

(綜成苑通所利用者)

綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・T-JOB 苑たより

令和3年11月号  
統合版第128号



つわぶき会カレンダー  
令和3年11月から

[http://www.tuwabuki.jp/01\\_02\\_tayori\\_osei.html](http://www.tuwabuki.jp/01_02_tayori_osei.html)



日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。皆様方にはお変わりなくお過ごしでしょうか。これから紅葉の季節を迎えますが、寒さが日ごとに増してまいりますので、お体に気をつけてお過ごしください。



## 11月の行事予定

- ★ 2日(火)・4日(木)・9日(火) 苑外活動(和歌山城散策紅葉狩り)[綜愛苑]
- ★ 4日(木) 苑外活動(青木松風庵・深山公園)[綜成苑入所]
- ★ 4日(木)・5日(金) 苑外活動(根来山げんきの森ハイキング)[綜愛苑]
- ★ 14日(日) 紀の国わかやま文化祭2021 ステージイベント<ピュアハート>  
(ビッグホール)

11月11日(木)・16日(火) インフルエンザ予防接種を行います

## 前月の主なできごと

- ☆ 7日(木)・21日(木) 苑外活動(青木松風庵・せんなん里海公園)[綜成苑入所]
- ☆ 7日(木)・8日(金) バーベキュー[きらめき]
- ☆ 22日(金) ハロウィンパーティー[綜愛苑]
- ☆ 28日(木) 秋まつり[綜成苑入所]
- ☆ 30日(土) ピュアハート・紀らり!まちなか美術館~オープニングイベント

### 断水時の施設での取り組みについて

10月3日の六十谷水管橋破損により、綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・グループホームが断水の地域となりました。長期間の断水は皆初めての経験でありましたが、できるだけ普段と変わらない生活を送ることができるようにと法人職員で協力し合いながら他施設から水や容器を調達し、交代で水の確保に走りまわりました。また、厨房設備が使えないため食事はお弁当にし、入浴は、循環ポンプの設置してある綜愛苑で行ったり、小倉園のお風呂を借りるなどしてなんとかこの困難を乗り切ることができました。

また、和歌山市からの給水車の派遣だけではなく、取引業者や法人関係者はじめ大勢の方たちから生活用水や飲用水の他、ポリタンクや簡易トイレなどのご厚意をいただくことで、事業所を閉鎖することなく支援を行うことができました。日々の給水活動に勤しんでいた職員にとっても大変心強い支えとなりました。



## 支援員室だより



### 【 綜成苑 更生部 】

青木松風庵の工場見学とせんなん里海公園へ苑外活動に行ってきました♪

工場見学ではお饅頭の製造過程を見て楽しまれていました！

お天気も良く暑い日でしたが、工場でもらった出来たてのお饅頭とケーキやジュースを公園で食べました。海風にあたりながら楽しい時間を過ごされていました。



(綜成苑 更生部 生活支援員 古川一步・茨木昌子)

【 綜成苑 授産部 】

# ドライブしてきました～

生活介護班

マリーナシティ方面に行ってきました。  
お天気に恵まれ、気持ち良いドライブ日和でした。  
普段と違う表情がたくさん見られ 車中はとても賑やかでした。  
途中、トイレ休憩をとり少しだけ海辺をお散歩しました。



## B型作業班

10月3日の六十谷水管橋破損による和歌山市北部の断水時、綜成苑でも水の大切さを感じた1週間でした。

お仕事を頂いている多くの企業様が簡易トイレや大量の飲料水を苑迄届けて下さいました。

そのお気持ちに大変感謝し、ありがたく使わせていただきました。

日頃、B型を利用されている皆さんがお仕事を頑張っていることで、良い関係が築けているのだと思います。これからも期待に応えるよう、頑張っていきます。

(綜成苑 授産部 副主任生活支援員 宮村三美)

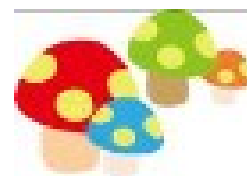
## 【 綜愛苑 更生部 】

創作活動にて、皆さんでお地蔵さんを作成しました。お一人おひとりが作成された作品は10月1日～11日まで和歌山市役所市民ギャラリー綜愛苑作品展として出展し、達成感や喜びを感じていただきました。



(綜愛苑 更生部 生活支援員 加藤明子)

## 【 きらめき 】



朝夕はめっきり涼しく感じられ、秋らしさが増してきました。

10月7日と8日の両日、“きらめき”の玄関前で待望のバーベキューを行いました。

職員が焼いているお肉を待ち遠しそうに… やっと焼きあがった肉を美味しくそうに食べてくれました。皆さんの満足そうな顔を眺めながら、来年は場所を変え、海辺やバーベキュー広場で思いっきり楽しめることを願っています。



(綜愛苑 更生部 生活支援員 志賀篤子)



【 つつじが丘苑 】

六十谷水管橋の破損により、6日（月）より和歌山市北部地域で断水が発生しました。

つつじが丘苑利用者さんの中でも断水地域で生活されている方が多数いらっしゃいました。

中村泰惟さんは断水地域で自分も大変な生活をしている中、困っている人たちの助けになりたいと自らボランティアに参加し、木本小学校の給水所でタンクを運んでくれていました。



平野奈央さんは、今回の断水を受けて自身が思ったことを手紙に書いて来てくれたので紹介したいと思います。

10月4日にまだ水は出たので、油断してました。  
 5日に断水とニュースで言われて驚きました。  
 水道管の崩落が原因です。地震でも水  
 めんまり止まった事はないのに、大変苦労しました。  
 お風呂も煮沸してから使いました。  
 おトイレはバケツに水を溜めてから流しました。  
 だいたい1週間かかりました。出始めは、少し  
 汚なかつたです。やっぱり水も大切とあらためて  
 思いました。昔の人は偉かった〜と言うの  
 めかります。井戸水をやかんと鍋に入れて  
 ペットボトルに溜めての経験してました。

(つつじが丘苑 就労支援部 係長サービス管理責任者 富田直人・生活支援員 鎌田浩)

## 【T-JOB】

T-JOBでは、自分の将来について考え、自分の得意分野を生かした社会参加の実現について考えるプログラムを実施しています。6つの基本テーマを設け、「生活の基礎（衣食住について）」「生活の幅を広げる（外出、遊ぶについて）」、「将来設計」、「コミュニケーション」、「感情調整」「権利（SOSを出す、相談する）」について、学習、体験を行い、それらを通じてコミュニケーションをより円滑に行うことや、自分を客観的にみつめること、状況にあわせて行動をうまく調整していくこと、ストレスに対して適切に対処する方法や困ったときに周囲の援助をうまく得る方法を身につけたり、将来の「働き続ける」ためのスキルを身につけるためのプログラムを実施しております。先日文部科学省事業「共に学び、生きる共生社会コンファレンス」が開催され近畿ブロックAでオンラインにてT-JOBの事業内容について発表する機会をいただくことができました。



(T-JOB 係長サービス管理責任者 石関良充)

## お知らせ

### 山青し 海青し 文化は輝く 紀の国わかやま文化祭2021

第36回国体文化祭・わかやま2021 第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会

令和3年10月30日(土) ▶ 11月21日(日)

### ピュアハート出演

紀らり！まちなか美術館オープニングイベント

10月30日(土) 14:00～ 和歌山駅西口地下広場（わかちか広場）

紀の国わかやま文化祭2021ステージイベント

11月14日(日) 10:10～ ビッグホエール

「オンラインによるステージパフォーマンス発表」配信

[https://www.pref.wakayama.lg.jp/bcms/nettv/p\\_ch2/online-kinokunibunka2021.html](https://www.pref.wakayama.lg.jp/bcms/nettv/p_ch2/online-kinokunibunka2021.html)

### 紀らりまちなか美術館

まちなかを美術館にみたく、障害のある方のアート作品をまちなかの店舗等に展示します。展示場所はホームページでご確認ください。

[http://www.city.wakayama.wakayama.jp/kurashi/bunka\\_sports/1001119/1025819/1033605.html](http://www.city.wakayama.wakayama.jp/kurashi/bunka_sports/1001119/1025819/1033605.html)

# 脂質異常

令和3年11月号

## 生活習慣病を知ろう

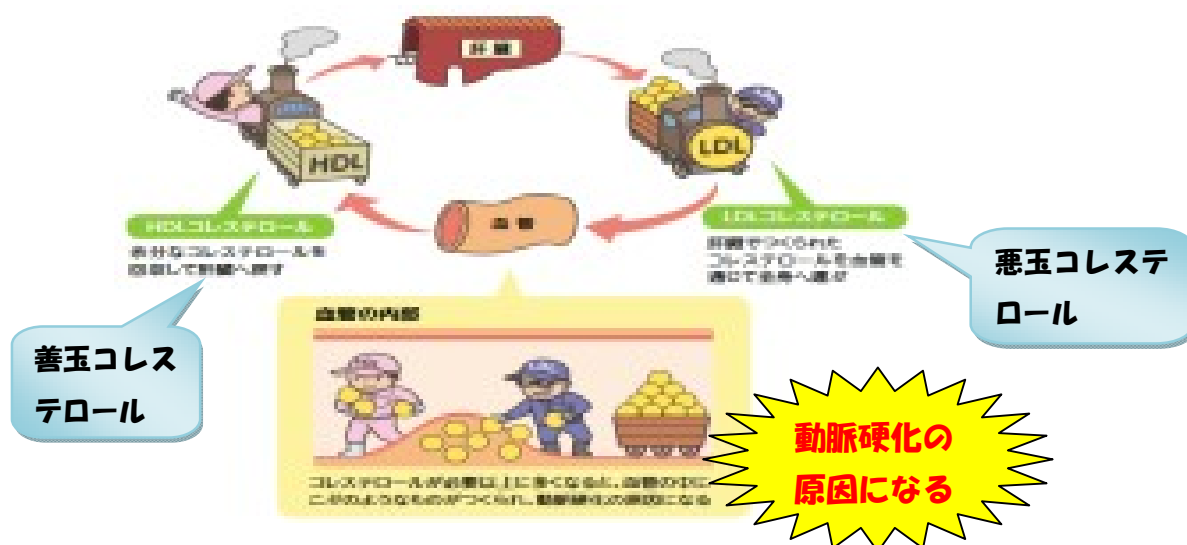
### 脂質異常って何？

血液検査で LDL コレステロールが高い、中性脂肪（トリグリセライド）が高い状態を以前は「高脂血症」とよんでいました。文字どおり血液中の油脂が高くなっている状態です。

脂質異常症の判定基準値（※服薬開始の基準ではなく、生活習慣の改善が必要とされる目安です）

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40 mg/dL 以下	低 HDL コレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150 mg/dL 以上	高トリグリセライド血症

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版」より作成



**コレステロールの運搬** コレステロールは体を構成する材料、ほぼ肝臓で合成されたもの  
**中性脂肪って何？** 体を動かすための予備燃料のような役割

食事からとる脂肪は、ほぼこの中性脂肪になります。

なぜ脂質異常は注意が必要なの？

脂質異常症があっても通常何の症状もありません。コレステロールが高いと動脈硬化を起こしやすいからです。動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。



カロリーの取りすぎに注意しバランスのよい食生活、適度な運動をこころがけましょう。

(綜愛苑 総務部 看護師 橋本由里)