

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町檜山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 URL <http://shiratorikai.com>

～ 大掃除に向けて やる気を出すには… ～

今年も残すところ、あと1か月となりました。年末になると大掃除をする方が多いと思います。掃除をしようと思っても、「寒いからしたくないな」、「掃除をするのは面倒だな」、「掃除をしようと思ってもなかなか始められない、気分が乗らない」と、ついつい後回しにしがちの方もおられるのではないのでしょうか。

そこで、今回は、掃除をする時にやる気を出す方法をご紹介します。



○やる気を出す方法

・テレビを消して好きな音楽をかける

テレビをつけていたら気がとられてしまいがちです。気分が上がる音楽や好きな音楽をかけて取り組みましょう。イヤホンやヘッドホンで聞くことも方法です。

・小さいスペースから片付けていく

いきなり大きな場所からしていくと途中で作業に飽きてしまうかもしれません。トイレだけ、テーブルの上だけ、食器棚の引き出しだけ、と小さく狭いスペースから片付けてみましょう。

・掃除する時間を決める

リビングで1時間、風呂で30分、台所で1時間など、場所ごとに時間を決めてみましょう。無理をしないために30分もしくは1時間単位で区切るのがいいでしょう。1つの場所にのめりこむと時間があっという間に過ぎてしまいますので、アラームを設定してみましょう。

・大掃除をする前に気分を盛り上げる

「スイーツ等好きな物を食べてから掃除する」、「きれいな部屋の載った雑誌などを見てやる気を出す」等、最初に気分を盛り上げてから掃除にとりかかってみましょう。

・大掃除した後に自分にちょっとしたご褒美をする

「掃除が終われば〇〇が待っている!」と思えば、やる気もアップします。

参考:「掃除をしたくない時の解決策!やる気が出る方法と掃除のストレスからの解消」他

上記の方法を参考に、自分なりのやる気を出す方法を見つけて掃除をしてみませんか。きれいになった部屋、そして、すっきりした気持ちで、新しい年を迎えましょう。

(原)

しらとり会の大掃除は、
12月28日(金)13時～14時に
行います。皆さんのご協力
をお願いします。





<11月 しらとり会ミーティング 報告>

11月9日(金)しらとり会4階(食堂) 利用者19名 職員7名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は、3件ありました。

①「コーヒー代を払わずにコーヒーを飲んでいる人がいる」
→所長より、「払ってください。自分自身で信頼をなくすようなことはやめてほしいです。」との返答がありました。

②「2階のソファで朝から横になっている人がいる」
→所長より、「昼食前には声を掛けていますが、一人の人がずっと使われている状態であれば声をかけていきます。」との返答がありました。

③「精神障害者と知的と身体では精神的に違うので、精神だけにしてほしい」
→所長より、「色々な障害の方を受けいれています。特性によって何かあれば職員に声を掛けてください。」との返答がありました。

(2) 落とし物について

職員より、「前回から今回のミーティングまでに落とし物は現金とボタンでした。心当たりのある方は職員までお願いします。」との報告がありました。

(3) 2階のお茶の切り替え(冷から温)について

職員より、「2階のお茶を切り替えたいと思いますがいかがでしょうか。」との提案がありました。話し合いの結果、明日から切り替えることとなりました。

(4) インフルエンザの予防接種について

所長より、「金田先生より、ワクチンが手に入らないとの連絡をいただいたため、今年はしらとり会では行いません。かかりつけ医等で受けてください。」とのお知らせがありました。

(5) 1階のトイレの水漏れについて

所長より、「業者にみてもらいましたが、原因が特定できないため、もう少し様子を見てください、ということでした。漏れている水は汚水ではなく、漏電の心配もありません。」との報告がありました。なお、水漏れしている所に雑巾を敷きます。

(6) 忘年会について

レクリエーション委員より、「12月8日(土)に忘年会を行います。皆さんの参加をお待ちしています。」とのお知らせがありました。(※申込は締め切りしました。詳細は3面をご覧ください)

<しらとり会 活動報告>

平成30年10月16日～平成30年11月15日(備考は利用者の人数)


月 日	内 容	備考
10/17(水)	東広島市自殺対策計画策定委員会出席	
	日本精神科看護協会より看護師見学実習	
10/18(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	
10/19(金)	生活サポーターミーティング	
10/22(月)	地域生活支援拠点に関する都道府県ブロック会議 出席	
	おりょうりクラブ	5名
10/23(火)	広島県精神障害者支援事業連絡会第9回交流会実行委員会 出席	3名
10/24(水)	広島県精神障害者支援事業連絡会退院後支援ガイドライン等に関する説明会・意見交換会 出席	
10/25(木)	避難訓練	20名
10/26(金)	賀茂精神医療センター文化祭 出店	1名

月 日	内 容	備考
10/26(金)	高屋地区民生委員・児童委員協議会見学	
10/29(月)	女子会	3名
11/2(金)	平成30年度広島県医療観察制度地域連絡協議会 出席	
11/7(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	6名
	東広島市職業ガイダンス(合同面接会)出席	
11/9(金)	しらとり会ミーティング	19名
11/10(土)	フットサル	名
	ピアサロンこころ	1名
11/12(月)	おりょうりクラブ	4名
11/13(火)	家族のつどい	
	院内茶話会たんぽぽ打合せ(賀茂精神医療センターにて)	3名
11/15(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	

～ 10月に精神保健福祉士実習で来られた日本福祉大学の山田大志さんより実習の感想です ～

この度は精神保健福祉士実習を16日間行わせていただきありがとうございました。大学では学ぶことのできない実践的な実習は、私にとって大変学びの多い期間であったと思います。地域の中で暮らし事業所へ通う利用者がどのような思いで事業所へ通い生活をしているのか、多くの利用者から話を聞き利用者に対しての理解を深めていくことができました。そして、ミーティングや職員の方々からの話を通して、利用者に対しての支援やアプローチ方法を考える機会を与えて下さいました。まだまだ未熟ではありますが、これから私なりに精神保健福祉士像を見つけ、より一層学びを深めていきたいです。最後に私のために時間を割き準備を下さった職員の方々、利用者の皆様に感謝申し上げます。(山田大志)

地域生活支援センターまほろば

ミニ昼食会 	12月22日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・スープ ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円以内です ・申込締切は12月21日(金)12時まで ・お米は1合、持って来てください ・お問い合わせは、担当(山本)まで
---	---------------------------------------	--	---

フットサル交流会

(日 程) 12月8日(土)	(スケジュール)
(場 所) 久井運動公園(三原市久井町坂井原409-3)	7:50 しらとり会集合
(申込締切) 12月4日(火)17時まで	8:00 出発
(交通手段) 公用車	9:15 現地到着
(参加費) 24円(保険代)	準備、交流試合開始
別途、場所代が必要です。金額が分かり次第、参加者にお伝えします	12:00 交流試合終了 現地出発
お問い合わせは、担当(藤井)まで。	13:30 しらとり会到着(予定)



忘年会

(日 時) 12月8日(土)
12:00 ~ 14:30
(場 所) しらとり会4階(食堂)
申し込みは締め切りました
お問い合わせは、担当(河原)まで

新年会

(日 時) 1月12日(土)
13:00 ~ 15:00
(場 所) しらとり会4階(食堂)
(申込締切) 1月10日(木)17時まで
(参加費) 600円(飲食代)
お問い合わせは、担当(河原)まで

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【12月のしらとり会ミーティング】



○日時：12月13日(木)13:00 ~
 ○場所：しらとり会 4階(食堂)
 ※お申し込みは、不要です。



ピアサポート活動

ピアサポーターの石田通さんより、演習司会を担当した感想です。

「回復につながる接し方」という企画は、「マンガでわかる統合失調症」という1冊の本との出会いから考えました。読んでみてなるほどと腑に落ちる点が多く、また私自身の日頃の思いに近い考え方で共感しやすかったので、楽しく原稿作成が出来ました。

マンガ担当の中村ユキさんの統合失調症を患う母親に対して、子どもの立場でガマンするしかなかったという記述が、私自身、母親との折り合いが悪く、散々煩わされ、振り回された思いを持つ私には共通するものがあるように感じられました。本の内容の生活のしづらさの箇条書きも、思い当たる節が多く、あらためて自分自身について再確認・再認識させて頂きました。とても斬新な内容に満ち溢れていて、こういう視点もあるのだと気づかされる事が多く大変勉強になりました。(石田 通)



～12月の「フレンド・グループ」ミーティング～

○日時：平成30年12月5日(水) 13:00 ~ 14:00
 ○場所：しらとり会 4階(食堂)
 ○内容：「触法精神障害者と広域捜査について」について他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成30年12月1日(土)～平成31年1月5日(土)】

日	月	火	水	木	金	土
						12/1
《まほろば》						
《なかよし》						
生活訓練事業						休み
B型事業						休み
2	3	4	5	6	7	8
閉館日			パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング			忘年会 フットサル交流会
	プチクッキング				プチクッキング	休み
		清掃作業 地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	清掃作業 チラシ配布作業		休み
9	10	11	12	13	14	15
閉館日			パン販売	しらとり会 ミーティング		
					プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		作業日
16	17	18	19	20	21	22
閉館日			パン販売			ミニ昼食会
					プチクッキング	休み
	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業 健診会場設営作業 地方情報誌配布作業			休み
23	24	25	26	27	28	29
閉館日	振替休日 (まほろばは開いています)		パン販売		大掃除	閉館日
天皇誕生日	休み				プチクッキング	
	作業日	地方情報誌配布作業 工賃支給日	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		
30	31	1/1	2	3	4	5
					プチクッキング	休み
						休み

☆12/29(土)～1/3(木): 年未年始
(まほろば・なかよし閉館)

☆1/4(金): 仕事始め
(まほろば・なかよし開館)

*11月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

・職員会議: 12月11日(火)・18日(火)・25日(火)

・ワークセンターなかよしは、12月15日(土)と24日(月)を開所し作業を行います。

～感謝の気持ち～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間: 平成30年10月16日～平成30年11月15日

【ボランティア】 堀川美幸様
【物品等寄付】 匿名4名
(株)さくらや様

