KAWASAKI FUREAI

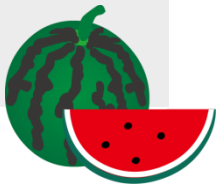
ふれあい 法人ニュース

Vol.22

２０１６　夏号
平成２８年８月３０日

発行元　社会福祉法人 川崎ふれあいの会　理事長　尾崎　幸恵
発行元住所　〒211-0013　神奈川県川崎市中原区上平間 1340－12

オレンジふれあい（就労継続B型）	〒212-0052　川崎市幸区古市場 2－104
ふれあい（地域活動支援センター）	〒212-0053　川崎市幸区下平間 213－9　林ビル2F
グリーンふれあい（グループホーム）	〒211-0013　川崎市中原区上平間 1340－12
あしびな（グループホーム）	〒211-0006　川崎市中原区丸子通 2-705



巻頭言

～ぎっくり腰体験記～

本誌６ページに私の自己紹介がありまして、〔…健康第一とウォーキング、ママチャリサイクリング、筋トレを無理はしないで続けています…〕と記しましたが…その矢先にぎっくり腰を患うことになりまして、なんだか恥ずかしい限りです。

ぎっくり腰、正式には「急性腰痛症」というそうです。また、西洋では「魔女の一撃」とも呼ぶこともあるそうです。その朝は、特に重いものを持ち上げたわけではありませんでしたが、急に腰にビビっと電気が走ったかと思ったら腰も抜けて、身体が思うように動けなくなってしまいました。次第に奈落の底に落ちたような感覚に襲われました。そのうち喉も渇き、トイレにも行きたくなりました。つれあいに援助されながら、ペットボトルの水をこぼしながら飲んだり、痛さをこらえて立ち上がり、壁を伝ってトイレにたどり着き、何とか用を足せました。やがて、つれあいが（孫が来た時に使う）ベビーチェアを持ち出し、歩行器として重宝して使いました。

一晩寝ればよくなると考えていましたが、全く変わりません。今、首都圏直下型大地震が起きたら、避難できるのだろうかなどと不安がよぎりました。

翌朝、腹を決めて１１９番。救急車で病院に運んでもらいました。患者として乗るのは初めてで、ストレッチャーや車いすに乗るのも初体験でした。

整形外科医の診断は、いわゆるぎっくり腰で、内服薬が処方され、できるだけ動こうとしたほうがいいと助言されました。数日はトイレ、飲食以外はほぼ寝たきり状態でしたが、少しずつ自己流のリハビリをして、今に至っています（まだ腰は痛重く、特に中腰になる時は辛いです）。こうした体験を通じて、次のようなことを考えました。

まず、ぎっくり腰を再発させないためには、今続けているウォーキングや筋トレをやはり無理しないように、改めることが大切だと思いました（ぎっくり腰の一番の原因は筋肉疲労と書いてありました）。また、なるべく同じ姿勢を保たないように日常動作に変化をつける工夫が必要と感じました。

ただ万が一再発した時には、焦らず安静にして時を待つこと。そして、頑張れない時には遠慮なく、周りにＳＯＳを出すことが大切だと思いました。

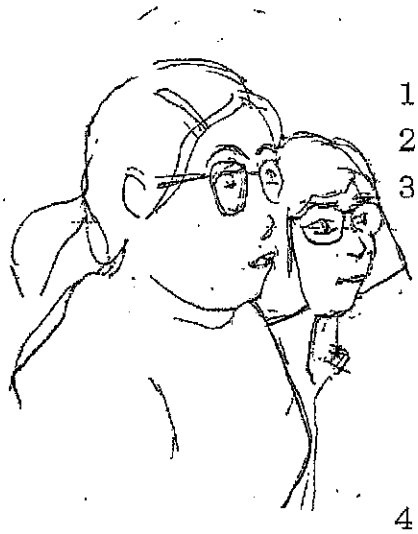
いずれにしても今後は、日常に潜む「魔女の一撃」を食らわないように、気配り目配りをしたいものです。

（理事　雪本　純一）

オレンジふれあい活動報告

私たち「オレンジふれあい」は、川崎市幸区古市場で17名の“こころ”に障がいがある方の「はたらきたい」を応援する事業所です。午前9時45分から全員でミーティングを行い、今日の仕事の内容と役割分担を決めます。仕事は自家製クッキーやミシンで縫ったエプロン、割烹着、ビーズで作ったキーホルダー・携帯ストラップを販売しています。

それぞれの製品を自信をもっておすすめできるよう頑張って行きます。



平成２８年１月からの主な販売先

1．スナック　琴

2．幸区社会福祉協議会　月１回　第３水曜日

3．東芝工場

・マイクロエレクトロニクスセンター

・小向事業所

・研究開発センター

・半導体システム技術センター

・スマートコミュニティセンター

（ラゾーナ川崎東芝ビル）

4．地域のバザー・おまつり

１／１４日（木）メンタルヘルス講座

１／３０日（土）ごえん楽市

四団体研修会

３／１２日（土）・１３日（日）

文化センターまつり

３／１６日（水）・６／２９（水）

にぎわいフェスタ登戸

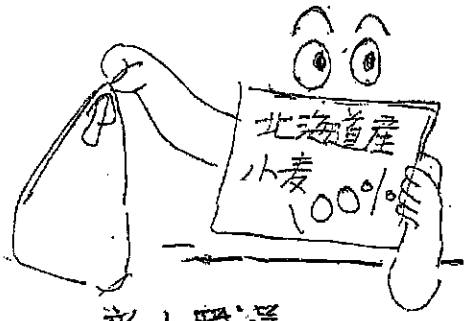
３／１９日（土）さくらフェスタ日吉

３／２０日（日）多摩川リバーサイド駅伝

５／１３日（月）川崎信用金庫

５／２８日（火）メルシー祭り

６／５　日（日）ふくしまつり



ご協力いただいた販売先の皆様に

心より感謝申し上げます。

新人職員

氏名　海野博（うんの ひろし）

趣味　絵を描くこと、

ひとこと　頑張ります。

センターふれあい活動報告

センターふれあいでは主に月～金曜日に食事会、週２回コーヒープログラムを行っています。それ以外の時間はトランプ、パソコンの麻雀ゲーム、ラジオ体操、新聞を読んだり、お話をして過ごしています。

月１回行われるミーティングでは食事会のメニューや外出レクの行き先などが話し合われます。その他、年に２回災害時に備えて防災訓練を行い、H28 年度の１回目は５月に実施いたしました。

食事会

買い物、調理、洗い物、みんなで分担して日々の食事を楽しんでいます。

いい味してるわ

丸くてかわいいね！

かき氷＆コーヒー

食前食後のかき氷は季節を問わず大盛況！食後のコーヒーはお好みで❤

氷食べたいな～♪

泡たっぷりで！

トランプ

不動の人気を誇る大貧民・大富豪、これをやらないと帰れない！

かわいいのばっかり来たよ

いいや、出しちゃえ！

コーヒープログラム

いつもご愛飲ありがとうございます。
現在は４名で毎週水･木曜日に作業を行っています。

はい、行くよ！

いいよ！

何度やっても覚えらんないよ～

右上 ミルで挽いた豆をフィルターへ

左 虫食いなどの豆をハンドピック

グリーンふれあい

【活動報告】平成 27 年 12 月 1 日～平成 28 年 6 月 30 日

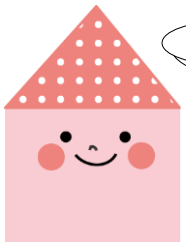
平成２７年

- ❀ １２月１５日(火) 夜間避難訓練を実施しました。
- ❀ １２月２５日(金) クリスマス会を行いました。

平成２８年

- ❀ １月１２日(火) 新年会で銚子丸(回転寿司)に行きました。
- ❀ １月１５日(金) なかはら会のもちつき会に参加しました。
- ❀ ３月４日(金) 法人主催の研修会に参加しました。
- ❀ ５月２４日(火) 誕生会でアンナプルナ(インドカレー)に行きました。

グリーンふれあいに新しい入居者1名が加わりました♪



５月に入居したＲ・Ｋです。
グループホームに入る前は一人暮らしをしていました。日中は週４日就労継続Ｂ型に通っています。
好きな食べ物はパイナップル、趣味はゲームです。
よろしくお願いします！！

【運営委員会報告】

＊平成２８年２月１２日(金)＜平成２７年度第２回グリーンふれあい運営委員会＞

【報告事項】ミーティング報告、活動報告、メンバー関係、職員関係、研修報告、対外関係、法人関係、会計報告

【検討事項】今後の運営委員会について、その他

今後の運営委員会について、毎回話し合いの内容が形式的になっていることや、開催目的が明確になっていないため一時休会することになりました。これまで参加していただいた運営委員の皆さん、ありがとうございました。

あしびな　活動報告

＊ 避難訓練を実施しました。
　Ｈ２７．１１／11（水）地震　　Ｈ２８．３／９（水）火災（中原消防署立会）
＊　Ｈ２８．１／２（金）　おせちとお雑煮で新年をお祝いしました。
＊　なかはら会行事（バスハイク・餅つき）に参加しました。　(＊^_^＊)
＊　入居者ミーティングを２か月に１回行っています。
＊　運営委員会は当面休会し「やっぱり再開したい。」との声が出たら、再開することになりました。
✿　Ｈ２８．４／２（土）近所の等々力緑地公園で、お寿司とお団子でお花見をしました。✿

入居メンバー・職員にききました！　～　わたしの趣味　～

話すこと。それとバス（ブラックバス）釣り。（ガマ）　(^ ^)

山登り。苦しい登りで汗をかきリフレッシュします。(実は下りが苦手・・)（雪）

テレビの映画を録画し、視ています。ＢＳの映画案内をチェックして、昔の映画が多いかな？（オカミヤ）

＊映画をみること　＊ＰＳ４をＰＬＡＹすること
＊音楽・ビデオを鑑賞　（中ちゃん）　(*^_^*)

○寝る事　○歩く事　２つです。　（NaoyA）

恙なく　歳送る夜の　晦日蕎麦
子燕の　こぼれんとする　騒ぎかな
(^o^)/*　（玄風）

老化防止のためにスペイン舞踊（フラメンコ）を習っています。
しかし赤い薔薇を口にくわえることはありません。（Yossy）

僕の趣味はサッカー観戦です。フロンターレの試合は大体見に行きます。（下ちゃん）

＊新人紹介＊

５月に入居したＴ・Ｓです。　(^_^)
・入居する前も、同じ中原区内で暮らしていました。
・週３回、溝の口の作業所に通っています。
・趣味はサッカーなどスポーツ番組と、歌番組のテレビを見ることです。
　よろしくお願いします。

役員紹介・ごあいさつ

理事長　尾崎　幸恵

牧野田さんの後を継いで理事長になりました尾崎です。理事長になって2年余りが過ぎました。いろいろなことに追われているうちに月日があっという間に経ってしまいました。

自己紹介をします。生まれは江戸川区、両親が福島から出てきてとりあえず住んだ場所です。3 歳から、都営住宅が当たって昭島に越しました。今でこそ都会ですが、当時、青梅線は1時間に2本くらい。線路の上を道路代わりに歩いた記憶があります。目の前の桑畑が住宅になり、霜柱を踏んで登校した通学路もアスファルトになり、青梅線に中央線の直通電車が乗り入れ、あれよ、あれよという間に田舎的な雰囲気は消失していきました。でも高校では中央線沿線の人が多く、「お前の駅前にデパート無いだろう」と冷やかされました。昭島の生活は大学1年まで。両親の転勤で一人暮らしとなり、3 年間、川崎住民でした。多摩川を渡ると家賃がぐっと安くなるというのがその理由です。新丸子や元住吉で過ごしました。川崎に就職したのは、心理職での募集があったからです。当時心理職の募集があったのは、国、東京都、川崎市のみでした。そんな縁でリハセンターに勤めることになりました。今から 40 年以上前の話です。

理事　小川　由起子

こんにちは。「あしびな」の職員の小川由紀子です。社会人人生の前半を重度重複障害の子どもたちと過ごし後半は精神障害の方のＧＨで働き早や？10 年が経ちました。定年も近いというのにいつまでも頼りない私ですが、このたび川崎ふれあいの会の理事としてもう一頑張りすることになりました。「面白くて暖かく、思わず行ってみたくなるふれあい」と作っていけるよう、どうぞお知恵とお手をお貸しください。なお、趣味は山登りです。ご同好の方、ぜひご一緒しましょう！

理事　齋藤　八枝子

初めまして、この度「グループホーム　あしびな」小川さんとの御縁で理事になりました。「川崎ふれあいの会」について殆ど知らない私ですが、これから色々見て、ふれあって皆様のお役に立てるようになって行けたらと思っています。よろしくお願いいたします。

理事・評議員　山中　達也

理事・評議員として2期目を迎えました山中達也と申します。1989 年に「軽食喫茶ふれあい」がオープンした当時より、さまざまな形でかかわらせていただいております。今期もみなさんと一緒に立ち止り、悩み、考え、ともに笑顔になることができる時間を紡いでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

理事・評議員　藤田　ハルミ

私は精神障害者です。グリーンふれあいに入居して今年で 20 年になります。現在、茨城県に住む母の介護で週５日、母と一緒に生活しております。ヨン様とジャイアンツの大ファンです。どうぞよろしく。

理事　雪本　純一

神奈川県寒川町出身です。戦後のいわゆる団塊の世代です。65 歳まで福祉関係で働いていましたが、今は無職です。健康第一と、ウォーキング（最近初めてウォーキング大会に出てみました。）、ママチャリサイクリング、筋トレも無理はしないで続けています。あとは、ジャンルを問わない読書が好きです。（いつも安い古本を探しています。）

もとより微力ではありますが、よろしくお願いいたします。

監事　伊藤　義昭

今年の 3 月で定年後 10 年程関わってきた市社協のボランティアコーディコーディネーターを終了しました。現在、少しほっとしています。今後も精神障害者支援のための活動を続けていきたいと思っております。

監事　浦田　泉

私が監事として御縁をいただいて 10 年余りが経ちました。月日の流れの早さに驚くと共に、長きにわたってご縁をつないでいることに感謝申し上げます。ニュースの寄稿にあたり、改めて川崎ふれあい会との思い出を振り返ってみました。

私が川崎ふれあい会とのお付き合いが始まりましたのは、社会福祉法人を設立する準備の時期 2004 年頃からです。当時は任意団体として活動されていましたが、川崎市のなかでも有数の「優秀な支援団体」であると聞いておりました。まだ社会福祉法人の設立前ということで皆様は御準備に忙しく、また社会福祉法人になる、という夢に向かって進む事務局のご活躍をまぶしく拝見したこと、はっきりと覚えております。

私がお手伝いできることは、監事としての役割でできる範囲という、限りなく狭い範囲のお手伝いになってしまいますが、ますます地域の皆様に信頼され、浸透し、そして愛される団体に成長していくと信じてお

ります。川崎ふれあいの会のますますのご活躍を楽しみにしております。

評議員　井上　哲哉

私は縁あってふれあいに入り、今年で 13 年目に突入しました。途中、浮き沈みもありましたが、何とか続いています。好きなものは犬（今はいませんが）です。音楽を聴くことも好きです。時々、本も読みます。あとは食べることと眠ることも好きで、おかげ様でメタボになりました。これからもよろしくお願い致します。

評議員　井上　一枝

貴会のお手伝いができないまま現在に至っております。すみません。私は、玉川地区社会福祉協議会の広報紙の編集を担当しております。

評議員　大塚　謙一郎

この度、評議員になりました大塚です。新潟県上越市（旧高田市）の出身で冬の雪が嫌で雪の無いこちらの方に出てきてから 40 数年、65 歳になりました。職業は電気のエンジニアで現在もバリバリと仕事をしており、年に数回は出張で全国を飛び回ります。趣味は音楽で聴くことはもちろんですが、演奏活動もしています。楽器はドラムを担当していますが、年と共に衰えを感じる今日この頃です。

「ふれあいの会」は幸市民館で何度かお見受けし、クッキー等をおいしくいただきました。どうぞよろしくお願いします。

評議員　小野　琳子

御幸西第 2 地区の民生委員 9 年目です。「ふれあいの会」の評議員は 3 年目のまだまだ新人です。民生委員として忙しい中、この「ふれあいの会」を通して色々な活動内容や知識を学んでいきたいと思います。楽しみは、旅行（今一番行きたい所はニューヨーク）、音楽（ＪＡＺＺ）、木彫り・・・とまあまあ充実した毎日を送っています。

評議員　大村　美恵

この度平成 28 年度の評議員を拝命いたしました大村美恵と申します。平成 23 年 10 月にあしびなの移籍に伴い「ふれあいの会」の一員となりました。現在、本部・グリーン・あしびなの出納職員をしております。

どうぞよろしくお願いいたします。

評議員　大山　順子

3 月まで「センターふれあい」で非常勤としてお手伝いをさせていただきました。評議員の会議だけは、普段の皆さんの雰囲気等はわからないので週 2 日でしたが、昼食作りにモタモタしながらも、助けていただいて楽しくすごさせていただきました。「ふれあい」が利用者の皆さんにとって、とても大切な場所であることを実感できました。10 年前に保健所のワーカーを退職し、現在は薬物依存の回復施設ダルクや認知症家族会、メンタルクリニックのショートケア等で手工芸等の教室講師をしています。

評議員　風間　和子

幸区で精神に障がいを抱える方々の支援をしております。社会福祉法人「幸ヒューマンネットワーク」のグループホーム施設長をしております。今までも保育園、地域作業所、高齢者施設等、福祉の職場で働いて来ました。好きなことは、合唱と山登りです。音楽では特にバッハに魅せられて、今までミサ曲や受難曲を歌ってきました。

また、新緑や紅葉の季節には、行きたい山のことで頭がいっぱいになってしまいます。(笑) 山好きな方、お声を掛けて下さいね！

評議員　沼田　潤子

「光陰矢の如し」と申しますが、月日のたつのは早いものです。わたしも民生児童委員として今年で 21 年になります。これからも、今までに学んだ事などを生かし、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

評議員　野中　裕子

ふれあいで非常勤職員として働きはじめましてから、もう 20 年近くになります。当時は喫茶でお弁当やランチを作っていました。現在、オレンジで利用者さんとクッキーやビーズ製品を作っています。たくさんの人達との出会いを大切にこれからも古市場に通います。

評議員　渡邊　敏夫

私は、現在（公財）神奈川県社会復帰援護会の代表理事を担当しておりますが、「川崎ふれあいの会」との関わりも永く平成 10 年以来、運営委員、評議委員等を担当させていただき現在に至っております。

又、平成 24 年には町会長に指名され、老いてますます多忙な日々を送っております。

評議員　渡邉　香織

オレンジふれあいの所長になって 2 年が経ち、年間行事にも慣れてきたところです。

「ふれあいの会」も山あり谷あり大忙しですが、皆さんのお力をかりながら、これからも利用者・入居者の居場所を作って行きたいと思います。

【平成27年度　理事会･評議員会　議事報告】

★5/22　＜第１回理事会・第１回評議員会＞

①平成 26 年度事業報告　②平成 26 年度決算及び監査報告　③理事会・評議員会開催日程

★11/27　＜第２回理事会・第２回評議員会＞

①平成 27 年度上期決算　②平成 27 年度補正予算

★3/25　＜第３回理事会・第３回評議員会＞

①平成 27 年度補正予算　②給与規程改正について
③平成 28 年事業計画・施設長任命
④平成 28 年度予算　⑤評議員就任の同意について
⑥理事就任の承諾、理事長の互選、理事長職務代理人の承認

【苦情解決窓口のお知らせ】

川崎ふれあいの会では、苦情解決窓口を設置しております。詳しくは各事業所におたずね下さい。

＜第三者委員訪問状況：H27.12.1～H28.6.30＞

オレンジ･･･平成 28 年２月
センター･･･なし
グリーン･･･平成 28 年２月
あしびな･･･平成 28 年２月

＊　情報の開示について　＊

社会福祉法人川崎ふれあいの会の情報につきましては、法人本部にて随時公開しております。また、HP にも公開しておりますので併せてご覧下さい。

【URL】　http://www.kawasakifureai.org

【ご報告】 オレンジふれあいでは赤い羽根共同募金の配分金をいただき、エアコンを買い替えました。これで暑い夏を乗り越えられそうです。ありがとうございました。

＊　ご寄付のお願い　＊

川崎ふれあいの会では、利用者の方々が中心となり、活き活きとした地域生活を送るために様々な活動を行っております。支援の現場では日々運営努力を重ねておりますが、より充実し、安定したサービスの提供を実現させるために、皆様のご協力、ご支援を賜りたくお願い致します。

社会福祉法人川崎ふれあいの会へのご寄付

① 法人事務所、または各施設に直接ご連絡ください。
② 銀行振り込みの場合、以下の口座にお願いします。

横浜信用金庫　　平間支店　　普通　１０９７２１

口座名義人　社会福祉法人　川崎ふれあいの会　理事長　尾崎幸恵

※ 銀行振り込みをしていただいた際は、必ず法人本部へご一報ください。
領収書等の発送のため、ご住所を確認させて頂きます。
（2000 円以上のご寄付は、確定申告での寄付金控除の対象となります。）
お手数ですがご協力お願い致します。

ＴＥＬ：　０４４－５４９－０３５６　　ＦＡＸ：　０４４－５４９－０２５６
Ｅメール：　info@kawasaki-fureai.or.jp

＊　ご寄付のお礼　＊

以下の方々に、ご寄付いただきました。法人の運営に活用させていただきます。
ありがとうございました。

小島真理子　　齋藤泰子
他匿名希望６名　　敬称略

（平成 27 年 12 月１日から平成 28 年６月 30 日まで）

★ 編 集 後 記 ★

ふれあい法人ニュース第 22 号はいかがでしたでしょうか？新規職員が１名入り、職員の異動もありました。新体制で慌ただしい毎日ですが１日１日を大切に頑張っております。

今後も皆様に関心を持っていただける広報誌をお届けしたいと思いますので、是非ご意見ご感想をお寄せください。それでは、第 23 号でまたお会いしましょう♪　【広報担当一同】