



(絵：綜成苑入所利用者)

http://www.tuwabukijp/01_02_tayori_sosei.html

綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・T-JOB 苑たより

統合版第133号



寒かった冬もようやく終わり、桜が開花し春を実感できる季節となりました。

新年度を迎え、4月1日には職員の人事異動等に伴う辞令交付式や新しく施設を利用される皆様の入所式が行われます。

職員一同新たな気持ちで利用者皆様お一人おひとりのニーズを満たすようサポートさせていただきます。

令和4年度もご支援ご協力よろしくお願いいたします。



4月の行事予定

- ☆ 1日(金) 入所式(綜成苑通所・つつじが丘苑)
- ☆ 7日(木) お花見(綜成苑通所)
- ☆ 8日(金) お花見(綜愛苑)
- ☆ 11日(月) お花見(綜成苑入所・綜愛苑)
- ☆ 21日(木) 健康診断(綜成苑通所)
- ☆ 28日(木) 健康診断(綜成苑入所)



前月の主なできごと

- 7～18日 和歌山信愛女子短期大学生・和歌山信愛大学生の実習受け入れ
(綜成苑・綜愛苑)
- 11日(金) 新型コロナワクチン接種(綜成苑)
- ☆ 17日(木) 新型コロナワクチン接種(綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・
グループホームつつじが丘・GH花笑)
- ☆ 22～4/6 和歌山信愛大学生の実習受け入れ(綜成苑)
- ☆ 23日(水) つわぶき会・哲人会 法人理事会(ふれあいセンター)
- ☆ 31日(木) 新型コロナワクチン接種(綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・
グループホームつつじが丘・GH花笑)

【 綜成苑 更生部 】



3月14日(月) 玄関ホールで利用者さんが毎月楽しみにしている喫茶支援がありました。ミスタードーナツの桜ドーナツときなこドーナツの2種類から好きな方を選んでもらいました。コーヒー・コーラーと一緒に皆さんでいただきました。

暖かい日差しが降り注ぐ玄関ホールで美味しいドーナツを食べて、皆さんの顔も笑顔になりました。



(綜成苑 更生部 生活支援員 嶋田孝行・堀井裕子)

【 綜成苑 授産部 】

介護班では、お雛様を作りました。色がみを切り、お花紙をまるめて、色画用紙にきれいに貼り付けました。カラフルでかわいいお雛様が完成しました。

3月14日から新しく2名の利用者さんが入所されました。少しずつ慣れ、他の利用者さんと打ち解けてきたように感じます。3月は別れ、旅立ち、巣立ち、移動、心境が変わる時期です。4月には出会い、芽生え、成長の時期です。元気に明るく伸びていってほしいと思います。



(綜成苑 授産部 生活支援員 竹下和代)

【 綜愛苑 更生部 】



3月14日(月)の『ホワイトデー』は男子利用者さんから女子利用者さんへ、先月の『バレンタインデー』のお返しとして、みんなで気持ちを込めた手作りのお菓子の詰め合わせBOXをプレゼントしました。

箱の中には甘~いお菓子が入っていて、当日受け取ってくれた女子利用者さんはとても喜んでくれました。



(綜愛苑 更生部 係長生活支援員 川端秀人)

【 きらめき 】

日中の日射しが、やわらかく、温かく感じられるようになって来ましたね。
お散歩コースの桜のつぼみも膨らんで、ピンクの花びらが出番をうかがっています。✿
日向ぼっこをしながら、シャボン玉をして、のんびりとした時間を過ごしました。
みなさん気持ち良さそうでした。(・o・)♡ いい季節の到来です!! ♪(◁)♪(▷)♪



(綜愛苑 総務部 看護師 坂本裕紀子)

【 つつじが丘苑 】

新たに作業場を設けました

つわぶき授産工場で行っていたデュプロ精工株式会社(紀の川市上田井 353)の作業を当苑が引き継ぐこととなりました。

作業内容は印刷機の内部パーツを電動ドライバーなどの工具で組み立てていくものです。

それに先立ち、利用者さんに快適な環境で作業を行っていただけるよう、新たに作業場を設けました。

当苑ではこれからも利用者さんの工賃の向上を目指していきます。



新設作業場



デュプロ印刷機

2名の方が和歌山市長から褒章を受賞しました

当苑利用者の北崎友絃さん、下和田宗磨さんが和歌山市長の「よい青少年の褒章」を受賞されました。昨年の寺田一郎さんに引き続いての受賞となります。

この褒章は、和歌山市内の20歳未満で、誠実、努力、責任感の跡が顕著な方などが対象で、お二人の入苑以来の功績が和歌山市長から認められたものです。

新型コロナ禍のため表彰式はありませんでしたが、心からお祝いしますとともに今後一層の活躍を期待しています。



(つつじが丘苑 主任生活支援員 小畑陽示)

【T-JOB】

南北(株)様の業務内容見学の為、ダイワロイネットホテルへ行ってきました。

南北(株)様といえば、T-JOB 内で「清掃の仕事」について講習をしていただいております。今回の見学の担当者もその講師の方でした。

さて、今回の見学ではダイワロイネットホテル内のベッドのシーツ交換や石鹸など備品の補充部屋の中の掃除について見学させていただきました。

お客様も通ることのある空間での見学でしたので、通りかかった人に挨拶をしたり、質問をする時は声の大きさに気を付けたりと、緊張しながら話を聞いていました。

約一時間の見学ではありましたが、色々な事を質問したり、メモをたくさん取ったりしているうちに気付けば見学の時間が終わっていました。

説明が丁寧でわかりやすく、実際にやってみたいと思いました。

南北工業(株)様での実習として、今回見学したホテル内の清掃業務に参加させてもらう予定です。



(T-JOB 副主任就労支援員 吉野綾人)

【綜成苑 総務部】



運動はなぜ生活習慣病の予防にいいの？



継続的な運動習慣には、下記のような効果があるといわれています。

- ・ エネルギー代謝がよくなり、肥満が改善する
- ・ 中性脂肪が分解され、HDL コレステロール（善玉コレステロール）を生産しやすくなる
- ・ インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きがよくなる
- ・ 血管の内皮機能を改善し、血圧を下げる作用がある
- ・ ストレス解消の作用がある

以上のような作用は、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の予防・改善効果につながるものです。

実際に、「1日30分、週2回（合計60分）の運動習慣がある人は、ない人と比べて生活習慣病の発症リスクが低い」と言うことが報告されています。

特別な準備が要らないウォーキング

ウォーキングは特別な器具を必要とせず、気軽に始められる運動として人気です。ウォーキングを行う場合は、最低でも20分以上継続する事で効果があるといわれています。理想としては40分程度ですが、短時間のウォーキングでもただただ歩くのではなく、颯爽と正しい歩き方を実践する事で、しっかりと効果が得られます。



「無理なく、楽しんで運動を継続する」ことが健康への近道！
好きな運動・身体活動を生活に取り入れていきましょう。

（綜成苑 総務部 看護師 小笠原香織）