ごしました。

みんなで夏の疲れ、作業の労をねぎらいあいました。

日帰りバス旅行『山梨ぶどう狩り』と『世界遺産・忍野八海 散策』

2019年9月5日(木)

本年度も恒例のきづき日帰りバス旅行へ行ってきました。

ぶどう狩りでは旬の「藤みのり」の食べ放題に行き、一粒がとても大きくとても甘く、みな満足していました。その後、自由行動で「忍野八海」を散策したり昼食をとったりお土産を買ったりと、各々楽しく満喫しました。



社協福祉祭り

2019年9月16日(月)

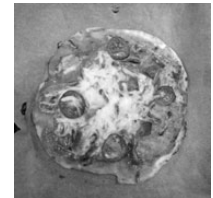
社協福祉まつりに出店し、かき氷を販売しました。

今年はいにくの雨でしたが午後からは晴れ間も見え、たくさんの方が来場していました。皆それぞれ和やかに販売など行っていました。

みんなで「ピザ」作り

2019年10月17日(木)

ピザ作り体験をしました。生地から手作りをし、トッピングもそれぞれ好きな物をのせて焼きました。難しくなく、美味しく出来上がりました。



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

気のむくままに豆知識をのせてみました。今度みなさんの豆知識もきいてみたいな。

[pen]

楽しく作ることができました。ありがとうございました。

[マックスズキ]

どんな記事にしようかと模索しながら形にする作業は充実感があり、楽しめました。

[神無月]