



春

*Spring*



昨年12月23日に真田中央公民館をお借りして、  
ライフステージかりがね忘年会を行いました。  
腹話術ショー、長野大学の学生さんの催し物、  
手話ダンス、そして利用者さんの歌や踊りなど、  
笑顔溢れる忘年会になりました。

写真：ライフステージかりがね忘年会より



# ケアホームあんずも増築中!

現在改築中のライフステージかりがねの周辺には、そらいろ・あんず・さなだの郷の3つのホームがありますが、今年度その中のあんずでも、新しい居住スペースの増築が進められています。

ホームをご利用いただいている方たちに、より安心して穏やかに暮らせる居住空間を、提供するための拡充を目指して計画されました。

現在のあんずと、ほぼ同じかたちの定員4名の居住スペースを増築し、双子の建物のような形になります。

工事は順調に進行中で、完成および引き渡しは今月3月中旬の予定です。

長く厳しかった冬も終わり、草木も芽生え始めた頃、新しい建物に新しい利用者さんを迎える心機一転、また新年度も頑張っていきたいと思いますので、引き続きよろしくご指導とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。



啓  
一  
筆

## 8分目でいかがですか

「腹8分目に医者要らず」ということわざがあります。食べ過ぎを戒めることわざですが、先人たちが残してくれた智慧を感じさせる言葉です。サルを使った実験では、食事場面でいつも満腹のサルと腹8分目のサルでは、いつも満腹のサルの方が早く不健康な状態になってしまふという結果が出ているそうです▼食事については8分目が大切ですが、仕事についても同様のことが言えます。いつも一生懸命、全力でやつていては、良い仕事にはなりません。まず自分自身が疲れ切ってしまうことがあります。逆に、8分目くらいの力で臨めば、周囲の状況にも目が行き届き、的確な状況把握や正確な判断が可能となります。余裕をもつことで良い仕事に結びづきます▼だからといって、全力で取り組むことが必要ないかというと、そういうことはありません。ときとして、100%或いは120%の力を發

揮しないと対処できないこともあります。そういうたどきに備えるためにも、余力が残せる8分目はふさわしい力の入れ方です▼一方、8分目は人によって容量に違ひが生じることも事実です。自分ではこのくらいが適当と思っていても、周りからはそう評価されないこともあります。経験や現在もつている力によって差が生じてしまいます。それを埋めていくのが自己研鑽です。力を付けるためには、どんなことをしたらよいのかを見つける必要があります。野球でヒットを打ちたい人はたぶん素振りをしつかりするのでしょう。マラソンに挑戦する人は毎日のように長距離を走るのでしょう。目指す目標によって、何をするのが効果的なかを考えます▼万が一、何をするのか思い浮かばなければ、8分目の残りの2分を周りの人達が喜ぶことに使つたらいかがでしょうか。きっと自己を高めることにつながると思います。(あ)

# 研修報告



## 楽しく「音楽療法」♪♪



ライフステージかりがねで音楽療法の発表をしました。歌ったり演奏をしたり、音楽を通じて、身体や心が癒され、向上させることを音楽療法と言います。この日はみなさんも親しんでいる「きらきらぼし」を演奏しました。

皆さんお好きな楽器を選んで手にとり、一緒に歌ってみたり、リズムに合わせて鳴らしたり叩いたりと、とっても楽しそうです!今後も、みなさんが楽しめる曲を利用者さんと一緒に選んで、活動として続けていきたいと思っています。みなさんも音楽で癒されてみませんか♪

## 「持ち上げない介護」

介護・看護の仕事は、他の職種に比べ腰痛発症率が高く、介護従事者の7~8割に腰痛歴があると言われ、北欧諸国ではすでにPer Halvor Lunde(略してP.H.L.)システムと呼ばれる、介護者の腰痛を予防し、利用者を活性化する移動・移乗技術が普及しています。

P.H.L.の技術の原点は、利用者の自然の動きを利用して、利用者の持つ力を利用する事にあります。

今年度、他の事業所と共同で、その技術研修が実施されました。



## わかりやすい「しえん」と「しくみ」事業



2010年11月27日わかりやすい「しえん」と「しくみ」事業報告会(上小圏域障害者総合支援センター主催)が上田市ふれあい福祉センターにて行われました。

風の工房は、ここ数年取り組んでいる『利用者さんに「わかりやすい」場所へ』という取組みを、全体の視点「しくみ」と、個別のケース「しえん」の両方の視点から実践をまとめ発表しました。

重度障害者等包括支援事業は、事業内容の説明と、実際の活動風景の映像も交えた実践発表を行いました。まだ制度化されて日の浅い重度障害者等包括支援事業は、県内でも数少ない事例という事もあり注目度も高く、遠方からも多数のご参加をいただきました。

# ライフステージかりがね 第一期工事分建物完成！



ライフステージかりがねの第一期工事分の建物が完成しました。一部ですが、ご紹介致します。実際に形になったものを見て、ますます完成が楽しみになりました。



## 建築資金ご寄付の御礼

社会福祉法人 かりがね福祉会

理事長 宮下 博一

多くの皆さまの温かいご支援、ご協力をいただき、ライフステージかりがねの改築工事が順調に推移しております。この2月3日には、完成した女性用居住棟への引っ越しが無事終了し、一部新しい生活が開始されました。全室個室となり、以前の居室と比較すると快適な居住空間となりました。平成22年度分の建設工事はこれで終了し、3月末までに残りの古い建物が解体撤去され、来年度には事務所棟、男性居住棟、厨房等の建設工事が行われます。今から完成が待ち遠しく思われます。

この度の建設工事に際しましては、運営会員の皆さまや地域の皆さま、関係者の皆さま、家族会の皆さまから身に余るご寄付をいただきました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。今後ともどうぞ変わらぬご指導とご鞭撻をいただきますようお願い申し上げます。

# KARIGANE GALLERY かりがねギャラリー

前号でご紹介させていただいた、昨年亡くなられた方の作品です。



瀬尾ひろみさん 「ゴーゴー」

繊細でユーモラスな作品の数々と朗らかなお人柄。みんな、ひろみさんのことが大好きです。今までありがとうございました。



細谷良一さん 「かぼちゃ」

“ちょっとハイカラな世話焼きじいさん”そんな言葉がぴったりな細谷さん。いつもFuuのまとめ役でした。



大久保多喜子さん 「針金アート」

針金をベンチで曲げたりねじったりしてこれまでにいくつもの作品を作ってきた多喜子さん。作品の1つ1つは多喜子さんの感情を描写した様な、観る人の心をつかむ、そんな作品の数々に仕上げていました。

上田市 海野町に 楽しいこと発見!!

## 「街中で出逢おう!うえだ大好き♥」 てとてプロジェクト

海野町商店街の空き店舗を利用し、かりがね福祉会がとにかく楽しいことを仕掛けます。たくさんの人と出逢い、たくさんの手の写真を集めて、大きな桜の木をつくっちゃいます。もちろん店内には、人気のグッズや作品、農産物加工品など豊富な品揃え。週末には、オリジナルグッズが作れる体験コーナーなど関連イベントも企画。ぜひ足を運んでみてね。



### ●作品展示

風の工房 (毎週入れ替えます。)

### ●グッズ販売

アトリエFuu／風の工房

／OIDEYOハウス



### ■これからの主な予定

- 3月 5日(土) … 雷グッズ ワークショップ
- 12日(土) … キャンドル ワークショップ
- 19日(土) … あおだま ワークショップ
- 26日(土) … エンディングイベント

### ■参加事業所

- OIDEYOハウス／ライフステージかりがね
- 風の工房／アトリエFuu／希咲館／いこいの家

### ■問い合わせ先

OIDEYOハウス 担当／馬場 ☎0268-73-0005

# OIDEYOハウス感謝祭



## OIDEYOハウス感謝祭に参加して

平成二十二年度入軽井沢区長  
半田 和彦

小春日和のもと開催された、OIDEYOハウス感謝祭に参加させていただきました。

施設内に入り、目に飛び込んできたものは、会場一面に飾られた展示物でした。日頃一生懸命に作られた作品の数々が所狭しと並び、どの作品もすばらしいものばかりでした。

体験コーナーの枝折作りでは、「世界につかない枝折を作るぞ!」と意気込み、時間の経つことも忘れ、気がつけば一時間も夢中で行っていました。

感動させられたことは、開会式の司会を始め、余興や模擬店の案内など、進行全てを施設利用者の方が頑張っていた姿でした。また、印象に残ったことは、施設利用者の皆様による余興でした。一人ひとりが将来の希望を語ってくれた「夢をかたろう!」、太鼓やドラムでの演奏、そして大勢で踊った「ロックソーラン節」、どれも胸が熱くなりました。

この感謝祭に大勢の区民が参加させていただき、施設関係者の方々と交流が深められたことに心より感謝申し上げます。



## 根古屋の家 餅つき大会



1月22日、根古屋の家（NPO法人「野辺を渡る風のように」）のお餅つき大会にご招待いただきました。地域の方々もこられて、楽しく会話をしながら、おいしいお餅を食べ、大満足でした☆

- みんなでおもちをついたり、丸めたりする作業が楽しかったです。お餅やトン汁もおいしかったです。（Mさん）
- 久しぶりにたくさん的人に会えたことがうれしかったです。お餅も美味しかったです。  
また来年も参加したいです。（Hさん）



# 運営会員

会員の皆様、ご協力ありがとうございます。

※敬称略させていただきます

## 寄贈物品

中沢 増田佐喜男 小池美治 川上哲 宮崎義信  
 (有)加藤製作所 西澤勝典 金沢秀明 上田情報ビジネス専門学校  
 小林忠胤 小林ケサエ 河辺昭男 赤平年三 長小学校5年生一同  
 馬渡令子 矢島節子 山宮友生 堀内孝貴 塩沢忠雄  
 久保田賢一 大久保一人 丸尾広大 堀内健一郎  
 大久保傑 杉原弘 宮下賢 長野県連合青果株 熊崎一也  
 シュンエイ電設 宮沢栄一 牧野 林み寿江 久保田賢一  
 前島勲 成沢勝 草野澄隆 小井土昌廣  
 以上 柿 米 野菜 車椅子 珈琲牛乳パック 新聞紙  
 餅米 りんご みかん 莓 衣類 野沢菜 きのこ  
 門松他

## 寄付金

堀内艶子 佐藤俊光 大久保美子 小林義郎 小林彰  
 大坪義朗・栄子 (有)加藤製作所 大久保傑 松澤静司  
 細谷裕治 山崎寿雄 坂口美幸  
 合計 521,750円



今年度も残すところあと一ヶ月。今年度はライフテージかりがねの改築が始まり、多くの方々に支えられた一年であったことを、今しみじみ感じております。多くの方との出会い、また3名のかりがね利用者さんとの別れなど、それぞれがさまざまな思いを持つた一年であったと思います。私自身、かりがね福祉会にこれまで4年が経ちます。私は、かりがね福祉会の長い歴史の中のほんの一部にしか携わっておりませんが、たくさんの方との出会いや思いに触れ、少しではあります。が、みなさまとともに歴史を刻めたのではないかなと思っています。

4月からまた新たな体制、新たな気持ちでそれぞれの事業所が始まります。今後も機関誌を通して、皆様にかりがね福祉会をリアルタイムでお届けできたらいいなと思っております。

(内堀)

## 2010年度 運営会員ご入会者

(平成22年11月1日～平成23年1月31日)

■長野県 中村登喜雄 大和いずみ 菅平温泉やまびこ  
 甲田好孝 高村京子 山岸昌子 古市和・順子 小林義郎  
 塚田弘人 小林彰 大島政雄 阿部きよ子 長谷川直広  
 小林悦子 田島とみこ 小林典子 中澤廣幸 三井謙  
 ■東京都 増田幸蔵 宇野正宏 女子学院宗教部  
 宮奈純子 女子学院 ■栃木県 丸山孝 ■埼玉県  
 室伏由喜 ■愛知県 服部廣 森口利子

## 運営会費

(平成22年4月1日～平成23年1月31日)

	会員数(名)	会費(円)
長野県	356	1,957,500
北海道	1	1,000
東北地方		
関東地方	36	401,000
中部地方	3	15,000
北陸地方	2	6,000
近畿地方	8	55,000
中国地方	1	3,000
四国地方		
九州地方	1	10,000
合計	408	2,448,500

編集後記

NEW!!

# OIDEYOハウスの新商品

## ラインナップ



### 不思議なトマト ..... 各¥500

信州の大地で育ったトマトでケチャップ作りました。

### 果実ジャム(林檎・巨峰) ..... 各¥500

パンに紅茶に、ヨーグルトに…  
ホッとtimeのおともだち♪

ジュース(大) 1000ml(リンゴ) ..... ¥600

ジュース(大) 1000ml(林檎・人参mix) ..... ¥800

ジュース(小) 180ml(リンゴ) ..... ¥200



### ハーブティー3パック入(1500ml分) ..... ¥300

元気をくれる爽快ハーブティーです。

### オリジナルアップルミントブレンド ..... ¥300

(アップルミント・ラベンダー・ローズマリー・マロウ)  
癒しの甘さとスッキリ透明感

### オリジナルレモンバームブレンド ..... ¥300

(レモンバーム・カモミール・コモンマロウ)

### 乾燥粉バジル ..... ¥100

ピザにパスタに、トマト料理の仕上げに…

OIDEYOハウスの“不思議なトマト”に  
混ぜてもお使い頂けます。



2010年度、OIDEYOハウスに新登場の加工商品です。

雷グッズ同様、ご愛顧よろしくお願ひいたします。

2011年度にむけて、まだまだ新商品開発中です。お楽しみに♪

贈答用も準備しております。是非ご相談下さいませ。

### ■OIDEYOハウス

〒386-2203長野県上田市真田町傍陽8551番地2

☎0268-73-0005

雷グッズのオリジナル新商品も、  
間もなく新登場。  
食卓を彩る“ランチョンマット”です♪

### 社会福祉法人かりがね福祉会本部

〒386-2201 長野県上田市真田町長6430-1 ライフステージかりがね内 TEL.0268-72-3431 FAX.0268-72-4406  
有線 2261 URL <http://www.karigane.or.jp/>

会員・読者の皆様からのご意見・ご感想お待ちしています。「機関誌編集委員会」までお寄せ下さい。

