

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 金子 百合子
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
<http://shiratorikai.com>

体力的にも精神的にもしんどい時、皆さんはどのように過ごしていますか？

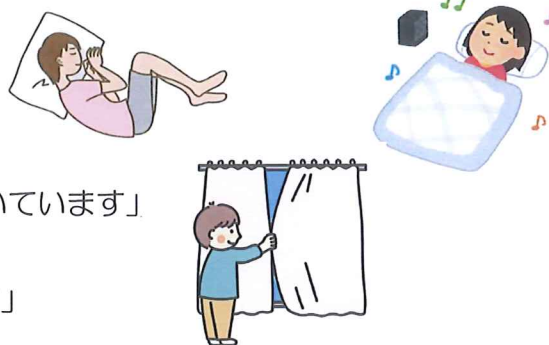
利用者の皆さんから「精神的にしんどい時はどうしたらいいですか」という相談を、時々受けることがあります。このような時、私は、体を動かすことができる場合には、例えば、散歩やお風呂に入ることを提案したりしています。

今回、「体力的にも精神的にもしんどい時、どうしたらいいですか」というご相談がありましたので、利用者の皆さんに、そんなときはどのように過ごされているのか聞いてみました。

皆さんにお話を伺うと、大きく3つに分けることができました。1つは『ベッドや布団に横になる』派、2つ目は『座っています』派。もう一つは、『〇〇(行動)する』派でした。では、それぞれの対応の仕方を見てみましょう。

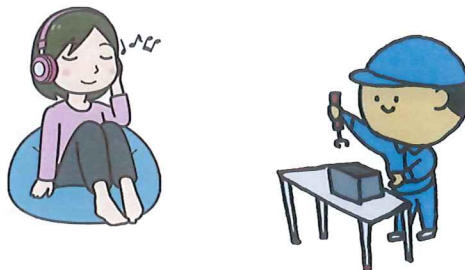
●『ベッド・布団で横になります』派の方の対応

- ・「ラジオを聴きながらボーっとしています」
- ・「好きな芸人のYouTubeを見ています」、「音楽を聞いています」
- ・「テレビの音を流して気を休めています」
- ・「ゲームをしたり、YouTubeで動画を見たりしてます」
- ・「目をつぶっています」、「無音です」
- ・「昼間の場合は、日の光で部屋が明るいので、カーテンをして薄暗くして目を閉じて音楽を聞いています。夜の場合は、部屋の明かりを消しています」
- ・「窓を開け網戸にして風を入れて、布団の上に足を置いて冷やしています」
- ・「日中家に居ることが近所の人に知られたらどうしたんって思われても困るので、カーテンを閉めて横になっています」



●『座っています』派の方の対応

- ・「テレビを見ています」、「音楽を聞いています」
- ・「無音で目をつぶっています」



●『〇〇(行動)する』派の方の対応

- ・「作業をします。精神的にも体力的にもしんどい時ほど頑張ります。気分転換になります」
- ・「いろいろな人に電話をします」

今回、皆さんに精神的にも体力的にもしんどい時の過ごし方を聞きました。多くの方は横になって過ごされているようですが、中には、積極的に作業をされる方もいらっしゃいました。私の場合は、畳に横になって目を閉じて音楽を聞いています。皆さん、今回いただいた意見を参考にしてもらってはいかがでしょうか。ご協力いただいた利用者の皆さん、ありがとうございました。(原)

[ご意見及びご要望について]


意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議(6月12日実施)を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。 ○意見箱への投書(0件) (6月6日に意見箱を開封)

○利用者からの意見 (1件) …「2階のおどりばで電話すると相手の声が聞こえづらい。2階フロアを電話OKにするか、電話できる場所を作ってほしい」 ⇒ルールが決まった経緯(過去のしらとり会ミーティングで、利用者さんからの要望があった)を確認したうえで、話し合いました。その結果、必要なときには職員に相談し、2階と3階の相談室、4階などを利用していただくことで、様子を見ることになりました。

○引き続きの議題 (1件) …「しらとり会ミーティングを復活するかどうかの議論を継続していますが、再度しらとり会ミーティングチームの皆さんの思いを聞かせてほしいです」(職員より)

(意見) ・なかったらなかったで、なんとかなっちはいるけれど、現状ではしらとり会ミーティングチーム以外の意見が聞きづらい。 ・自分たちが気づいていない意見が他の人から出てくると思う。 ・意見を出してくれた人と、直接やり取りできるからいいと思う。どんな思いで意見を出してくれたのかもわかるし。 ・もし復活するなら、短時間でもよいかと思う。 ・もしやるなら、以前と同じで、ミーティングに出たい人が出て、しんどい人は休んでおくのでよいと思う。

⇒どのような形がよいか、引き続き検討していきたいと思います。 ○落とし物(現金2件) (*心当たりのある方はまほろば職員まで)

フットサル	時] 7月20日(土) 9時30分 ~ 11時30分 [場 所] 高美が丘公園 [参加費] 24円(保険料) [申込締切] 7月17日(水) 12時まで [お問合わせ] 担当(藤井)まで	ハイタッチなど 不要な接触を避 け、体を動かしま しょう	
-------	--	---------------------------------------	---

*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。

【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】 《令和6年7月1日(土) ~ 令和6年8月3日(日)》

日	月	火	水	木	金	土
	7/1	2	3	4	5	6
まほろば(地活) なかよし(生訓)						
なかよし(就D)	駐 車 場 清 掃	清 掃 作 業 地方情報紙配布作業	清 掃 作 業 駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業		駐 車 場 清 掃	休 館 日
7	8	9	10	11	12	13
休 館 日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 健診会場設営作業 地方情報紙配布作業		駐 車 場 清 掃	休 館 日
14	15	16	17	18	19	20
休 館 日	休 館 日 (海の日)	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃	駐 車 場 清 掃	駐 車 場 清 掃	休 館 日 (フットサル)
21	22	23	24	25	26	27
休 館 日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃	工 賃 支 給 日	駐 車 場 清 掃	休 館 日
28	29	30	31	8/1	2	3
休 館 日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 駐 車 場 清 掃			休 館 日

- ・職員会議：7月2日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
- ・専門学校福祉リソースカレッジ広島より精神保健福祉士実習：7月1日(月)~7月23日(火)

(6月末現在)

~ 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：令和6年5月16日~令和6年6月15日

【物品等寄付】 貫名宏宣様 榎さくらや様 匿名3名

