



第339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

あじさいの花が美しい季節になりました。連日の雨でホームから眺める山々の緑はより一層の深みを増しています。衣替えの季節を迎え、道行く人の服装も軽やかになってきました。ついこの間、新年のあいさつをしたと思ったら、もう一年の折り返しの時期になりました。みなさま如何お過ごしでしょうか。六月は、春のバスハイク（二回目）にミニ運動会、父の日などイベントが目白押しです。楽しみにお待ちください。

今月のうたは「あめふり」です。♪びっちびちちちやぷちやぷらんらんらん〜でお馴染みのうたです。作詞は北原白秋で、ゆううつな雨の日だけ大好きなお母さんが迎えに来てくれる。という情景が浮かんできますね。

元気よく歌って気持ちを晴れやかにしましょう。



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。

みなづき 水無月

「水無月（みなづき）」

六月は田んぼに水が張っているから「水の月」と呼ぶようになり、「の」を漢字で「無」と書いたことから「水無月」となりました。



「雷のにおい」

太平洋側ですと六月から九月まで雷が多い季節になります。みなさんは雷のにおいにお気づきでしょうか。私はなんとなくですが金属のにおいを感じます。人によっては焦げ臭い、酸っぱいなどいろいろ感じ方があるようです。これは「オゾン」のにおいとのことです。雷による強力な放電のため空気中にオゾンが発生するそうです。では、オゾンとは何か・・・？調べてみたがよく分かりませんでした（笑）

みなさんは雷のにおいを感じますか？



「アジサイ」

アジサイは万葉集にも詠まれるくらい歴史の古い花で、現在では品種改良を重ねて二千種類もあります。それもある、全国各地にアジサイにまつわる風習がたくさんあります。その一部を紹介しますと、「六」の付く日にアジサイを逆さにして軒下に吊るすという風習です。これは、アジサイの花びらが四枚あるから「死」を連想させるので、逆さにして「生」と願掛けるといわれています。他にも婦人科系の病気を防ぐとも云われています。



あめふり

1. あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかえ うれしいな
ぴっちぴっち ちゃっぴちゃっぴ
らんらんらん

2. かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ぴっちぴっちちゃっぴちゃっぴ
らんらんらん

3. あらあら あのこは ずぶぬれだ
やなぎのねかたでなしている
ぴっちぴっちちゃっぴちゃっぴ
らんらんらん



4.





母の日がありました。



ミュージカルをやりました。



ファミリーマイホームのお母さま方。いつもありがとうございます。



職員を代表して施設長からプレゼントです。代表して佳津子さんが受け取りました。



プレゼントの中身は何でしょうね？（みなさんで使える高級ドライヤーでした）



今日はチャッピー君というワンちゃんが遊びに来ました。



みなさんの前で嬉しくて興奮してしまったようです。



みなさんからも「きゃーチャッピー〜♡」と黄色い声援が届きました。ありがとうございます。



みなさんの方に散歩にきたチャッピー君。いい子いい子されてご機嫌です。



会場に笑いと歓声が響きました。やっぱり動物ネタは強いですね～



チャッピー君、何やら気になる人がいたみたい。二人で見つめ合っています。



大人気のチャッピー君。「こっちに来てー」とあちこちから言われて、ずっと着ぐるみを来ていたい当人・・・



そんな大人気のチャッピー君ですが、当新聞の人気コーナー「まぜまぜ」に登場するキャラクターでもあります。



そして作者のマツ大泰も舞台に友情出演してくれました。ありがとうございます。



舞台もクライマックスに入りました。笑いもありますが真剣な場面もあります。



最後にみなさんに感想を求めました。忌憚のない返事が欲しいのですが。ここはみなさんご愛嬌でした。



クラさん、眠たそうなところ起こしてしまいすみませんでした。



お昼はバラちらし寿司です。とっても美味しいと評判でした。



将来



タツツアンの四方山話

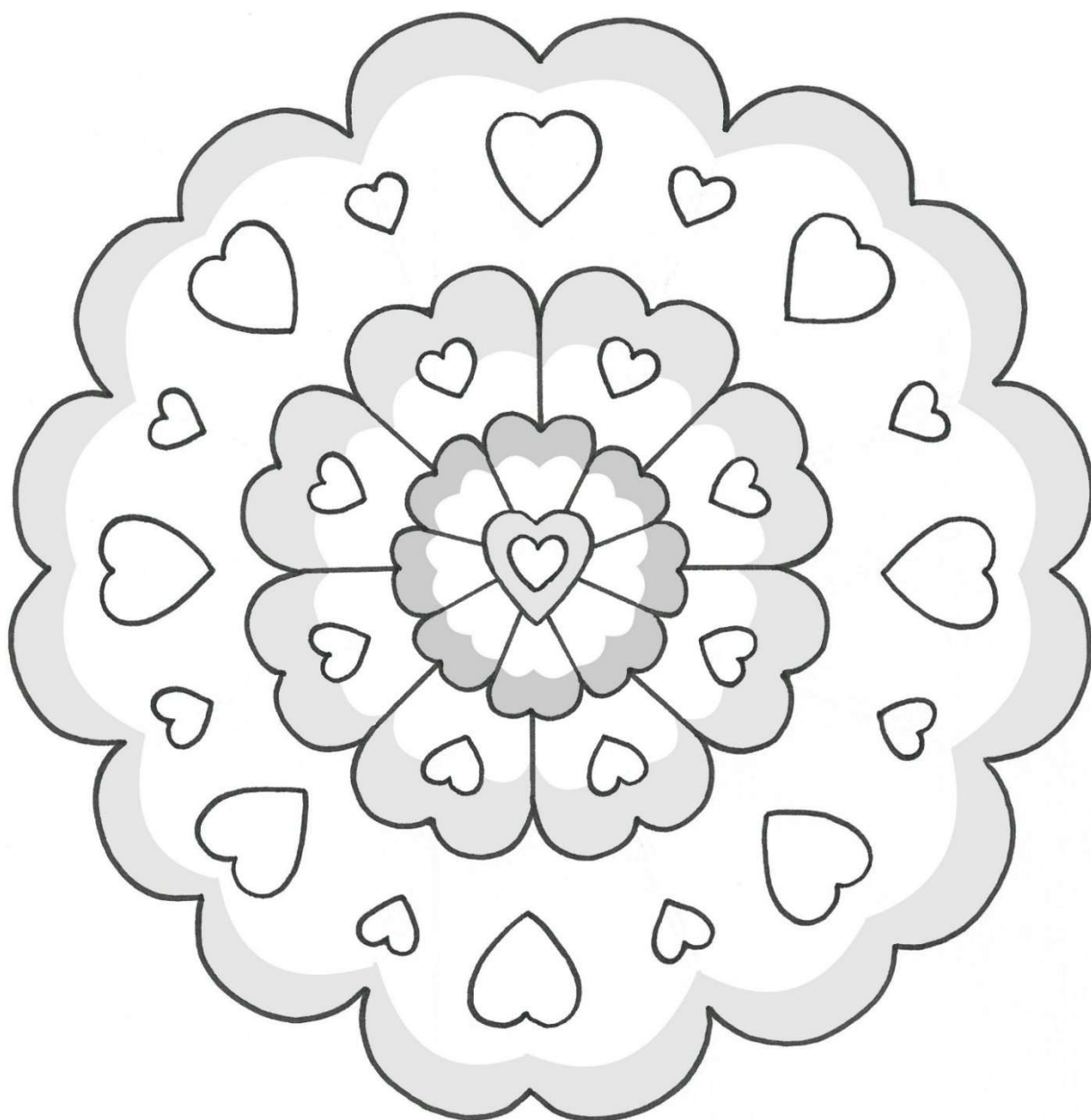


未来の自分への投資

近年、NISA や iDeCo など、将来に向けた資産形成への関心が高まっています。将来の安心のために、少しずつお金を積み立てたり、投資を始めたりすることはとても大切なことです。物価の上昇や老後の生活を考えると、「今のうちから備えておこう」と考える方も多いのではないのでしょうか。しかし、将来に向けた投資は、お金だけではありません。むしろ、どれだけお金を蓄えていても、それを楽しめる体力や健康がなければ、人生を十分に味わうことは難しくなってしまいます。そう考えると、私たちにとって最も身近で、確実に価値を生み出してくれる投資のひとつが、「自分の体への投資」ではないのでしょうか。そして、その代表的なものが筋トレです。筋トレというと、ムキムキの体を目指す人や、スポーツをしている人が行うものというイメージを持つ方もいるかもしれませんが。しかし実際には、筋トレは年齢や性別、運動経験に関係なく、誰にとっても意味のある習慣です。重いダンベルを持ち上げる必要はありません。スクワットを数回する、階段を意識して使う、軽く体を動かす。そうした小さな行動も、立派な筋トレの第一歩です。私たちの毎日は、思っている以上に体力を使っています。仕事中に立つ、歩く、荷物を持つ、階段を上る、長時間同じ姿勢でいる。こうした何気ない動作の一つひとつに、筋力や体力は関わっています。筋力が落ちてくると、疲れやすくなったり、姿勢が崩れたり、肩こりや腰痛につながったりすることもあります。反対に、少しでも体を鍛えておくことで、疲れにくくなり、動作が楽になり、日々の仕事にも前向きに取り組みやすくなります。お金の投資は、将来の生活を支えてくれます。しかし、筋肉への投資は、将来の自分自身を支えてくれます。たとえば、足腰の筋力があれば、年齢を重ねても自分の足で歩き、行きたい場所へ行くことができます。体幹がしっかりしていれば、姿勢を保ちやすくなり、転倒予防にもつながります。体力があれば、仕事だけでなく、趣味や旅行、家族や友人との時間も楽しみやすくなります。筋肉は、日常生活の自由度を守ってくれる大切な資産なのです。また、筋トレを続けていると、自然と食事や生活習慣にも意識が向くようになります。せっかく体を動かしているのだから、食事も少し整えてみよう。たんぱく質を意識してみよう。夜更かしや食べ過ぎを少し控えてみよう。そうした小さな意識の変化が、結果的に健康的な生活へとつながっていきます。筋トレは単に筋肉を鍛えるだけではなく、自分の体を大切にするきっかけにもなるのです。さらに、筋トレの良いところは、努力が少しずつ自分に返ってくるところです。最初はきついと感じた運動が、続けていくうちに少し楽になる。以前より階段で息が上がりにくくなる。体が軽く感じる。姿勢が良くなる。こうした小さな変化は、日々の中では見逃してしまうほどささやかなものかもしれませんが。しかし、その積み重ねは確実に自信につながっていきます。筋トレは体だけでなく、心にも良い影響を与えてくれます。体を動かすことで気分がすっきりしたり、ストレスが軽くなったり、前向きな気持ちになれたりすることがあります。忙しい毎日の中では、自分のことを後回しにしてしまうことも多いと思います。だからこそ、ほんの少しでも自分の体と向き合う時間を作ることは、自分自身を大切にすることもできます。もちろん、最初から完璧を目指す必要はありません。毎日長時間やる必要もありません。大切なのは、無理なく続けられる形で始めることです。朝起きた時に軽くストレッチをする。椅子から立ち上がる時に少しゆっくり動作してみる。寝る前にスクワットを数回行う。休憩時間に少し歩く。こうした小さな行動でも、続ければ体は少しずつ変わっていきます。お金の投資には、時にリスクがあります。相場が上がることもあれ

ば、下がることもあります。しかし、自分の体への投資は、積み重ねた分だけ確実に自分に返ってきます。筋肉は一日でつくものではありませんが、続けた分だけ未来の自分を支えてくれます。将来のためにお金を備えることは大切です。しかし、その将来を元気に楽しむためには、健康な体も必要です。NISA などの資産形成が「未来のお金」を育てるものだとすれば、筋トレは「未来の自分」を育てるものです。どちらも大切ですが、体は一生付き合っていく最も身近な資産です。未来の自分は、今日の自分の行動によって作られていきます。無理なく、焦らず、できることから少しずつ。筋トレは、未来の自分への最高の投資です。今日の小さな一歩が、これからの自分をきっと支えてくれるはずです。

まぜ @ まぜ



タイトル 「花 × ハート」



バスハイクに行ってきました！

相模原ふれあい科学館に行きました。



ちょっと似合すぎていて・・・笑
本物の人かと思ってしまいました。
ここはいったいどこでしょうか・・・



ここは相模原ふれあい科学館です。水族館
のようなところです。



信男さんはコイのエサやりに夢中です。
体験コーナーもあって色々楽しそうです。



園内を散策してご満悦の徳子さん。そろそろ
お腹が減ってきましたね。



天気も良くてサイコーの一日でした。



お次は一番の楽しみにしていた食事です。
車内の会話も弾みます！



登志子さんは天ぷらにお刺身、茶わん蒸し・・・
なんと贅沢なのでしょう。



信子さんは洋食派ですね。デミグラスハンバー
ーグが美味しそう。



やっぱりソバが一番。和の心を重んじる？
アサヨさん。



美智子さんも豪華ですね。思わず笑みがこぼ
れてしまいます。



信男さんはひつまぶしです。手首のスナック
を効かせて上手く混ぜていました。

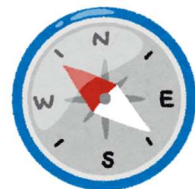


デザートもいただきました。マンガで出てくる
ような豪華なプリンですね。美味しそう。
第二回のバスハイクは 7 月号に掲載いたしま
す。



中堅施設長が夢を語る！

～たとえハンディキャップがあっても…～



厚生労働省のホームページに掲載されている障害福祉のページには、『障害のある人もない人も、互いに支え合い、地域で生き生きと明るく豊かに暮らしていける社会を目指す「ノーマライゼーション」の理念に基づき、障害者の自立と社会参加の促進を図っています。』と最初に明記されています。この「ノーマライゼーション」という言葉は、デンマークのニルス・エリック・バンク＝ミケルセンが提唱し、言葉自体の意味は「標準化」「正常化」ではありますが、前述したように「誰もが社会の一員として共に暮らすことが望ましい」という理念であり、現在では高齢者や外国人なども含めた共生社会を目指すキーワードにもなっています。

ファミリーマイホームにおいても、さまざまな方々に活躍の場を提供するために、令和8年度より障がい者の就労継続支援事業などを運営している社会福祉法人もくば会様にご協力をいただき、フロア内の清掃業務の一部を担っていただくこととしました。毎週月・金曜日の午前中には、2～3名の清掃業務を担う方とそのサポートをおこなう支援員の方が来園いただいておりますので、改めてこの場をお借りして、皆様にご周知させていただきます。

また、以前ご案内をさせていただきましたように、ファミリーマイホームを運営する社会福祉法人清心福祉会では、令和7年5月より「障がい者就労継続支援B型事業所八王子葵千人」を開設し、八王子葵千人という和菓子の製造販売をしております。この八王子葵千人は、八王子で200年以上続いた老舗の和菓子店が販売しておりましたが、諸般の事情でやむなく廃業となってしまったところを、半世紀以上も地域の皆様に愛された和菓子を何としても復刻していきたいという熱い思いから、当法人がその再建のお手伝いをしております。その製造工程のなかで、梱包や箱詰めなどの作業を障がいのある方々に担っていただいております。事業所が開業して1年が経過し、ようやく毎日のように利用者の方々が集まり、就労していただくようになりました。(ちなみに、その利用者の方々の昼食は、毎日ファミリーマイホームの栄養課が手作りして提供しております。)

号外 かわらばん

社会福祉法人 清心福祉会
障がい者就労継続支援B型 八王子葵千人
☎042-659-3131

※これは【まんじゅう屋】の宣伝広告です



お品書き
1個 250円
6個入り 1,500円
6個入りは箱代無料
いずれも税込み

あの味が復活！二百年以上続いた老舗の和菓子屋で半世紀以上愛された饅頭が復活しました。職人たちの丁寧な仕事で生み出される数量限定の幻の味。ご予約にて販売させていただきます。少しお待ちいただくかもしれませんが、お早めにご連絡ください。

おいしいまんじゅう
はちおうじあおいせんにん
八王子葵千人
と申します。

社会福祉法人 清心福祉会
障がい者就労継続支援B型 八王子葵千人
TEL:042-659-3131 FAX:042-659-3121
E-mail: aoi802@kind.ocn.ne.jp

私たちが「八王子葵千人」は、八王子市に二百年以上続いた老舗で半世紀以上も地域の皆様に愛された和菓子から事業所名をいただきました。銘菓の復活に合わせて、そこで働く和菓子職人と探しております。おいしい和菓子を作るため、いっしょに汗を流してみませんか？

八王子葵千人

障がい者就労継続支援B型

アクセスマップ

社会福祉法人 清心福祉会
障がい者就労継続支援B型
はちおうじあおいせんにん
八王子葵千人
事業所番号 1312405689

〒192-0012
八王子市左入町 258-1
電話：042-659-3131
FAX：042-659-3132
E-mail: aoi802@kind.ocn.ne.jp

この度、そのような事業活動が評価されたかは不明ですが、八王子駅近くの商業施設「桑都テラス」にて、八王子葵千人を販売していただけることとなりました。正確には、当法人は社会福祉法人のため、小売業などの事業は行えませんので、販売していただける商社に葵千人を扱っていただけることとなりました。

桑都テラスは、『伝統文化伝承・未来創造プロジェクト』として、「中通り」「一番通り」を中心にのこる「黒塀」のある花街の雰囲気モチーフにしながら、和の魅力あふれる施設「桑都テラス」を整備しました。歴史的伝統文化・芸能の発表・体験や、伝統文化人材育成の場として機能する「演芸場」、「楽屋」。新たな老舗の創出を目指すための「店舗」。それらの施設と一体的に活用する「にぎわい広場」により構成されています。『桑都テラスホームページ 一部引用』

是非、八王子駅周辺にお立ち寄りいただく際は、桑都テラスまで足を運んでいただき、葵千人をお土産としてご購入いただけるとありがたいです。

桑都テラスホームページ : <https://sototerrace.com/>



桑都テラス

桑都テラスについて

施設案内

アクセス

お問い合わせ

ショップガイド

ショップニュース

イベント

[桑都テラスをご利用された方へ] アンケートにご協力ください。



【おまけ】 5月4日(月)ゴールデンウィークの真っ只中に、立川市にある国立昭和記念公園を散策してまいりました。5月の新緑の景色や季節の花々をご堪能ください。





編集後記



梅雨入りの足跡も近づいています。天気の良い日でも、少しジメッとした生暖かい風を感じます。今年の春は全国的に水不足でダムの貯水率が著しく低下しましたね。恵の雨となってくればよいのですが。梅雨が明ければいよいよ待ちに待った夏です。ジメジメした天気になげずに頑張っていきましょう！

「 母の日 」 : 今年職員によるミュージカルを披露しました。やろうという気持ちがあれば何でもできる。そんな勇気をもらった気がします。お母さま方は楽しんで頂けたでしょうか。

「 バスハイク① 」 : 今年もバスハイクが始まりました。第一回目は水族館にきました。参加者の方から「オオサンショウオがかわいかった」とありました。オオサンショウオですか・・・見てみたくなりました。



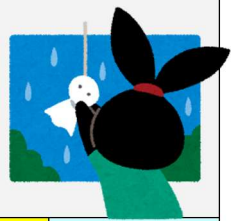
発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
関根タツヤ
ヒルマ

イラスト マツ泰大



令和8年6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 3 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 春のバスハ イク②	
7	8	9	10	11	12	13
利用者懇談会 華道クラブ	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 3 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 ミニ運動会	
14	15	16	17	18	19	20
誕生日会 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あ きる台回診 3 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	
21	22	23	24	25	26	27
父の日 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 3 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	
28	29	30				
アニマルセラピー 	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回診 3 階 pm 衣類販売				