

指定障害者支援施設

さやま園  だより  
GOOD DAY SUNSHINE PROJECT!

トキミア



No.204

2018.July



## 心の質

当法人では年間を通して様々な研修を実施していますが、5月にはメンタルトレーニングという研修がありました。内容は強い精神状態を作る、機嫌よく生きるための方法として、スポーツ心理学としてのフローな状態というものでした。

フローな状態とは、機嫌のよいことの価値を考える、今を生きているということを意識する、感謝の気持ちを常に持つ、一生懸命を楽しむ、ありがたいと考える、思考のルーティンを作るなどがあります。

私は専門家ではないので詳しくは分かりませんが、前向きに、ポジティブにという心の状態を常にフロー状態に置くということにあるようです。

自己肯定感という言葉はよく耳にしますが、自分の在り方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味しています。

どちらも自身の心の状態がどうあるかということですが、自身でその心の状態をいつも作るのはとても難しいものです。人は誰から褒められたい、認められたい、必要とされたいという気持ちが頑張りにもなり、嫉妬にもなります。

つまり、心の状態は危ういもので、幸福度を上げたいのなら肯定感を高く持つ、心の質を上げることになります。

現在 FIFA ワールドカップがロシアで行われています。このカルミアが発行される頃には日本代表チーム「サムライブルー」の活躍はどうなっているのでしょうか?個人的には6年間サッカーをやっていたので、ワールドカップはワクワクします。このワクワク、ドキドキは私の心の質を大きく育ててくれます。

私と同じ気持ちでワールドカップを見ている皆さん、結果は結果として、ドーンと受けとめましょう!

# 運動会

5月24日、さやま園で運動会が行われました。

前日まで雨の予報でしたが当日は快晴で絶好の運動会日和となりました！

さやま園の運動会は職員・利用者ともに赤白に分かれて行われます。

皆さん朝から赤白それぞれ自分のチームカラーのTシャツを着て準備万端です！

力強い選手宣誓を合図にさやま園運動会スタートです！

## 1種目目は玉入れです。

赤白それぞれ3グループに分かれて行われました。2グループ目からは玉入れの前に音楽に合わせてダンスをしてから玉入れスタートです。「よーいスタート！」の合図で皆さん玉を投げ始めますが玉はあっちへこっちへ・・・。「まだあるよ！」と玉を拾う職員も大忙し。

さあ、いくつ入ったでしょうか？「いーち、にーい、さーん・・・」3回戦行い、結果は2：1で赤組の勝利！勝利した赤組の皆さんはとても嬉しそう。白組の皆さん、まだまだ競技は続きますのでここから追い上げますよ～！



## 2種目目は応援合戦。

赤白それぞれ応援団長・副団長を中心に全員で応援合戦を行います。掛け声やダンス、衣装、小道具などどちらのチームも工夫を凝らした個性溢れる応援合戦でした。まさかあの人がセーラー服を!?あの人がテレビで人気のお笑いコンビに!?職員の気合の入った変装に職員・利用者さんからも笑いが起こっていました。利用者さんの中にも「懐かしいわ～」とセーラー服を着ている方やチアリーダーに変身している方も・・・。

どちらの組の応援合戦もしっかり会場を盛り上げていました。

## 3種目目は職員による綱引きです。

「綱に沿って左右交互に並びましょう!」「男性が後ろの方が勝てそう!」と職員の皆さんも利用者さんに負けず気合十分です。「オーエス!オーエス!」の掛け声に合わせて赤白それぞれ綱を引きあいます。応援席では利用者の皆さんも「頑張れー!」と一生懸命応援します。1回戦、2回戦ともになかなかの接戦でした。勝敗が決まる中には足腰を抑える方も・・・。皆さん筋肉痛には要注意です！（笑）



#### 4種目目は玉送りです。

赤白それぞれ一列に並び、流れてくる玉を隣へ送ります。アンカーの職員が飴食い競争をしてゴールです。途中、ずっと玉を持ったままの人、逆方向へ送ってしまう人、玉を落としてしまう人などハプニング続出!飴食いをするアンカーの職員もなかなか流れてこない玉に内心ドキドキ…。最後の飴食いは粉の中の飴を必死に探し、粉だらけの顔でゴールする職員の姿を見て利用者さんも大笑いでした。



#### いよいよ最後の種目は借り物競争。

勝敗を決める大事な種目です。

利用者さんと職員の2人1組で引いたお題の写真を見て同じ衣装を探し、着替えてゴールを目指します。衣装も応援席で職員や利用者さんがこっそり着ているのでなかなか衣装が見つからないハプニングも。お姫様のようなワンピースや猫の仮面、マジシャン・・・色々な衣装に着替えてゴール!それにしても皆さん衣装がとてもよく似合ってました。



#### そしてドキドキの結果発表!

今年の優勝は・・・・(ドコドコドコ・・・・) 赤組!

白組にかなりの大差をつけての勝利でした。おめでとうございます!

園長から金色に輝く優勝トロフィーと賞状、メダルを堂々と受け取りました。

惜しくも準優勝となった白組もトロフィーと賞状、メダルをしっかり受け取りました。

トロフィーとメダルは日中活動で作成したものです。素敵なトロフィーとメダルをありがとうございます!

皆さんの熱気と笑いで大いに盛り上がった運動会でした。運動会後はちょっとお疲れモードな方もちらほら・・・皆さんお疲れさまでした。



## Q 風のねの生活はいかがですか？

Aさん：<sup>ゆうが</sup>快適！優雅なもんです。皆若いけどみんなしっかりしていて“大人なグループホーム”。私も若くなりたいなあ～。※Aさんは70代

Bさん：ごはんが美味しい。調理の方が夕食や翌日の朝ご飯を作ってくれて助かる。

Cさん：楽しいけど、作業所までが遠い。皆より遠くて朝早く帰りが遅い。7時半には出発。でもみんな 私より早く起きていてびっくり（笑） 個人的に思っているだけかもしれないけど“わきあいあい”

## Q ご飯はなにが一番おいしいですか？

Bさん：なんでも美味しい。リクエストを聞いてくれる。

Cさん：みんなそれぞれ好き嫌いがある。毎日好きな物は食べられないけど、リクエストを聞いてくれると嬉しい。

Dさん：アイスとかお肉も食べる。

Bさん：1つでも自分の好きなものが入っていると嬉しいよね。

## Q グループホームを利用する前と今で違うことはありますか？

Cさん：家にいました。家よりも今が楽しい。家ではしゃべることがなかったけど、グループホームではしゃべるようになった。みんな楽しく、悩みとかも聞いてくれる。

Bさん：家にいたが、お母さんが70歳になり、お母さんが元気なうちにグループホームを探して安心させたかった。1人暮らしも考えたが、誰もしやべる人がいない家に居るのはさみしい。何かあった時パニックになっちゃうこともあるし、大きな病気をしたときのことを考えると、女子10人でのグループホームでの生活が安心できる。女子10人、色々な事を話せる。「協働だった」とか「あれがおいしかった」とか話せるのが一番いい。

Dさん：さやま園いっぱい人いて緊張した。今（グループホーム）でも緊張するけど（笑）

※さやま園は利用者96名、職員常勤100名の施設。

Eさん：仕事頑張っています！

## Q 今後グループホームでしたいことは？

Cさん：みんなもっと仲良くなってイベントをしたい。みんなで盛り上がるやつ。

みんな：食べ放題とか！カラオケ！おちゃしたり！旅行行ったり！

## Q ここでうずうず。女子10人もいるとケンカはありますよね？

ABCさん：ケンカはないよ！



## さやま園の夏祭り

今年のテーマは3つ!

【★笑顔の夏祭り ★★つながる夏祭り ★★★踊る夏祭り】

日程：平成30年7月24日（火）雨天決行

時間：16:30～19:30

場所：さやま園 園庭・作業棟

利用者・職員が一緒になって準備をし、さやま園の利用者も職員も地域の人も大人も子どもも一緒に作り上げます。太鼓パフォーマンスや模擬店、縁日、花火など夏祭りらしい内容であります。手づくりならではのさやま園らしい夏祭り。他にはない夏祭りです！

去年はあいにくの雨の中、たくさんの方がお越しくださいました。  
今年は去年に負けずに心も身体も踊るようなわくわくした夏祭りにします。  
ぜひ遊びに来て下さい！



### 【新企画】ミカメを探せ！

カルミア内にひそむ“ミカメ”を探す、新企画！

今号には4人の“ミカメ”がいます。さあどこにいるでしょう？

さやま園に生息していると思われる“ミカメ”。

“ミカメ”はとても優しく、会うと皆が笑顔になると言っている。

季節折々の行事には体の色が黒や赤になったりもするという噂。

目撃した人の話を聞くと、時に優しく微笑みかけ、時に人を守る為に顔をしかめ、時に利用者と手をつなぎ、親身に話を聴いているのだそう。

今回はそんな“ミカメ”を撮影することに成功した！

今年度のカルミアには、そんな“ミカメ”がかくれています。

さあ！神出鬼没の“ミカメ”と一緒に探してみよう！

### ミカメとは・・・

年齢：??  
身長：171kg  
体重：70kg  
血液型：B型  
特徴：  
優しく穏やか・メガネ  
寝癖・洋服の着崩し  
よく食べる



### 編集後記

梅雨の季節になりました。やっと花粉の季節が終わり窓を開けられるようになったのに、毎日どんより曇ってじめじめしています。でも、エアコンをつけずに過ごせる貴重な季節もあります。夏が来るまで、雨が降っていない日はさやま園の大きな窓を開けて、涼しい風を部屋いっぱいに取り込みましょう。

