

第335号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み
天から与えられた役割を果たすべく
社会福祉事業で平和な社会に向けて
貢献していきます

きさらぎ
如月

「節分」

二月の一大イベント
といえば・・・バレン
タイン？ いえいえ、
節分です。節分に関し
て今更説明は不要だと
思いますので、今回は
「豆まき」についてお
話します。

豆には「魔(ま)」
を「滅(め)」す。と
いう意味が込められて
います。つまり豆は
「鬼滅の粒」というこ
とになります。さら
に、節分の豆まきには
炒った豆を使いますの
で「炒る↓射る」とい
う意味もあります。鬼
にとっては踏んだり蹴
つたりの悲惨な一日な
のです。



二月は寒いので「重ね着を
する」↓「更に着る」↓「き
さらぎ」と云われるようにな
ったようです。「如」は中国で
「二」とい
う意味にな
ります。

「如月(きさらぎ)」

ホームでの暮らしのご意見、
ご要望があれば、生活相談課
の濱村・荒井・松浦・福島まで
ご相談ください。できる限り
ご希望に添いたいと職員一同
考えております。また、利用者の
皆様は、人生の先輩として、
私たちの相談にも乗ってくだ
さいね。



また、豆の種類にも地
域差があつておもしろ
いです。関東や関西では
大豆をまきますが、北海
道や東北、日本海側では
「落花生」をまきます。

その理由は、雪の中でも
見つけやすく、まいたあ
とに集めて皮をむいて
食べられるからと言わ
れています。あと本当か
どうか分かりませんが、
北海道ではチョコを投
げる地域もあるとかな
いとか？(お菓子メーカ
ーの戦略とみた)

今年もファミリーマ
イホームの鬼たちがや
つてきて、大暴れしま
すので、みなさん
思いっきり
豆をぶつけて
下さいね。



寒さが一層と厳しくなってきました。春が待ち
遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょう
か。先日ホームでも利用者様といっしょに初詣に
行ってきました。改めて新年を迎えたことと、令
和も八年になって時間の経つ早さを実感しまし
た。ホームの西側の居室から眺める景色には、秩
父、奥多摩の山々が雪化粧をしています。東側か
らは多摩丘陵が望めます。お正月の忙しさもひと
段落しましたので、お部屋でゆっくり景色を眺め
るのもいいでしょう。もう春の足音はすぐそこま
で来ています。楽しみです。

さて、今月のうたは「春よ来い」です。このう
たの舞台は新潟県糸魚川市で、春の訪れを待つ雪
国の人たちの気持ちが子供の視点で描かれていま
す。作曲は百年前になりますが、聴いていると当
時の情景が浮かびますね。

はる こ
春よ来い

はる こ はや こ
春よ来い 早く来い

ある
歩きはじめた みいちゃんが

あか
赤いはなあの じょじょはいて

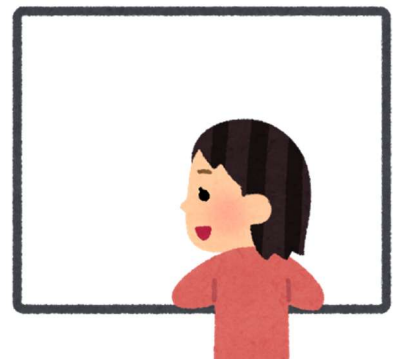
で
おんもへ出たいと まっている

はる こ はや こ
春よ来い 早く来い

もも き
おうちのまえの 桃の木の

つぼみもみんな ふくらんで

さ
はよ咲きたいと まっている





新年祝賀会がありました！



明けましておめでとうございます。高木理事長よりみなさんに新年の挨拶がありました。



田代施設長の挨拶も気合が入ってありました。今年も宜しくお願い致します。



今年も元旦からことぶき太鼓のみなさんに出演していただきました。太鼓のパワーで邪気を追い払っていただきましょう。



ことぶき太鼓さんのパフォーマンスをはじめて見たという方もたいへん喜ばれていました。太鼓の力はスゴイのです。



純子さん。遠慮せずにもっと思いっきり叩いて下さい。



孝一さんは力強いリズムを奏でていました。様になっていますね。



登志子さんナイススマイルです。「笑う門には福来る」ですね！



太鼓の鼓動が心の深い所に響いたのでしょうか。みづ江さんは涙を浮かべていました。



会場の盛り上がりはピークに達したようです。会場が熱気で溢れていました。



千鶴子さん、すごくいい表情です。いっしょに歌って会場を盛り上げてくれました。



太鼓を叩くと気持ちよくなって満面の笑みを浮かべてしまいます。ドラマーズハイというやつです。



けっこうリズム感があって驚きました。綾子さん、才能あるかも？



いつもカメラ視線バッチリの麻里子さん。和太鼓を叩いてもエレガントです。



太鼓のリズムを聞いて黙っちゃあいられない。正徳さんが踊りはじめました！



葉子さんは車椅子から落ちてしまいそうな勢いで踊っていました。見ているこっちはヒヤヒヤです。



ラストはみなさんで長生き音頭を踊りました。長生きして来年も一緒に踊りましょうね！ことぶき太鼓さん。本当にありがとうございました。



新年祝賀会のあとは、お待ちかねの昼食です。栄養課が腕によりをかけて御節料理です！



濱村副施設長が乾杯の音頭をとりました。「カンパ〜イ！！」威勢の良い掛け声が食堂に響きました。



おせち料理はみなさんから「美味しかったよ」と好評でした。



食後のひと時でもホッとする暇はありません。みよ子さん、う、後ろ～



由美さん。獅子舞の頭をずっと撫でていました。ありがたですね。思わず嬉し泣き。



美奈子さん。目を開けてこれは驚きますよね。いやあスママセン。でも、きっといいことがありますよ。



ヨシッヨシッ！と松子さん。（う～ん・・・友好的なのは嬉しいのですが、もう少し驚いたり怖がってもらえるとやる気が出るんです）



今年はファミリー大神宮から神主さんがやってきました。何でも口癖は「多幸あれ～」とのこと。



あらら、獅子舞に新聞紙を食べさせてはいけませんよ。怒ったらこわいんですから。



みなさんに多幸あれ～ エイッエイッ！悪鬼退散です。



ファミリー大神宮のおみくじを用意しました。大吉9本、大凶1本らしいですよ。ヒヤヒヤの晴子さん。結果は・・・大吉でした！



君子さんも大吉でした～。おめでとうございます。それにしてもナイスリアクション！



泰夫さんも大吉でした。きっといいことがありますよ。いい笑顔です。



和子さんも大吉でした。おめでとうございます！ 日頃の行いが良いからでしょう。



大吉三本で祈祷1回します・・・って違うか、
多幸あれ～ エイッエイッ！



みなさん大吉でしたね。おめでとうございます！（作り手としては、大凶があった方が話のネタになるのですが・・・）



今年の獅子舞は新人だったので「来年はもっと動きを研究してきます」とのこと。ずいぶんと謙虚な姿勢です。



本誌「PANNDAPANNDA」の制作者マツ泰大はライブアートに挑戦です。その場で絵を書き上げていきます。スゴイ絵ですね。



仕上げは水墨画にも精通している信男さんが目を入れます。ただならぬオーラを発する信男さん。



めでたいめでたい。大迫力の鯛が完成しました。今年も良いことがありますように！

♪See You ～



タツツアンの四方山話



「リコンプ（リコンポジション）への挑戦！」その②

前回のコラムでも解説させていただきましたが、もう一度改めて。

リコンプ（ボディ・リコンポジション）とは、**体脂肪を減らしながら筋肉を増やすことを目指すトレーニング方法**です。これは、従来のダイエットやバルクアップとは異なり、筋肉の合成と脂肪の燃焼を同時に促進するアプローチです。リコンプを成功させるためには、カロリー摂取量、栄養バランス、トレーニングの内容を適切に調整する必要があります。特に、初心者や運動から離れていた人には効果が出やすいとされています。

まず現在の私の進捗をご報告させていただきます。リコンプの挑戦を始めたのが5月末で、現在が12月初め。約6カ月が経過しました。なんとか挫折もせず、トレーニングと食事管理を継続出来ております！本題から少し反れますが、ここでトレーニング継続率のお話を…。

2021年のアメリカのフィットネス業界データをもとにした調査では、以下のような数字が示されています。

- ・筋トレを始めた人の50～60％は3カ月以内にやめる。
- ・6カ月継続できる人は全体の30～35％。
- ・1年間続けられる人はわずか20％以下。（日本人のデータではわずか4％！）

つまり、1年続けられた時点で、上位4％に入る存在なのです。

私は、現在6カ月継続できていますので、30～35％帯に入っています。リアルな話、実際、私がジムに通っている6カ月の間に新規で会員になった方で現在も継続して通っている人…なんと、0人です(笑)。大体の人が、2週間ほどでジムに来なくなります。それほど、トレーニングを継続するのは難しいのです。なぜ、難しいのでしょうか？ここで、トレーニングが続かない人の理由をいくつか挙げてみます。

①明確な目標をたてない。

ちょっと最近太ってきたから筋トレをしよう。運動不足だから筋トレはじめよう。カッコいい体になりたいから筋トレしよう。など、このような曖昧な動機では続けることは難しいです。続けるには、必ず〇月までに〇キロ痩せる。体脂肪率を必ず〇％にする。など目標を具体的に設定することが重要だと思います。私の目標は、「腹筋をバキバキに割る」です。少し曖昧ですが、明確な「なりたい体」のイメージが完全に出来上がっているのです、それを目指して続けていけています。

②モチベーションにたよる

今日はやる気があるから2時間追い込むぞ！や、今日は疲れているからやめよう、など、その日その日のモチベーションに頼っていると続きません。やると決めたらやる。行くと決めたらやる。どんなに疲れていてもやる。時間がなくても、時間を作ってやる。「今日ジム行こうかな、どうしようかな」ではなく、「行く前提」で一日のスケジュールをたてる。とにかく、行くことを習慣にすることが大事だと思います。すると、だんだんとジムに行くことが当たり前の生活になっていきます。

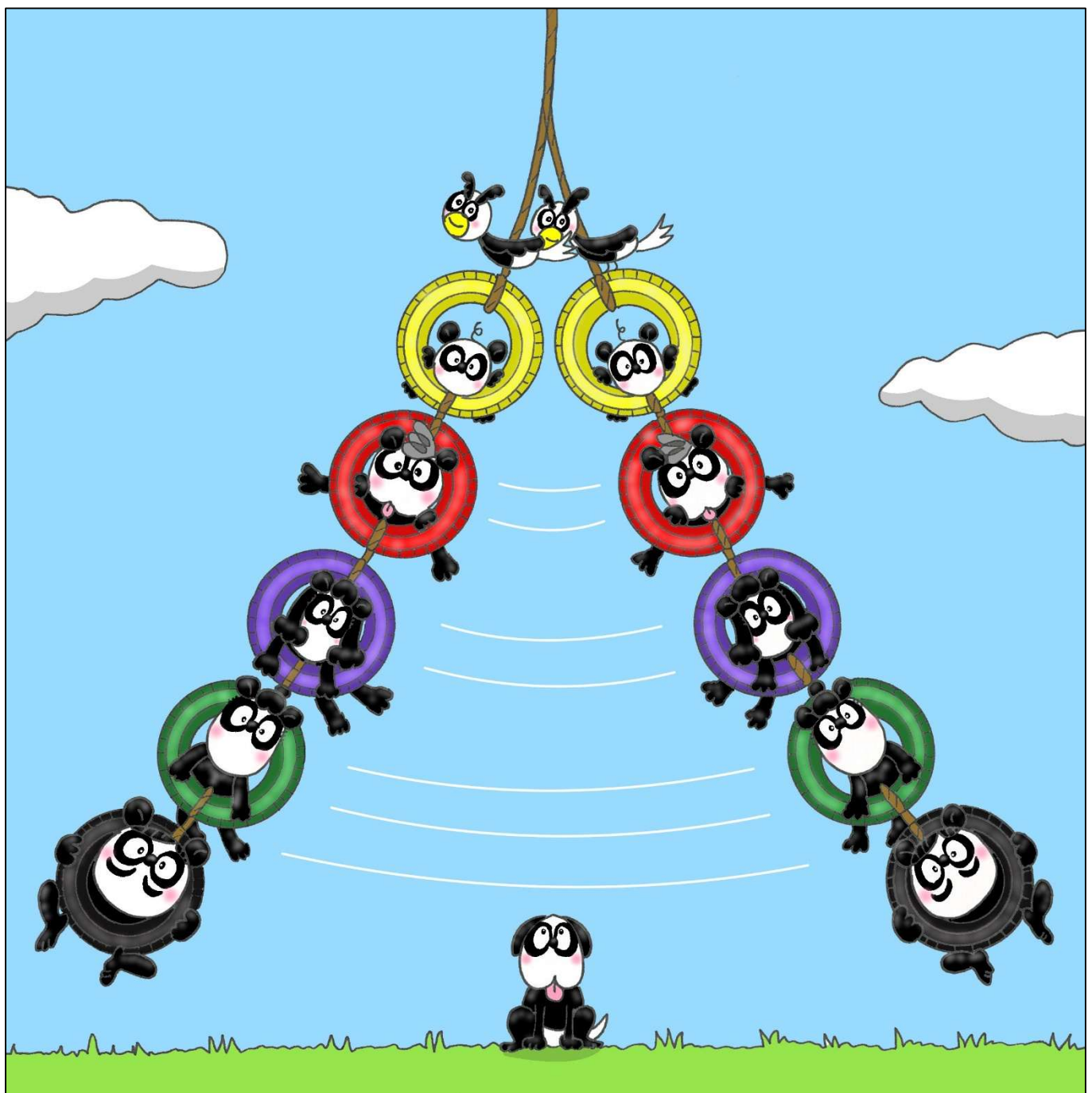
③すぐに結果を求める

人間は努力や行動の対価をすぐに欲しがるようにできています。例えば、SNSを頑張ればすぐに「いいね」がもらえたりするように、行動に対する評価、結果、承認をすぐに得られなければ、努力を続けられません。筋トレはすぐに結果は出ません。例えば今日、体が動かなくなるまで追い込んでトレーニングしても、次の日、体にまったく変化はありません。これを1カ月続けられたとしても、体はまったく変わりません。毎日へとへとになるまで頑張っても1カ月前と同じ体です。3カ月続けて、「あれ？ちょっと変わったかな？」くらいの小さい変化がやっと訪れます。ほとんどの人はこ

ここまで来られないでやめていきます。いつまでたっても変わらない体に耐えながらトレーニングを続けられる人しか残りません。だから、難しいのです。私も、こんなに頑張っているのになぜ変わらないのだろう…。と、とても悩んでいた時期があります。

話がだいぶ反れてしまいましたが、現在の私の進捗状況は、体脂肪率10～11%。(体内の水分量によって誤差が出ます)減量フェーズが終わり、体脂肪率を維持したまま、筋肉量だけを少しずつ増やしていく「リーンバルク」というフェーズに入りました。これについても、また進捗をご報告できればと思います。

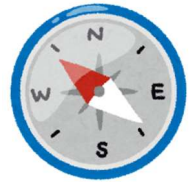
次回からも、トレーニング内容、減量方法、食事管理、苦労話、今後の展望、などなど色々綴っていきたいと思います。よろしくお願いいたします！



タイトル 「 タイヤ 」



中堅施設長が夢を語る！ ～福祉に関心のある人材を育成すること～



ファミリーマイホームでは、毎年様々な教育機関と連携して、福祉に関心のある方々への実習を受け入れております。以前は、法人内の保育園の園児にも遊びにきていただき、高齢者と園児の交流を図っておりました。新型コロナウイルスの感染が発生してから5年間はこの企画は中断しておりますが、最も利用者様のリアクションが良いため、是非再開の方向で検討してまいります。

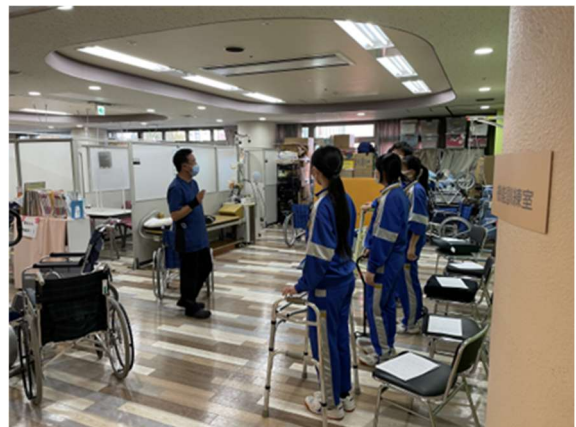
それ以外にも、近隣の中学校や教職員を志す大学生の職場体験、「社会福祉士」という国家資格の取得を目指す学生の実習機関先としての機能も持ち合わせております。例年9月～2月までにかけて何らかの実習生が来園し、ファミリーマイホームで学習しておりますので、その紹介をさせていただきます。

① 中学生の職場体験

八王子市内の中学校では、「総合的な学習の時間」の職場体験活動を職業や自己の将来に関する探究的な学習活動として行い、自己を理解し自分の将来、人生について考えることを目的としています。

- ・地域の事業所や店舗などの実社会で働くこと、職場の方々と直接関わることなどにより、働くことの価値と尊さ、責任について学び、社会に主体的に関わっていく態度を養う。
 - ・事前事後学習を通じて、自分の成長とともに大人に近づいていることを実感すること、自らの将来を展望すること、実社会に出て働くことの意味を考えること、どのような職業があるかを知り、どのような職業に就きたいのか、そのためにはどのようにすればいいのかを考える機会とする。
- 上記の主旨に賛同し、ファミリーマイホームでは八王子市立第一中学校の2年生を毎年向かい入れ、約半日の職場体験を3日間実施しております。

今年も11月に4名の生徒に来園していただき、老人ホームやデイサービスセンターで働く介護職員や多職種の業務内容や、高齢者の身体的・心理的特徴、認知症などについて学習していただきました。また、車いすや歩行器などの福祉機器の使い方なども体験していただくとともに、集団で実施するレクリエーションの企画から実施までをチームで話し合い、決定していくプロセス機会も提供させていただきました。ファミリーマイホームまでバスを利用して通うということ、利用者様や職員などに、自分の言葉で自分を紹介するということなど、この職場体験を通じて社会で自立していくという基本的な学びも含め、生徒の皆さんのこれからの人生に役立っていただけたらとてもうれしいです。



画像は一昨年度の職場体験の様子です

八王子市立第一中学校 2 年生より

実習での感想

車イスの人への声かけの仕方や、車イスは危険がたくさんあることが分かりました。つえの向きや使い方が分かりました。車イスに乗っている人がいたら今回学んだことを生かして押したりしたいなって思いました。

利用者の方々へ一言

初対面なのに優しく話しかけてくれてとてもうれしかったです。ゲームとか出来てとてもうれしかったです。

② 社会福祉士養成課程「ソーシャルワーク実習Ⅰ」

ソーシャルワーク機能を発揮できる実践能力を習得できる内容となるよう、社会福祉士養成課程の教育内容等の見直しが行われ、地域における多様な福祉ニーズや多職種・多機関協働、社会資源の開発等の実態を学ぶことができるよう、実習の時間数を 180 時間から 240 時間に拡充し、機能の異なる 2 ヶ所以上の実習施設で実習を行うこととされました。ファミリーマイホームでは、拡充された 60 時間分の基礎実習を令和 4 年度から、180 時間分の専門実習についても今年度から担っております。ファミリーマイホームの職員 2 名が社会福祉士実習指導者としての資格を有しており、4 校から学生を受け入れております。中学生の職場体験とは違い、専門職を養成するための実習のため、利用者様のニーズ(思いや求めているもの、訴え)を聞き取り、そのニーズを実現するためのプランニングやその展開を 8 日間かけて実践していただいております。その実習生からも御礼のお手紙が届きましたので、ご紹介させていただきます。

アルファ医療福祉専門学校 ソーシャルワーク実習Ⅰ実習生より

実習での感想

介護福祉施設を理解する為の様々なカリキュラムをご用意頂き本当にありがとうございました。大変充実した実習となりました。相談業務の実践では、利用者様への適切なコミュニケーション方法とともに、その根拠や考え方を教わりました。貴施設で得た学びを生かして、これから頑張っていきたいと思います。ご指導をありがとうございました。

利用者の方々へ一言：

実習中は皆様から沢山の温かいお言葉を頂きました。家庭生活や仕事、そして生き方について、励ましや助言を頂いたことをずっと忘れません。本当にありがとうございました。



画像は以前のソーシャルワーク実習の様子です

学生の方々を向かい入れ、共に学びあうことは私たちにとっても新たな視点に気づくこともでき、とても良い刺激となっております。ファミリーマイホームでは、これからも福祉への仕事を目指す人材を育成していくことに寄与してまいります。



2月生まれのご利用者様です！
8日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



1月18日（日）多賀神社まで初詣に行ってきました！



今年もみなさんが元気でいられますように・・・
おみくじはもちろん大吉でした(^^)／



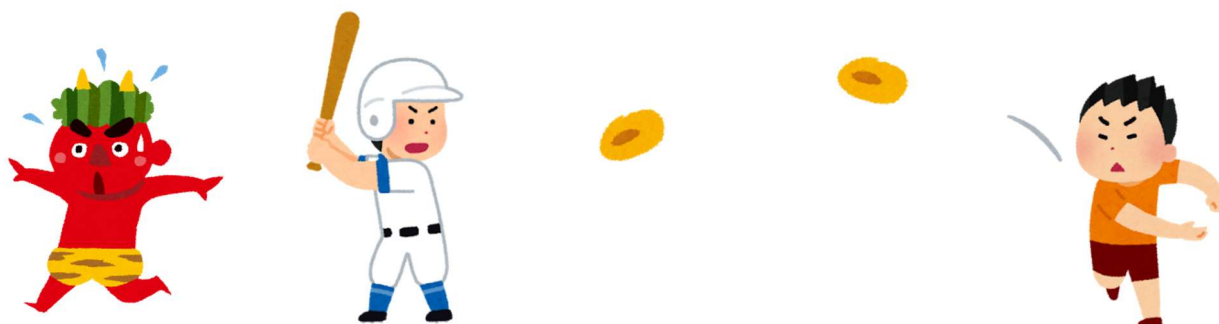


編集後記

「今年の冬は暖冬です」。昨年の夏にこんなニュースを耳にしましたが、暖冬は一体何処へやら。毎朝目を覚ましてスマホで温度を確認すると0度くらいの日が続いています。通勤路の多摩川沿いの芝生は霜で真っ白で、踏むとパリパリ心地よい音を奏でます。筆者の肌感では昨年の冬より寒く感じます。とは言いましても、この寒さもあと一月くらいの辛抱です。もうすぐ春がやってきます。

「 新年祝賀会 」 : 今年も元旦からことぶき太鼓のみなさんがやってきました。威勢の良い演奏で悪い気を追い払ってくれました。本当にありがとうございました。お昼のおせち料理も絶品でしたね。今年も楽しい一年にしていきましょう！ 新年祝賀会がデビューだった獅子舞も、祝賀会の反省点を改めて、節分に向けて気合が入っているようです。お楽しみに！

「 タツアン 」 : 筆者もダイエットとリバウンドを繰り返している身。身体にすぐに変化が見られないから、続けるのが辛いんですよね。筆者はプラマイ(+-)ダイエットを推奨します。運動した分食べるのです。ダイエットと言って良いか分かりませんが楽しいですよ。「二十五キロ歩いたから、ピザ食べ放題！」みたいな。(たぶんプラスになっちゃっているだろうな…)



発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
岡田ヨシハル
ヒルマ

イラスト マツ泰大



令和8年2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
利用者懇談会 華道クラブ 	レク体操	節分 高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
8	9	10	11	12	13	14
誕生日会 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
15	16	17	18	19	20	21
外出の日 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 2階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
22	23	24	25	26	27	28
外出の日 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科診 療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	