

大石だより

第33号

☆★☆☆☆
 1面
 2・3面
 4面

☆★☆☆☆
 ☆みどころ☆☆
 ☆管理者挨拶
 ☆各活動・健康情報・行事記事
 ☆映画紹介・アレンジレシビ他

新年度を迎えるにあたって

多機能型事業所大石の里 管理者 大井宏征



今年の3月は暖かい日が続き、岩木山のふもとにある大石の里でも雪解けが進み、4月に入る時には事業所周辺はほぼ雪がない状況になっていました。例年だと弘前市の桜まつりが始まる頃にもまだ雪があるのが普通ですので、いかに暖かかったか分かります。

普段の年ならこの暖かさに誘われて外出も楽しめる時期ですが、昨年にも続き今年もそれは叶わない様です。新型コロナウイルス感染症の影響から未だに開放される事はなく続いていきます。

弘前をはじめ周辺保健所管内での感染症のニュースが報じられると、元の日常を取り戻す事は難しく、なかなか前へ進むことができません。しかし、利用者の皆さんは今の状況を良く理解し、活動の自粛を受け入れ日々の予防を徹底している姿勢に感謝しています。そして、少しでも明るい気持ちになればと、3月に室内レクリエーションを開催しました。もちろん距離を取る等の対策を取りつつ、玉入れ、輪投げ等工夫を凝らした競技で盛り上がりました。いつかまた、お祭り等に参加して思いっきり楽しみたいと思います。

そのような状況の中で令和3年度を迎えました。昨年度は、桜まつりをはじめ、利用者の皆さんが楽しみに参加していたイベントが全て中止になる等楽しみみの少ない1年となりました。また、イベント中止は就労継続支援B型の商品販売の機会を失い、思うような結果を残すことも出来ませんでした。今年度は、弘前桜まつりも開催する事が決まり、公園内販売の準備をすすめています。感染予防のため販売方法も変わり不安を抱きつつの参加となります。

新年度に入っても新型コロナウイルス感染症対応に追われる事は想像がつきませんが、それで1年間を終える事は誰も望んでいないと思います。事業所として昨年度の経験を踏まえ、利用者の皆さんの声を日々の生活に反映し、コロナ禍での生活を充実したものにするため職員一同、大石の里が利用者様にとって安心・安全で豊かな生活を送れる場所とするため、創意工夫を重ねていきます。この先、予防接種が行き届き、少しでも生活を前に進める事を願っています。皆様の健康をお祈りするとともに、今後とも大石の里へのご支援・ご協力をお願いいたします。

新年度に向けて

グループホーム管理者 前田理子

令和3年度は、昨年から続くコロナ禍ではありますが、利用者様が快適に暮らし、それぞれの能力を生かし、主体的に活動が出来るよう、利用者様の声に耳を傾け支援してまいります。また、職員にあっては「働き方改革」のもと、生き生きと働く職場環境作りと、サービスの質の安定化のための人材育成に努めてまいります。

設備の充実で

新型コロナウイルス感染予防

グループホームでは、新型コロナウイルス感染対策として、検温・手洗いはもちろん、空気交換や接触部分のアルコール消毒、床面の消毒等を継続し実施してきました。また、飛沫感染を防ぐため手作りのボードを設置し行事等に活用しました。結果、利用者様の衛生面での意識はこの一年で大きく向上しました。

そしてこの度、青森県および弘前市の支援を受けて、感染予防対策に設備面での強化をはかりました。接触を避けるための自動蛇口や小便器洗浄装置、そしてサーマルカメラや空気清浄機の設置、足踏み式のアルコール消毒器、リモート研修等を行うための設備一式等を購入しました。人的対応や設備的にも予防環境を充実させ、コロナ禍での生活で不便を感じている利用者様が、少しでも快適に過ごせるよう取り組んでまいります。

～ケーキ部門～ 冬の間のコンフィ作り

秋に収穫したりんごは、冬の間に加工し、パウンドケーキに使用する『コンフィ』へと姿を変えます。

このコンフィ作り、意外に手間がかかるのです。材料はりんごと100%のりんごジュース、そして砂糖のみ。それをゆっくりじっくり煮詰めるのですが、煮すぎるとりんごの形が崩れてジャムになってしまいます。そうなるとパウンドケーキに使用できません。焦げ付かないように鍋を替えて何日も煮



込み、りんごの形を残しつつ、日数をかけておいしそうな黄金色のりんごのコンフィになるように仕上げるのが難しい・・・。

しかも春になるとりんごも痛みはじめ味も落ちますから、寒い時期に作り終えるよう大急ぎでコンフィ作りを頑張りました。おかげで今年も美味しいパウンドケーキを焼くことができそうです。



～生活介護～ バレンタインチョコ作り



生活介護では、皆さんの要望を聞き、取り組みたいことを述べてもらい、プログラムに取り入れるということを行っております。

今回は要望のあった「バレンタインチョコ作り」を企画し、2月10日に、クッキングを行っております。

皆さん、溶かしたチョコを型へ流し、トッピングで思い思いにデコレーションされ、出来上がりが楽しみだねと話しながら取り組まれておりました。固まったチョコは皆さんで美味しく頂き、また作りたねと言いながら食されておりました。



～農工部門～ ジュースラベル貼り

3月でりんごジュースの加工は終了し、その後は何百本ものりんごジュース瓶に「大石の里」のラベルを貼ります。もちろん、一本ずつすべて手作業です。

簡単そうに見えますが、かがむので腰に負担がきます。利用者さんによっては手が震えます。ラベルを貼る位置に印はありますが、ここかな？と迷うとラベルが曲がって貼りつきません。なので「ここ！」と位置を確認したらサッと貼る判断力と行動力、そして集中力が必要です。毎日、毎日、頑張っています！



～けんこう情報室～ 第3回 禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこの煙（主流煙）には、約70種類の発がん性物質を含む約5,300種類の化学物質が含まれており、火がついたたばこから出る煙（副流煙）と喫煙者が吐き出す煙には、主流煙の数倍もの有害物質が含まれています。喫煙習慣がある人は、ない人に比べて、狭心症や心筋梗塞になるリスクが2～3倍高く、心臓や血管の病気による突然死が起こるリスクが5～10倍も高くなることが報告されています。他人のたばこの煙を吸う「受動喫煙」が原因で、日本では年間1万5千人が死亡していると推計されています。禁煙を始めると、約20分後から血圧が下がるなどの嬉しい効果が！

自分の健康や、そばにいる大切な人の健康を守るためにも、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。



【禁煙メリット（健康上、生活上、経済上）】

呼吸：咳や痰が止まる。呼吸が楽になる
（息切れが無くなる）。

健康：口臭がなくなる。肩こりが無くなる。

肌の調子が良くなる。目覚めがさわやかになる。

食事：味覚、嗅覚が鋭敏になる。おいしく感じる。

生活：衣服や部屋がタバコ臭くなくなる。

趣味：カラオケで声がよく出るようになる。

経済：煙草代を貯蓄できる。

【禁煙後に現れる効果】

・20分で、血圧、脈拍が下がる。

・12時間で、血液中の一酸化炭素濃度が正常になる。

・2週間～3カ月で、心機能・肺機能が改善する。

・1～9カ月で、咳、息切れが改善する。

・1年で、心臓の病気（冠動脈疾患）のリスクが半減する。

・5年で、脳卒中のリスクが下がる。

施設行事写真



12月25日 クリスマス会



12月26日 御用納め



12月31日 年越し



1月1日 お正月初詣



1月2日 書初め



2月23日 雪灯籠見物



3月23日 レクリエーション

こんな映画はご存じでしょうか！ 『人生、ここにあり！』

～ 心の病を持つ人たちに

生きがいを与えようと奮闘するお話 ～

時は1983年 イタリア ミラノ。本作は人権を踏みこじる当時の精神病棟を廃絶する「バザリア法」が制定されたイタリアを舞台にして、「元患者」たちが人生を獲得するべく奮闘する様子を描いています。

主人公ネッロは精神科医とぶつかりながらも「元患者」とむき合うことで最初はいぶかしんでいた元患者たちも、自分たちの意見や行動を積極的に受容するネッロに対し、絶大な信頼を寄せていきます。創造的な仕事を行い、対価を得る。そんな日常が彼らの心の奥に沈んでいた喜びを引き出し、一人ひとりのユニークな個性が輝き出すのが素晴らしいです。そして同時に本作は様々な問題が提起されています。①不適切な用量の薬を提供することで、人の精神をコントロールし魔人にまで追い込む治療の仕方。②精神病患者に対する社会の無理解と偏見。③彼らのチャレンジをおおらかに受け止めてくれない環境。ネッロは驚くべき行動力とポジティブさでそれらひとつひとつの問題を完璧ではないにしろ解決へと導いていきます
現在、イタリアには精神科病院がありません。イタリアはいち早く「共生」へと舵を切ったのです。日本でも2019年4月から障害者雇用促進法の改正によって、精神障害者の雇用が国全体の課題となり雇用促進が推し進められることとなりました。この映画のように誰もが人格と個性を尊重し支え合える社会に少しでも近づければいいなと、考えさせられる映画でした！機会があれば是非ご覧になっていただきたい映画です。



皆さん、コロナ禍をいかがお過ごしでしょうか？大石の里、事務担当です。すっかり春めいてきましたね！長かった冬も終わり、桜の花が綺麗な季節がやってまいりました。この間、事務

室の窓から外を眺めた時に、ふと昔の詩を思い出しました。『年年歳歳花相似たり、歳歳年年人同じからず』花は年毎、変わらず咲き続けるが、人の世は儚く移ろいやすい、という思いを唐代の詩人 劉希夷は詠ったんですね。

進む技術革新、インターネットの普及。掃いて捨てるだけのような情報に、人も街並みもどんどん変えられていくこのご時世ですが、変わることなくいつもそこに咲き誇る花のような、そんなものがとても愛おしく感じる今日この頃です。大石の里が、皆さんにとって、そんな存在になれたらな、なんて思いながら今日もPCのキーボードを叩いておりました。気がつけばもう、新年度のスタートです。令和3年度が皆さんにとって特別な1年になりますように！

りんごジュース アレンジレシピ

お好みで、水溶き片栗粉でとろみを付けてもOK！



照り焼きのたれ レシピ

- りんごジュース …大さじ 2
- お 酒 …大さじ 2
- しょうゆ …大さじ 3
- みりん …大さじ 3
- 砂 糖 …大さじ 3
- にんにくとショウガ(チューブ) …1cmくらい

大石の里の商品(りんごジュース)を使ったレシピのご紹介です。

上記の材料を合わせて沸騰させたら完成という、超簡単時短照り焼きのタレです。肉料理はもちろん、好きな野菜と炒めてもOK！茹で上がったパスタにお好きな具材と絡ませれば和風パスタもできちゃいます！！様々な料理に使えますので、ぜひ試してみてください。

＜編集後記＞

この広報誌がお手元に届く頃には、弘前公園の桜も満開となっていることでしょう。毎年、当たり前に開催される「さくら祭り」が当たり前でないことに気づいた昨年。だからこそ今年はより感慨深く桜を眺めたいと思います。



《ご意見・ご感想・お問い合わせ》

多機能型事業所「大石の里」
住所：青森県弘前市大字百沢字東岩木山3138-2
電話：0172-93-2110
FAX：0172-93-2220
アドレス：oosisi-jusan@sg-miyagakai.or.jp
機関紙名：大石だより 第33号
発行人：社会福祉法人みやぎ会 大石の里
編集員：地域交流委員会



大石の里では毎朝、SGグループの理念を唱和し、業務に取り組んでいます。

＜SGグループ理念＞

私たちエスジーグループは、
ホスピタル精神（おもてなし）をもち、
医療・福祉・保健を通じて
地域社会の人々の幸せに貢献します。
患者・利用者・ご家族に喜ばれ
感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりと
ホスピタリティある仕事を徹底しておこないます。