1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

つながりを耕す広報誌

SSKP

ことのは

2024 秋号
2024年10月 通巻077号

社会福祉法人
万葉の里

万葉の里HP
QRコード

特集

防災

～安全と安心は自分たちでつくる～

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

2024年1月1日16時10分、最大震度7「令和6年能登半島地震」が発生しました。 新しい年の節目を家族・友人・仲間と過ごしていた矢先の出来事で、現地で被災された方々はもちろん、離れた地域にいる方々もテレビやネットの地震速報に釘づけではなかったでしょうか。

災害はいつ起こるかわからない。 災害を防ぐことはできませんが、起きた時に最善な行動をとり、最小限に被害を留めるには、日頃からの積み重ねが大切です。

今回の特集は、法人の各事業で取り組んでいる災害対策について皆さんに知っていただくと同時に、自分たちの振り返りとしてまとめました。

備える❶ ～顔の見える関係性作り～

国分寺市障害者センターでは、隣の「いずみプラザ」と合同で避難訓練を行っています。利用者・職員が消火器訓練などを体験する取組を通して、お互いの顔が見える関係を意識できる機会となっています。

KOCOジャム、ケアホームひかりでは、近くの広域避難場所まで行き、いざという時に自分たちがどこに避難するかを知る機会を作っています。特に生活の場として運営しているグループホームでは、自治会の防災訓練に利用者・職員が参加し、顔の見える関係性作りに取り組んでいます。

広域避難所に指定されている近くの中学校へ。

事前に許可をいただき、敷地内に入り振り返りをします。

備える❷ ～利用者の視点を大切にする～

エレベーターが使用できない想定で、車椅子の方が階段から避難する訓練を実施しています。レスキュー・キャリーマットや階段避難車といった災害時用品を実際に使用し、利用者の方が乗った際にどのようにすれば、安全に使用することができるのかといった視点で活発に職員同士が意見交換を行っています。固定ベルトと身体の間にクッションやタオルを挟めば楽に移動ができることが分かり、セットで保管して使えるよう利用者の視点を大切にいざという時に備えています。

「1，2、1，2」と声を合わせて降りていきます。

レスキューマットに職員が乗り込み持ち手などの確認中。

階段避難車で階段を降りる際に、「下が見えないまま身体が斜めになるので、落ちそうで怖かった」という感想があると「今から身体が斜めになります」「大丈夫ですよ」と安心できる声かけを工夫しようと、スタッフの意識の変化につながりました。

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

特集

防災

安全と安心は自分たちでつくる

備える❸

～体験を通して、実際の行動に活かす～

地域活動支援センターつばさのプログラム「つばさトーク」では、毎年防災をテーマに災害時の行動について利用者主体で話し合っています。年度によって、市の防災安全課の方や地域福祉コーディネーターを招き、防災の基礎を学ぶといった取組をしてきました。

実際に非常食の試食や災害用トイレの凝固剤を使ってみること、ヘルプカードや災害バンダナの活用方法を学びあい、実践的な体験を通して日頃から意識し行動に活かせる学びを重ねています。

防災グッズの紹介コーナーを設けました。

「防災」について話し合う様子。

様々な防災グッズの説明を受けてから、皆さんで体験し、実際の行動に活かせるように意識を高めます。

備える❹

～情報のアクセシビリティを高める～

国分寺市自立支援協議会相談支援部会では、防災に関する情報を整理するため「**防災情報まとめサイト**」というサイトを立ち上げました。当法人が市から委託している国分寺市障害者基幹相談支援センターを中心に、作成・管理していますが、防災について全く知らない方から、すでに実践している方まで、情報収集や情報のアップデートと幅広くご活用いただける内容となっています。

最新の情報にアクセスしシミュレーションを行うことが、いざという時の安全と安心につながります。

障害のある方向けの防災情報まとめサイト
kokubunji-kikan-towaple.com

令和6年度は、BCP（事業継続計画）の見直し・作成を進めています。

BCP（事業継続計画）とは、自然災害などの緊急事態に遭遇した場合において、損害を最小限にとどめつつ、事業の継続あるいは早期復旧を可能にするために、日ごろから行うべき活動や緊急時における事業継続のための方法、手段などを取り決めておく計画のことです。

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

万葉コレクション

仕事も余暇も全力で!!

生活介護事業　この里

地域の中で輝く私

私たちこの里は、「働く」ことを通して、自分らしい生活を創っていくことを目指しています。利用者の皆さんが「生きがい」や「やりがい」を感じながら、自分の可能性を広げ、力が発揮できるよう、毎日楽しく活動をしています。

仕事としては、封筒作成、こくベジ販売、配布作業、ミサンガ作りなどを行っています。封筒作成は、完成までにいくつもの工程があります。自分の役割を担い、全員で協力して一枚の封筒を完成させることで、仲間意識が生まれ、達成感を得ています。また、週2回、北町の清水農園から新鮮な野菜を仕入れ、販売をしています。地元の野菜「こくベジ」を通して、地域の方々とつながり、交流する機会となっています。

余暇活動では、音楽、ボッチャ、フラダンス、スイミング、創作などを行っています。地域のボランティアにも協力をしていただき、楽しみながら身体を動かし、心と身体をリフレッシュしてい

生活介護とは
常に介護が必要な方に、施設で昼間、入浴、排せつ、食事等の介護を提供します。また、ものを作り出す創作活動、生産活動も行い、障害者の自立生活の実現や社会参加をサポートする場です。

対象者	国分寺市在住の障害支援区分3以上（50歳以上の方は区分2以上）で生活介護の支給決定を受けている方
対象年令	18～65歳
開所日	月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
開所時間	9時～16時
定員	20名

ます。また、それぞれの活動で利用者の皆さんが個性を発揮し、仲間との関係を築けるのも良いところです。最近は、運動にも力を入れていて、月2回程度の運動プログラムを実施しています。少しハードな課題を設定し、そこに挑戦していくことを通して、体力の維持、向上を目指しています。

行事やイベントは、利用者の皆さんと話し合いによって毎月内容を企画して実施しています。クリスマス会や成人を祝う会など、利用者の皆さん全員で考えた手作りのイベントは、暖かく和やかで、とても楽しい時間です。その他、毎年、市内の音楽イベントに参加して、フラダンスの発表をしています。練習の成果を大勢のお客さまの前で披露することは、少し緊張もしますが、それ以上に大きなやりがいと充実感があります。今年も発表に向けて、新曲の振り付けを一生懸命練習しています。

これからも、心も身体も健やかに、利用者の皆さんと結束し、楽しく充実した日々を過ごしていきます。

（課長　鴨下（かもした）　雅己（まさみ））

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

Let's!

take on new challenge together

【理学療法士（PT）】

万葉の里の関係機関・団体の方々にスポットをあててインタビューを行うコーナー「Let's（レッツ）」。第6回は、生活介護事業太陽にて、利用者の身体機能のケアやリハビリを行う理学療法士（PT）の中村大祐（なかむらだいすけ）さんにお話を伺いました。

利用者とコミュニケーションをとりながらストレッチ

理学療法士（PT）という職業について教えてください。

理学療法士（以下PT）は、座る、立つ、歩くなど、基本動作能力と言われる基本的な身体機能や動作にフォーカスし、より良い状態になるよう支援する「人の動きの専門家」です。PTは、病院や施設などに配置されていることが多いですが、障害者の方々への支援もPTの関わる大事なフィールドの一つです。

障害者センター及び太陽で仕事を始めた頃を振り返って

ちょうど新型コロナの流行初期の頃に障害者センターで仕事を始めました。その当時は、3密回避が提言され、同じ場を共有することが難しく、活動を制限せざるを得なくなり、職員の方々と試行錯誤しながら支援を行っていたことを覚えています。

利用者・職員へのPTとしての関わり

利用者の状態を知り、専門職の視点から一人ひとりにあったリハビリの方法を考えることがPTの担う大事な役割です。

定期的に開催しているリハビリ会議では、職員や他の専門職と情報共有し、利用者に対する支援内容の検討やすり合わせを行います。例えば、身体や精神的な特徴により、移動に介助が必要で歩行練習が苦手だった利用者が、歩行具の導入による新しいリハビリ方法によって歩行練習に前向きになることもあります。環境や方法を変えれば参加できる可能性が広がることを考えると、太陽という場所が、利用者が様々なことにチャレンジできるような場所になるよう、支援内容や環境を日々更新していくことが必要だと思います。

また、職員に対しては、腰や肩を痛めないための、正しい介助の方法を伝えることもPTの重要な役割です。同じ職員がイキイキと末永く働けることは、利用者が安心して過ごすことにつながります。

仕事の中で〝心がけていること〟

リハビリの視点からすると「身体機能のケア」は大切ですが、それと同等に、「社会や活動への参加」も欠かせない要素だと考えています。実際の例として、ギターを弾きたいという利用者に対して、どうすればできるのかを利用者と一緒になって考え、演奏したことがありました。結果として、形になったものが広報誌にも掲載され、本人も満足いく取り組みができました。利用者の参加の機会や集まりの場を増やすような取組や工夫は常々心がけていることではあります。また、個人的な考えですが、「楽しく働く」ということをスローガンにして仕事をしています。1日を楽しんで仕事をする職員と、そうでない職員では、接する利用者の皆さんの感じ方もかなり違うと思います。実際に実現しようと思うとうまくいかない部分もありますが、何か楽しい方法はないか、と考えて仕事するようにしています。

読んでいる方へメッセージ

障害者センターは利用者の通う場所でもありますが、国分寺市の公共の場として地域の方に知ってもらい、広く活用してもらうことで、新たな活動や参加につながることを期待しています。

コミュニティ広場や喫茶いずみなど、オープンな場所がありますのでぜひたくさんの方々にセンターに遊びに来ていただきたいです。

利用者だけでなく、職員にも元気を分けてくれる中村PTを囲んで

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

うぃず

職　員　リ　レ　ー　紹　介

小杉（こすぎ） 理（おさむ）

地域活動支援センターつばさ

好きな言葉: 挑戦を止めた時に、人は老いていく。

趣味: トレイルラン、マラソン、スキー

相談支援専門員になり11年目を迎えようとしています。飽きっぽい性分ですが、一つのことにこれだけの期間取り組めたのは珍しいと感じています。

これまで４００名近い利用者と関わってきましたが、一度として同じように事が運ぶことはなかったと思います。同様の目標に向かって支援する場合でも、相手が違えばプロセスや支援手法は異なったものになります。臨機応変に対応するためには、様々な制度の知識や支援手法の習得、そして経験値も必要となります。利用者のニーズを基に、それらを活用し、関係機関との協議や連携を図りながら支援を進めていく。そこに相談支援の楽しさや奥深さがあると思います。

そんな中でも一番大切だと思っているのは、相談支援専門員としての感性を磨くこと。「こう言っているけど本心なのか？」「少し様子が違うけど何かあったのか？」など、小さな変化に気づき言外の意思を汲み取っていけるよう、利用者との関係構築を心がけています。

次回は水野慎也さんの紹介です

志賀（しが） 美香（みか）

共同生活援助事業
ケアホームこの葉

好きな言葉: 為せば成る

趣味: アウトドア

前職は介護とは関わりのない仕事をしていましたが、伯父の介護の様子を見ていて、介護の仕事をしたいと思い「ケアホームこの葉」で働き始めました。何もかもが初めてで、不安で手探りの状態でしたが、利用者の皆さんはとても明るく気さくで、毎日が楽しいものになりました。

グループホームなので、家と同じように、帰ってきて寛ぎ安心できる場所でありたいと思っています。生活の中でサポートする際には、サポートしすぎてできることを奪わないように心がけています。できなかったことを一緒にやってみたらできることを知り、ご本人の自信にもつながり、次は自分で実践し「やったよ」「できたよ」と笑顔で声をかけてもらえると、とても嬉しく思います。日々新しい発見があり、皆さんの可能性を広げていけたらと思います。

これからは、コロナ禍も落ち着き、皆さんで過ごす時間も増えましたので、余暇を皆さんと一緒に楽しく過ごせるようにしていきたいです。

次回は星野さゆりさんの紹介です

我那覇（がなは） 信子（のぶこ）

就労継続支援事業B型どーむ

好きな言葉: 「一日一日を大切に」「今日から今から」

趣味: 旅行·温泉巡り

早いもので、万葉の里で働き始めて13年になりました。この間、色々な部署を経験し、今は就労継続支援B型どーむで働いています。

どこの部署で働いていても思うことは、利用者さんの笑顔や元気な姿に助けられているなと感じていることです。仕事をしていると、日々様々なことで悩み、心に余裕が無くなってしまうことがあります。そんな時に利用者さんとの何気ないおしゃべりや笑顔で、心が軽くなり、気持ちも明るく変わっていることを実感しています。

「笑顔は、幸福の結果というよりも、むしろ幸福の原因だともいえる」との言葉を、いつも思い返しています。この言葉のように、笑顔が幸せを呼ぶのであれば、自分自身が明るく笑顔であることを心掛けていこうと思っています。そのうえで、利用者さんと一緒になって、今以上に明るく笑顔あふれる万葉の里にしていければと願っています。

今日から気持ちをあらたにして、朗らかに頑張っていきたいと思います。

次回は小林日東美さんの紹介です

1977年12月3日第三種郵便許可（毎月18回1·2·3·5·6·7の日発行）2024年9月13日発行　SSKP通巻8499号

ことのは
2024 秋号
通巻：第77号　発行日：2024年10月1日
発行：社会福祉法人 万葉の里　〒185-0024 東京都国分寺市泉町2-3-8　☎042-321-1212　編集：社会福祉法人 万葉の里 広報委員会
制作協力：株式会社文伸　印刷：社会福祉法人 なえの里 ともしび工房
発行所：特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会　〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷102号室 定価50円

広報誌
Wordテキスト版

いやしけ吉事（よごと）～いいことがありますように～

4年前に訪れた輪島の朝市通りが焼け落ちている能登半島地震の被災映像を目の当たりにしたときは、私もショックを隠せませんでした。道路等が寸断され孤立した集落も多く発生し、また珠洲市や輪島市の周辺では福祉施設も大きな被害を受けたと聞いています。

日本は「地震大国」と言われ、いつどこで地震が起きてもおかしくないと言われています。また最近は、水害など自然災害も多発し、高齢者施設や障害者施設が被災したというニュースを耳にすることも多くあります。まさに「防災」（「減災」）対策は、喫緊の課題です。

一方、「防災は備えがあってはじめて対応できるもの」。つまり、災害時の対応の効果（「防災」・「減災」の効果）は事前の準備に大きく依存することになります。秋号の特集「防災」の副題を、「安全と安心は自分たちでつくる」としているのは、自分たち自らが準備していかなければ効果的な「防災（減災）対策」にはならないことを表しているのだと思います。

事前準備として、①防災訓練を通じて、災害時にスムーズな対応ができるようにすること。（今回の特集で主に取り上げた部分）それ以外に、②建物の耐震性の向上や施設内の家具等の転倒防止により安全性を高めること。③被害想定に基づき、防災計画を立て、避難計画や備蓄計画などを立てておくこと。④被災した後、どのように法人の業務を続け（利用者サービスの継続）、どのように利用者サービスの再開していくのか（「業務継続計画（ＢＣＰ計画）」の策定）。⑤コミュニティとの連携と協力（施設と地域が普段からどのように顔の見える関係を構築していくか。そのことが災害時に大きく役立ちます）などが挙げられます。

万葉の里では、今年5月から、障害者センターとＫＯＣＯジャムの2チームに分け、より現実に即した④の業務継続計画（ＢＣＰ計画）」（③もこの計画に含まれます）の策定に取り組みました。この計画を職員全員で共有し、計画の見直しを継続していくことで更なる防災力の向上に努めていきたいと思います。

（理事長　室地隆彦）

Infomation　万葉の里オープンデイ開催のご案内

今年度も、「普段の活動の延長線上」にあり、「利用者がホストとして活躍する」ことをコンセプトに準備を進めています。この広報誌を手に取った方が、「少しのぞいてみようかな」と足を運び、オープンデイが新しいつながりと出会いの場となるよう、楽しい企画を準備してお待ちしています。

日にち：令和6年10月13日（日）
時　間：午後1時～3時
場　所：国分寺市障害者センター

オープンデイチラシ
QRコード

編集後記　障害者センターには春から夏にかけて、桜、紫陽花、カサブランカ、朝顔など季節の草花が咲いていて、近隣の方が「楽しみに見ていますよ」とお声かけくださいます。水やりを欠かさずにしてくださる利用者・休みの日に草取りをしてくださるボランティアなど、毎日途切れることなく目を向け、耕し、手を入れる人がいることで、草花のリレーはつながり、見る人の心を豊かに動かします。今号から、表紙や内装をリニューアルしました。表紙のデザインは利用者・職員からアンケートを取り、多くの方々からの意見をもとに選びました。色味や文字のフォントなどもデザイン会社の方と何度も打ち合わせを重ね、完成しました。手にした方に親しみやすく読みやすい「ことのは」になるよう、これからも努めてまいります。（広報委員会）