

～日々の暮らしの中で、ウェルビーイングを大切にしよう！～

4月は、学校や職場など新たな環境に一步踏み出す方も多い季節です。よく「大きな希望を胸に」と言われますが、現在の社会を見てみると、大国間の対立が続く中で、戦争・経済・技術・環境の問題などが複雑に絡み合い、世界全体に不安が広がっている状況にあります。

こうした中で、「ウェルビーイング」という言葉が行政や企業、地域づくりの分野で広く頻繁に聞かれるようになりました。ウェルビーイングとは、個人が身体的・心理的・社会的に良好な状態にあり、生活全体において持続的な満足感や充実感を感じられる状態を指す概念で、単に健康であることにとどまらず、仕事や暮らし、人とのつながりなど、生活全体がより良い状態に近づいていくことを目指す考え方でもあります。少子高齢化、人口減少が進む中で障がい福祉分野ではこのウェルビーイングの視点がより重要になってきます。具体的には

- ・「できないことを補う支援」から「その人がよりよく生きるための支援」
- ・ 生活の質（QOL）を高めるための包括的な支援指標
- ・ 本人の意思決定・自己選択を尊重する支援
- ・ 社会参加や役割の獲得を通じた“その人らしさ”の実現

といった考え方が重視されます。つまり、「その人が自分らしく、安心して、豊かに生きられる状態をつくるための総合的な考え方」が求められています。

私たちは、利用者一人ひとりのウェルビーイングを中心に据え、より質の高い支援の実現を目指して、利用者の自己選択・自己決定の機会をこれまで以上に尊重し、日々の活動や生活場面で「自分で選ぶ」「自分で決める」体験を積み重ねられる環境づくりを進めていく中で、主体性や自己肯定感の向上につながる支援を大切にしていきたいと思います。また、言語・非言語を問わず、利用者が自分の思いや希望を安心して表現できるような関わりを心がけ、必要に応じてツールや環境調整を取り入れ、意思疎通のしやすい関係づくりを心がけていきます。さらに、健康面・メンタル面のサポート、体調管理やストレスケアに丁寧に寄り添い、専門機関との連携や職員の知識向上にも努め、安心して過ごせる環境を整えていきます。私たちリード・エーはこれまで地域に出ていくこと、地域で顔の見える関係を築くことを大切にしてきました。今後も利用者が社会の一員として自然に関わりを持てる機会を広げ、地域参加を通じて社会的役割や生きがいにもつながる場を増やしていきたいと考えています。そして、質の高い支援を継続するためには、職員自身のウェルビーイングも欠かせません。利用者・家族・地域・職員がともに支え合い、誰もが自分らしく豊かに暮らせる社会の実現を目指して、これからも取り組みを進めていきます。

(池田)

法人企画 潮干狩りと背筋の日程のお知らせ！！

潮干狩り＝5月30日（土）・ハイキング＝6月6日（土）

予定に入れておいてくださいね(^_-)☆ 詳細は次号で！！

あしの家だより



【西新井ホーム】

高橋 美慧子

3月に入り、日差しも少しずつ暖くなり、春の訪れを感じる季節となりました。桜の開花宣言も聞かれるようになり、外出が楽しみな時期になりましたね。一方で花粉症の季節でもあり、体調に気をつけながら日々過ごしています。

また、健康づくりの一つとして、食事にも気を配っています。栄養バランスを考えながら、美味しく食べることを大切にし、元気に活動できるよう心がけています。

今月22日にはサッカーイベントがありました🏆

味の素スタジアムまで行って運動したり、東京ベルディの試合を見たりしたそうです。和也さんは「楽しかったー、サッカーしてきたー」と笑顔で話してくれました。仁さんは「サッカーしたー」と一言でしたが、楽しさが伝わってきました(笑) 2人にはこれを聞き出すのが限界でしたが、それだけ夢中になっていたのだと思います😊 聞くところによると、チアガールのダンスを熱心に見ていたとか・・・。

これからさらに暖くなり、活動しやすい季節になります。花粉症対策や体調管理に気をつけながら、無理のないペースで楽しく過ごしていきましょう

【西伊興ホーム】

生駒 享子

やっと春の兆しが見えてきました。通勤途中にたんぼぼを見つけ感動しましたがメンバーさんは、舎人公園の🌸桜に感動されたようです。「桜まだつぼみだよ」から始まり「やっと舎人公園の桜さいたよ！綺麗だよ、見に行つて！見に行つたの？」と声をかけられ、早速見にいきました。毎年、見に行つていますが今年も綺麗に咲き始めています。去年も同じ事を言われ見に行つた記憶が…桜の種類までよく知つていて教えて下さり、詳しいことにびっくりです。3月22日東京ベルディJリーグ観戦イベントに参加された青木さん、田沢さん、増田さんやショート利用中だった清水さんからは楽しかった様子をいっぱい聞く事ができました。お疲れ様でした。安部さんは、お墓参りに行かれ、お昼はランチを楽しんできたようです。松本さんはホームで過ごされ、おやつを買いに行つたあと舎人公園に散歩に行かれまして。桜🌸（濃いピンクの花、寒緋桜かな？）が綺麗だったと教えてくれました。イベント、外出、帰省のあとは必ず皆さんいろいろと様子を話して下さいませ。

季節の変わり目で気温の変化が大きく、大変な毎日ですが、メンバーさんは皆さん変わらず元気でなによりです。また、楽しかったおはなし様子を聞かせて下さいね!!

< 今月の花売り情報 >

4月 2日(木)・21日(火) 竹ノ塚センター

4月 4日(土)・5日(日) 「都市農業公園 春の花まつり」

4月 8日(水) ビッグ・エー花畑店

4月 9日(木) ベルクス南花畑店

4月15日(水) ビッグ・エー南花畑店

4月16日(木) ベルクス古千谷

4月19日(日) ベルモント公園 地域祭

4月29日(水・祝) 「スペシャルライフコートフェスティバル」(総合スポーツセンター)

作業所日記

秋葉 健太

少し前から春ですが、あえて言わせてもらおうと春ですね。レンギョウや雪柳、桜など春の花木が咲き、足元ではスイセンやチューリップが咲き、落葉していた宿根草の芽吹きもはっきりしてきて園芸的な楽しみが増してくる時期かと思います。個人的には、花が咲いている時よりも、芽吹きの時の方が待ちかねていた感もあってか、心が動いていることが多いですね。



作業所では、納期が短いものを多くこなしていました。こういった作業かということ、何故か振り返れない。私も時々関わっていたので、多少覚えていても良いのですが、納品してはすぐに別のものがきて、次々に移り変わったので、とにかくいろいろ皆頑張っていました。意外だったのは、畑では力仕事得意な印象の強い岩本さんが、細かい作業の多い内職でも能力を発揮していたのは驚きでした。

ハウス内の仕事も慌ただしくなってきました！

と言いたいところですが、例年と比べると少し落ち着いています。いつもだったら、1月～2月くらいに種をまいた花が大きく育ってきて、その植え替えがあるのですが……。今年は、多大なネズミ被害を出してしまいました。ネズミは以前のハウスの時からいたのですが、今まではそこまで大きな被害は出ていなかったため、あまり対策はしてきませんでした。時々、近所の猫が捕まえてくれていましたし。ただ、ハウスが新しくなって猫がハウスの中に入れなくなったためか、人間がネズミに対応しなければいけなくなり、ポットあげしたものや種床を1晩で3ケース以上（雑に言うと600個以上の花苗です）食べられてしまいました。毎日のように、種床を置いている暖房シートの上にはネズミの糞がたまっていて、苗の上も歩いているようで、そこにもポツポツと。土の上に乗った糞は一見わかりづらいのですが、メンバーの中では安部さんが一番よく見つけ、丁寧に取り除いてくれます。大きな実害が出ない対応は少し身に着けたので、来年の教訓にしたいと思います。

汚い話はそこまでにすると、ハウスの前の緑地部分が木と少しの植物を植えただけで中途半端だったので、来てくださる人の目に留まるような庭づくりをすすめました。以前より面積が広い庭ですので、地面の高低差をつけて、よい景色となるようにしてみました。そのために、たくさんの土を毛利さんや岩本さん、遼さんなどに運んでもらいました。おかげで、いい感じに仕上がりに近づいています。土作りは何とか終わり、植物はまだ植えたばかりなので景色としてはこれからですが、いろいろなことを試しつつ良い庭になるよう作っていきたいですね。皆さん楽しみにしててください。



最後に、ハウスに入口のところにお店として新たに看板を設置しました。職員皆でさんざん考えて、お店の名前は『アシノニワ (ASHI NO NIWA)』としました。お店作りもまだまだこれからですが、一つ一つ皆でこなして行って、たくさんのお客さんに来てもらえるような場作りをしていこうと思います。

味の素スタジアムでの運動教室と 東京ベルディ VS FC東京 サッカー観戦



葦の会作業所では、足立区と東京ベルディが連携して行っている「障がい者運動教室」に毎月1回参加しています。（足立区総合スポーツセンター「クライフコート」にて）作業所では、

毎週月曜日トランポリン・木曜日エアロビクスを行い、運動を日常的に行っていますが、違った環境で行うことで気分転換もでき、普段はあまり行わない運動もできると考え、より体を動かしたほうが良いと思われる方や、年齢を重ねて自ら動くことが億劫になってきた方たちを対象にして10名前後の方が参加、ベルディのスタッフの方たちととても楽しく、外で気持ちよく体を動かしています。今年度は、普段は参加しないメンバーたちも、少しずつ何回か参加しました。

その参加者を対象に、東京ベルディ サッカー観戦イベントにお招きいただき、参加してきました。いつもスタジアムまでは渋滞でしたが、今年は全く渋滞にはまることなく、スムーズに、予定時間よりかなり早く到着。お天気も良く暖かかったおかげで、ピッチ脇に座ってのんびりとチアリーダーの練習風景やコールリーダーの方々が旗を振る練習をされているのを見ることができました。その後運動教室が行われ、多くの参加者の方と一緒に



楽しくノリノリで参加することができました。昼食後再びグラウンドに出て多くの観客の方がいる前で（この日、観客は29,000人を超えていたそうです）ベルディの選手の皆さんがピッチに出てこられるのを、ハイタッチでお迎え！！ その後は観客席でいよいよ観戦。両チームサポーターの素晴らしく揃った力強い応援！それだけでもなんだかワクワクしま



す。メンバーもちょっと圧倒されつつも熱戦に大盛り上がり！大きな音が苦手なメンバーも、この揃った力強くリズムカルな応援の声は大音量にもかかわらず、とても楽しそうにニコニコと試合を見ていました。いつも運動教室に来てくださっているチアの方が手を振ってくださったので、思い切り手を振り返りました～！とっても貴重で楽しい一日でした。ありがとうございました。帰りも渋滞することなく、予定より早く帰って来ることができました。今年は天候にも恵まれてよかったなあ(^_-)-☆（池田）



編集後記

相変わらずの気温乱高下のなか、新年度を迎えました。作業所では今年度は新メンバーさんはいらっしゃいません。が、年度替わりにあたり、メンバー職員共に新鮮な気持ちでスタートしました。さて3月末に開かれた「舎人公園千本桜まつり」。毎年お花売りで参加していますが、今までは花がまだ全く咲いていない、花がすっかり散ってしまった、雨で寒くて寒くて、だ～れもない・・・(-_-)といったことが多かったのですが、今年は桜は満開、お天気も良くてとても暖かい！絶好のお花見日和でした＼(o^)/ たくさんの方が来場され、とてもにぎわう中作業所で育てたお花を売りました。こんな気持ちの良い花売りは最高です！たくさんのお客様に買っていただきました。作業所で育てた花が、あちこちで元気に咲いていると思うと、心もボッカボカです。さあ、畑の名前も「アシノニワ」に決まり、看板も設置し本格的に畑での花販売も始動しました。夢に向かって一歩前進。いよいよお花の季節。さあ、みんな頑張ってください！！（池田）