

作業所日記

内堀 真樹子

今年も暑い日が続きました。メンバーの皆さん暑い中、休むこともなく毎日来所されています。おかげさまで、毎日焼き海苔や紅茶などの贈答品中身詰めのセットの作業や、来年のカレンダーの枠を通して金具を止める仕事を行っています。内職が忙しいので木箱は少人数で頑張って製作しています。今年の夏休みは土日と山の日と続いたので、5日～6日の夏休みになりましたね。休み明けに久しぶりにメンバーに会ったら、お出かけして日焼けした方や美味しいものをたくさん食べて少しふっくらした方など、それぞれ夏休みを楽しんだようでした。



さて8月後半は自転車清掃から始まりました。いつもの奥さん、大久保さん、花田さん、今井さんで行いました。今井さんを中心に自転車に洗剤を付けて細かいところをきれいに磨いて仕上げています。公園清掃も暑い中行ってきました。あっという間に雑草も伸びてしまうので、公園からの帰りには、お土産にたくさんの雑草が入ったごみ袋を持ち帰ってきました。内職は毎年この時期に区役所でいただく、はがきとシールを封筒に入れる封入封緘の作業を行いました。1週間で約1万3千件の作業です。はがきを二つ折りにするところから始めて目隠しシールを入れて封閉をするので、それぞれ分担して行っています。年に一回の作業ですが、もう何年も行っているため、みなさん慣れた手つきで淡々と行っています。秀島さんは同じテーブルで作業をしている明久さんの



部材がなくなる、とすぐに取りに行ってくれるなど、自分以外のメンバーのことも気にしてくれて動いてくれ、とってもありがたいです。いつも優しい秀島さんなので、秀島さんのテーブルはすぐに満席になりますね。仲がいいのは見ていてこちらにもこやかになれます。皆さんチームワークで封入封緘の作業も無事に終わりました。勿論そのほかに贈答品のセットの内職とカレンダーの内職、畑作業も休まず行っていますし、北療育センターの除草に行ったり、花売りに行ったり

と今年の夏も大忙しです。

話は変わりますが、今月事務所の模様替えをしました。おかげさまで職員の数も多くなったので、狭い事務室を何とか快適に使うためです。職員皆引出しの中身を整理。そして思い出の品々発見。吉井さんは作業所を立て直す前の思い出の品々を懐かしく嬉しそうに整理していました。思い出こせば作業所を立て直してもう10年。職員それぞれ楽しそうにも見えました。机の搬出は土曜日に西沢さん、桑原さんで行いました。重たい机をトラックに載せて、廃棄してくれる会社へ持って行きました。桑原さん、ありがとうございました。池田さんが亀の子ダワシで床をゴシゴシと磨いて、床に付着していた10年分の埃の汚れを取っていました。次の日曜日、大工さんが来てロッカーや机をセットしてくださった様です。月曜日に出勤してとてもすっきり綺麗になっていてびっくりしました。令和元年後半も心機一転頑張ります。

あしの家だより 海水浴

【西新井ホーム】

本間 敬子

8月に入ると連日今年最高気温！の予報が流れていました。おかげで3日の夏旅行は安心して準備を進め、出発することが出来ました。メンバーさんに夏旅行の感想を聞いてみました。和也さんはスイカ割りが楽しかった。アイスが美味しかったと答えてくれました。勝さんは刺身を食べてカレーも食べて・・・美味しかった話で花が咲きました。裕さんは天ぷらを食べた～秋山さんと一緒に泳いで楽しかったと笑顔で話してくれました。明久さんはチーズケーキ買ったよ！と教えてくれました。好みのチーズケーキをお土産に買って、翌日ホームの皆でおやつに食べました。明久さんは旅行に行くとチーズケーキを買うのを毎回楽しみにしているようです。仁さんは旅行に行くことがとても楽しみだったようで、出発時「海！」と自分から話していたそうです！天気予報通り晴天の中海を満喫されたようでした。お盆休みはトリプル台風！！お盆を直撃！と不安なニュース流れ心配していましたが、さほど影響もなく、それぞれ帰省や外出を楽しめたようです。仁さんは2日間ガイドヘルパーさんと外出を楽しみました。和也さん、明久さんも2日間ガイドヘルパーさんと外出をしたり、お母さんと日中一緒に過ごしたりしました。勝さんは帰省し近隣をサイクリングして楽しめました。裕さんは帰省中、妹さんと久しぶり会えて賑やかに過ごしたようです。奥さんは家族で尾瀬までドライブへ行ったり、TVで高校野球を観たりして過ごしたと話してくれました。思い出が沢山出来ましたね！少しずつ秋の空気を感じられるようになり夏も後半戦となりました。夏の疲れが出る時期です。ますます体調管理に気をつけたいと思います。



【西伊興ホーム】

佐久間 直子

8月がやって来ました。毎年の事ですが記録的な猛暑となり、熱中症にならないようホームでも出勤する前の水分補給を継続しています。少しでも涼しく過ごせるように、通勤着や作業着も吸汗・速乾で接触冷感の服に変えました。さて、待ちにまった夏旅行に行きました。お天気にも恵まれ女子は浮き輪を使ってプカプカと気持ちよく海に漂ったようです。漂うと言えばもうクラゲもいたらしく、メンバーさんは刺されなかったのですが西澤さんが刺されてしまったようです。松本さんは、砂浜でのかき氷、スイカ割りをしたスイカがとても美味しかったと笑顔で話してくれました。船盛りが出てお刺身食べたよ、嬉しかったと安部さんが話してくれました。お土産も買って来て、増田さんはサザエチップスなどチップスを2袋買ってきました。安部さん田沢さんはグランファミリアにクッキーを買ってきました。松本さんはびわゼリーを買い、自宅で食べたそうです。青木さん、花田さんも自宅にお土産を買って来たようです。夏旅行が終わると夏休み、皆さん嬉しい事がいっぱい。自宅に帰った安部さんは映画（天気の子）を観て、自宅でカレーうどん作って食べた。増田さんは自宅でゆっくり過ごし歩いて買い物に行ったりしたそうです。田沢さんはショートスティ利用されている方と世話人と一緒に毎日買い物に出掛けて過ごしました。松本さんは新しい腕時計を買ってもらったと見せてくれました。花田さんは妹さんと一緒に鉄道博物館に行って来た！と話してくれました。毎日午前中1時間の散歩にいたりCDを聴いたりして過ごしていたようです。青木さんは自宅でお父さんと買い物等自転車で外出したり、大きなTVでアクション映画や歌番組を観たりしたそうです。夏休みは終わってしまいましたが、次の楽しみは「作業所旅行！」まだ暑い日が続きますが、旅行めざして、体調に気を付けて元気に仕事を頑張りましょうね。



絶好の海水浴日和！夏旅行！

今年も暑い夏がやって来ました。夏と言えば法人行事の風物詩とも言える夏旅行の岩井海岸の海水浴です。今年は7月に予約がとれず、8月3、4日の1泊2日でした。今年は梅雨明けが遅く、7月中は曇りや雨の日が多かったのですが、8月になり暑くなって旅行当日はよく晴れた絶好の海水浴日和になり、結果としては今回の日程でよかったと思



いました。この岩井海岸は私が小学校3年生の頃、臨海教室にて訪れたことがありました。それから40年あまりが経ち、相変わらず小学生達が先生に連れられて海で泳いでいました。

話は前に戻りまして、旅行当日は観光バスに乗り、海ほたるを通して12時頃に到着する予定でしたが、渋滞にはまり午後1時近くになってしまいました。宿は昨年と同じ民

宿「甚平」です。夏にふるさとに戻ってきたような感じがしました。お昼も昨年と同じでカレーライスでした。たくさんあったので食べたい人は全員おかわりすることができました。その後、みんな水着に着替えて海水浴。今年の海水も冷たいのかと不安でしたが水温は暖かく、痩せている私でも骨身にしみることはありませんでした。泳ぎのほうは小さいころから島根県（祖父母の家がありました）の海で泳いだり、潜ったりしていたので、得意というほどではありませんが泳ぐことはできます。メンバーのほとんどはライフジャケットや浮き輪をつけて浮いている状態でしたが楽しそうでした。越前屋さんの浮



き輪は海老の形をしていて、大人が使うには小さいようでしたが、海のどこにいるのかを見つけるのにはむいていました。この海岸は遠浅なのですが海に入った時は引き潮で例年以上に遠浅だったので、大抵砂浜近くにいる鄭さんも奥の方まで行くことが出来ました。今年は葦の会以外から初めて参加した方がいて、海は初めてだと言って、楽しそうでしたがやはり慣れないようで、砂浜近くにいってきれいな貝殻を見つけて喜んでいました。1日目は休憩中に作業所から持参したかき氷を暑い中でおいしくみんなで食べました。今年いつもの味に加えてパイナップル味のカルピスを用意しました。思った以上

に好評でした。夕食は魚屋の民宿だからでしょうか、刺身や煮魚など食べきれないほどの料理ができました。丸のまま焼いた海老がありました。斎藤さんは手を付けずに残していましたが、食べ方がわからなかったようで、うながされて食べ方を教えてもらおうと食べました。となりにいた和也さん明久さんもそれを見て殻をむいて！と職員にお願いしていました。

夜になり、私の部屋のメンバーは疲れたのか夜8時には寝てしまい、私も一緒に寝てしまって夜中の3時頃に目がさめて



しまいました。他の部屋の人は散歩に行き、食後のデザートにアイスを買ってきて食べたそうです。海辺では打ち上げ花火をしている人がいたそうできれいだったと話していました。以前は私たちも手で持つ花火をしていましたが現在はしなくなりました。こういう打ち上げ花火を試してみたら楽しめるかもしれないと、帰ってから職員で話しました。朝は6時ぐらいからみんな起き始めて、8時の朝食まで時間があるので、朝の散歩に行く人もいました。



2日目も晴天で、午前中だけの海水浴でした。朝の海はまだ温まっておらず、昨日の海水温よりは冷たく感じましたが、ぶるぶると震えるようなことはありませんでした。大きな浮き輪をつけた宮島さんはいつものように西澤さんと沖のほうまで行って「気持ちいいねえ」と言っていました。水中にはたまに小さな魚



がいる他に透明なクラゲがいました。私も2、3回ほど刺されましたが、大したことはありませんでした。2日目の休憩ではスイカ割りをしました。1個目はすぐに割ることができたのですが(目隠しの隙間から見えていたようです...) 2個目はしっかり目隠しをしたので、なかなかみんなは割れず、最後は秋葉さんが挑戦して無事割ることが出来ました。スイカは私が買ってきたものですが甘くておいしく頂きました。

今年は水温が高いので、皆より先に海から上がる人も少なかったように思います。海が嫌いなのではなかったとわかって良かったと思います。

夏旅行ではメンバーの普段、作業所では見られない姿を見ることができました。こうして宿を後にして、お昼は昨年と同じ店の漁師料理で刺身が中心でした。食後は少し時間があるので、みんなアイスクリームを食べたりやおみやげなどを買っていました。鄭さんはこの旅行中に誕生日を迎えたのでウニを食べてみました。観光バスの運転手さんはいつもの方ではありませんでしたが、親しみやすかったです。地方のジュースのことやいつものドライバーさんの話をしました。路上での事件が増えて



いるので、観光バス



にもドライブレコーダーがついているとのこと。先輩ドライバーの話をしているところを聞かれたら怒られちゃうなーと笑っていました。帰りの道路は渋滞にはまることなく順調に走行して、予定よりも早く作業所に到着できました。こうして今年も無事に夏旅行が終わりました。来年も天候に恵まれ、海水浴ができたらいいと思いました。まだ暑い日が続きますが、私の夏のよい思い出として、また来年に向けて仕事などを頑張っていきたいと思いました。(吉井)

暑い日が続いていますが、夏バテなどされていませんか？
猛暑の中、畑では秋にむけてコスモス・トレニア・千日紅・唐辛子などその他多くの花苗の栽培が順調に進んでいます。職員も一生懸命に水やりを頑張っています。たくさんの植え替えがあり、連日皆で行っています。その合間をぬって徐々に不用品の廃棄や片付けなども進めています。苗のポットをいれるために古い物置を移動し再利用しました。植え替えの時に汚れたポットではなく、できるだけきれいなものを使うように、きちんと収納するための物置です。そこで、大量の植え替えをしつつ使っていないポット洗いも行い、きれいに収納しました。これからは皆さんが使い終わったポットは、いつも泥を落としてサイズをそろえて、収納するように心がけていただければ幸いです。ポット置き場の隣には黄色・水色コンテナの置き場も新設しました。こちら、地面にじかに置くと雨水の跳ね返り、



泥や土埃でかなり汚れてしまいます。次に使う時にあまりに汚れていては気分よく作業ができません。なにより、花売りの時に泥だらけのコンテナを使ってしまうと、せっかく皆さんで育てたキレイな花よりも泥だらけのコンテナのほうが目立ってしまい、お客さんの印象も悪くなってしまいます。一生懸命お花を育てても最後の販売の時にこれでは台無しですものね。常日頃からポット・ケース・コンテナや道具などをきれいに使う習慣をつけましょう。



まだまだ暑い日が続いています。熱中症・脱水症・熱射病に十分に注意しなければいけません。外仕事の際は、麦茶、スポーツドリンク、塩分チャージは欠かさず持って行きます。小さな保冷剤を包んだ手拭いを首に巻いたりもします。熱中症は炎天下特有のものではありません。湿気の多い日や、曇りの日、夜間屋内でも起こる可能性があります。湿度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない急に暑くなったなど体内の熱を対外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあると、どんな時どんな場所でも注意が必要です。ここで熱中症の予防や対策を今一度チェックしてみたいと思います。

☆ 日ごろからこまめな水分・塩分補給 ☆

のどが渇いていない、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合があります。いつもより尿の色が濃く量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。のどが渇く前からのこまめな水分補給が大切です。一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすこともあるので、基本は「こまめに」です。水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンク・水や麦茶には塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。メンバーの中には利尿作用の高いコーヒーが好きな人も多いのですが、楽しみとして飲むのは良いのですが、水分補給としては避けたいですね。また、熱中症の発生は、当日の水分、塩分不足だけでなく、数日前からの不足が原因で発生します。



まだまだ暑い日が続きますので、十分注意して健康的で安全に仕事を行っていきましょう。

奥君日記よ (2019年8月)

- 1日 今日より8月で、メンバーの久保君の誕生日が今日だ。午前の木箱作りは、二人で俺と遼君！お昼当番は、毎度お馴染みの「田沢・奥・増田さん」
- 5日 内職をやって水越君と一階作業場の掃除をして帰る。そう言えば3時頃、首から後頭部にかけて痛くなった俺。今日は暑かったから気を付けないと駄目だ。
- 6日 午後より北療育センターの草取りだ。それは、皆がクローバー抜きをできる人。暑い中頑張ったお蔭で、水分補給は「スポーツドリンク！」飲めて良かったね。
- 7日 本日も北療育センターの草取りだ。外は大分暑いけど、集中して草を抜くだけなので俺はそれ程、苦にならない。一日はきついが、半日ならやっても良い仕事の一つだ。
- 8日 早いもので暦の上では「今日から秋だ」立秋、でも昨日より今日が暑いと言う現実。そんな中、ボランティアの中学1年生2人が来てくれた！二人には新しい内職で、カレンダーのビス留めを任されていた様だ。帰りには、「今日は、どうもありがとうございました。」と言われた、気持ちの良い二名だ。
- 9日 今日は久々に木箱を作る。そして、長かった給食当番も今日で終わりを迎える。お疲れ様・！
- 16日 A班今週一度だけの畑作業だ。金曜日の仕事で直ぐに休みが来る。この頃本当に植え替えの仕事が忙しい。
- 19日 午前畑の助人でコスモスの植え替えの仕事！ 大久保君は上手だと思う。午後は「トランポリン」のあと木箱作り、銀杏箱を作る。ホームは楽しい竹内さん。
- 20日 さて今日の畑は「遼君が助人だ！」畑では「色々な花を植えました。」と遼君！
今日から「吉井さん今井さん俺の自転車掃除が始まった。」最初の5台は「赤い屋根のすがぬまサイクル」
- 21日 午後より北療育センターへ行く。俺の好きなクローバー抜きは、芝生が伸びてきて難しかったかも。この仕事、以外と上手なのが「水越君とは！」帰って来て、まだ時間があったので木箱「銀杏ミニ」を作る、俺と桑原君で20枚1束作った「さすが」だね！

< 花売り情報 >

9月 5日(木)・17日(火)・25日(水) 竹ノ塚センター

9月7日(土) フェスタデバンブー 竹の塚ひまわり園 (東京都足立区竹の塚 7-19-7)

9月11日(水) ビッグ・エー花畑店 9月12日(木) ベルクス南花畑店

9月18日(水) ビッグ・エー南花畑店 9月19日(木) ベルクス古千谷店

9月28日(土) 東京拘置所矯正展～「まち」とともに～ (東京都葛飾区小菅 1-35-1)

カルチャー教室 今後の予定

さをり	9月 7日・21日	習字	9月 18日・25日
音楽	9月19日	陶芸	9月14日・28日
水彩画	9月 6日・20日		

編集後記

暑かった夏も終わろうとしています。ここ数年毎年のように日本のどこかで水害が起きています。被災された方々にお見舞いを申し上げるとともに、各地の被災地が共に早く日常を取り戻せることを願って、自分にできる事を小さなことでもしていきたいと思えます。(池田)