



平成27年12月以降、労働安全衛生法の改正により、50人以上の労働者がいる事業所でストレスチェック制度の実施が義務付けられました。愛の浜園でも平成27年から実施しています。今年も先月、全職員が59項目ある質問に答え、提出しています。誰もが少なからずストレスを感じながら生活していると思います。自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスを溜め込まず、仕事に従事できたらと思います。私が最近、凝っている事は、多肉植物を葉挿しで増やしたり、風水的にいいとされている観葉植物をリビングに飾ったり、休日にはハンドメイドに取り組んだりしています。挿した葉から小さい芽が出てくると、成長が楽しみで毎日眺めています。リビングに観葉植物があると癒されます。ウォーキングや運動はなかなか続かなかつたりしますが、家の中でゴロゴロしながら、簡単なストレッチで身体をほぐす事も大切なかなと思います。無理せず、心地いいくらいの運動量で頑張り過ぎない事が長く続けられるのかなとも思います。ストレスを重く考えすぎず、上手に付き合いながら、快適な生活が送れたらなあと思います。(主任：福山)

### …行事予定…

- 1日(木): 体重・血圧測定
- 6日(火): ヘルスタイム
- 8日(木): クリスマス忘年会
- 15日(木): 避難訓練  
健康相談
- 17日(土): 男性理髪
- 20日(火): 音楽の日
- 24日(土): 大掃除
- 26日(月): 誕生会

12月 DECEMBER

HAPPY Birthday

松島 大志さん 里 喜美子さん 永田 三十六さん 坂井 文也さん

定原 たず子さん 榮 敏郎さん

政 みさ子さん 最上 順子さん 和田 勇登さん 東條 和三さん

### ほっこりひとコマ。

ご家族との大切な時間…

カラオケ支援にて♪

### 愛の浜園では初めてのハロウィンと、カラオケ大会を合同で11月10日に行いました。

職員も初めてのことで、時間も準備もままならないまま、あっという間にその日は来ました。利用者みなさんは職員が準備した衣装で仮装し、中には目を輝かせながら講堂へ入って来る利用者もいました。そして、男性棟、女性棟、フレンドと3チーム対抗でカラオケ大会が始まりました。1人で力強く気持ちも込めて歌う利用者、デュエットで仲よく楽しそうに歌う利用者、歌うのは苦手でも踊りで楽しむ利用者、それぞれが持つ個性でカラオケを楽しんでいました。歌い終わったら、今度は審査員の利用者6名の出番で、3つの札から一つを選びそれが採点になりました。審査員の札上げも、その利用者のタイミングや間が面白く、それもカラオケ大会を盛り上げてくれました。カラオケ大会にはゲストで、ちあきなおみさん(いんちきなおみ)もいらして1曲披露し、これもまた笑いを誘いました。感染症の終息がまだ見えない状況ですが、こうして園内行事で利用者の楽しむ姿と笑顔を見る事ができ、私たち職員も嬉しく思いました。また、いろんな行事で利用者さんが楽しめるよう尽力していきたいと思ひます。(記事：恵(な))

### 大島養護学校実習

10月31日(月)～11月11日(金)の2週間にかけて、大島養護学校から向井 誠也(むかいせい)さん、永野 友(ながのとも)さんが実習を行いました。就労事業所や生活介護を体験され、最終日にはハロウィンカラオケ大会に参加されました。またお会いできる日を楽しみにしています。\*

### いつも温かなお心遣いありがとうございます!!

陶芸班がお世話になっている丸二陶料さんから今年もたくさんの「ゆず」を頂きました。段ボールを開けるとゆずの香りがふわっと漂い、冬がそこまで来ているんだなあと感じました。マリネサラダのお酢の代わりにゆずの果汁を使い、味のアクセントになるように皮を千切りにして入れてみると、いつものマリネサラダがおしゃれなゆず風味になりました。利用者のMさんが「これ、おいしいね。お代わりしたいくらい」と話してくれるくらい好評でした。毎年ありがとうございます。(栄養士：里田)

### ゆずのマリネサラダ