

麦の穂便り

2019年8月号

発行人 社会福祉法人 健翔会
 所在地 埼玉県行田市小見 1141-1
 TEL 048-554-8815 FAX 048-554-8814
 MAIL muginoho@kenshokai.net
 発行責任者 麦の穂 管理者 前田博和

「麦の穂」は障害者総合支援法により障害者に対し生活介護サービスを提供する事業所です。

暑い、暑い、暑い行田の夏が・・・、あれ?!もう秋の足音が・・・

「アンガーマネジメント」

麦の穂 管理者 前田 博和

2019年の夏もそろそろ終わりを迎えようとしています。みなさんにとって2019年の夏はどんな夏でしたか?世の中では、吉本興業の闇営業問題やあおり運転による問題が連日テレビやインターネットのニュースで報道されていました。

吉本興業の闇営業問題では情報番組で吉本興業に所属する司会者が闇営業問題は経営陣にも問題があるとしたうえで「経営陣が変わらないなら、自分は吉本興業を辞める。」と大きな声を出して怒っていました。また常磐道で起きたあおり運転問題でも大きな声で怒りながら車の中から降りてきた男性は突然相手の男性に暴行し始めました。この二人に共通している感情は「怒り」です。

健翔会では年に数回、外部の研修を受講する機会があります。その中のひとつが「アンガーマネジメント研修」です。アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールするスキル」のことです。怒りは不安や悲しみなどの感情が複雑に絡まりあって生まれる感情で、すべてを取り除くことは難しいそうです。研修では取り除くことが難しい感情なので怒りを上手にコントロールする手法を学びます。

怒りの感情が生まれてしまったときは①イライラしたら6秒待つ。怒りが生じたとき、ピークは6秒だと言われています。6秒待って気持ちを落ち着かせましょう。②「～するべき」の境界線を広げる。私たちは、「～するべき」という自分の中の価値観を持っているので、自分と他者の価値観を理解する必要があります。そして他者の価値観に対して100%の理解を求めないことが必要です。③しょうがないことは割り切る。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけなので、コントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切ることが大切です。私も人間なので時々イライラすることがあります。先日も妻が私の大好きなコーラをアイスコーヒーと間違えてミルクを入れてしまうことがありました。6秒待って深呼吸をして「まあしょうがないよね。」と言って笑顔で飲み干しました。ミルク入りのコーラを初めて飲むことが出来、少し得した気分になった2019年の夏でした。

スタッフブログがFacebookに変わりました ⇒ <http://www.facebook.com/kenshokainet>

たくさん「いいね!」してくださいね!!



お楽しみ会にて田んぼアートと同時に行田市の“天然記念物”に指定されている行田蓮（古代蓮）の見学もしました。行田蓮は2,500～3,000年前と変わらない姿の神秘的な花です。まだまだ花は咲いているようなので、お近くにお越しの際はぜひご覧ください。午前中がおすすめの時間帯です。

田んぼアート見学&土曜くらぶ!!



7/19にお楽しみ会として古代蓮の里へ古代蓮&田んぼアート見学ツアーへ出掛けました。

①←今年の田んぼアートは2種類です。ひとつ目は隣の熊谷市でラグビーワールドカップが開催されるので、ラグビー日本代表の選手たちです。②←ふたつ目は令和元年なので5/1に菅官房長官が掲げた令和の額がモチーフです。

7/20に7月土曜くらぶとして土曜くらぶとしては初となるバスツアーを開催しました。③→バスツアーの行先は横浜方面です。まずはカップヌードルミュージアムにてオリジナルカップヌードルを作りました。④→ホテルでのピュッフェランチの後はズーラシアに行きました。



麦の穂の利用者と職員による寄稿文を掲載します。 第 125 回の寄稿文

今回はご利用者の小松原唯さん（職員）からの寄稿文です。



持続する大切さとリズム感を同時に得ることが出来た小松原さん（左）です。

こんにちは。久しぶりの寄稿文で緊張している小松原唯です。前は好きな海外ドラマの話を書きました。覚えていますか？ゾンビが出てくるドラマの話です。今のところまだゾンビには出会っていないので安心してます。

お恥ずかしい話ですが、今は携帯ゲームにハマっています。そのゲームは音楽に合わせて決められた場所のボタンを押すリズムゲームです。EASY モード、NORMAL モード、HARD モードがあり、最初は EASY モードをクリアするのが精一杯でしたが 3 か月ほど続けると HARD モードもクリアできるようになりました。絶対に HARD モードをクリアしたいと思っていたわけではありませんが、好きな歌手の曲が流れているのを自然と繰り返すうちにどんどんクリアできるようになりました。毎日繰り返すこと、練習することは大事だなと妙に実感してしまいました。あとは「好きな歌手」ということはやっぱり強いですね。

たくさんの好きなことを見つけてこれからも頑張ろうと思います。こんな私ですがこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

過去の麦の穂通信をご覧になりたい方はこちらへ

<http://www.kenshokai.net>

健翔会ホームページから「麦の穂通信」をクリック

水遊び&プラネタリウム鑑賞&土曜くらぶ！！



1

8/9 に麦の穂、大地、にじいろ 3 事業所合同の水遊び大会を開催しました。①←当日は最高気温 38℃の絶好の水遊び日和の中、頭から足の先まで全身ビショビショになり楽しみました。②←水遊びの時は麦の穂、大地、にじいろ、ご利用者、職員、児童、大人は関係ありません。全員心の底から楽しめます。



3



2

③→8/16 にプラネタリウム鑑賞に出掛けました。鑑賞前にビッグボーイ熊谷店でランチです。プラネタリウム館内は撮影禁止なので、ランチ中の写真のみでごめんなさい。



4

④→8/17 には 8 月土曜くらぶとして草加せんべい手焼き体験を行いました。

麦の穂でほしいもの

リサイクル班より…ペットボトル、アルミ缶回収行っています！！ご協力お願いいたします。その他にも…臼と杵、香水（ポプリ香り付け）、洗濯洗剤がありましたら、よろしくお願いいたします。

御礼の部屋 いつもありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

- おやつ 蓮見様、大須田様、生澤様 ●麦茶 大須田様 ●洗剤 大須田様、柴崎様 ●スイカ 江森様 ●梨 渡辺様
- ジュース 山田様 ●リサイクル品 皆様いつもありがとうございます。

9月のスケジュール！

- 9/6 (金) お楽しみ会 ホームセンタームサシ買い物ツアー
- 9/11 (水) イオンイエローレシートキャンペーン
- 9/13 (金) レクリエーション「十三夜お菓子作り」
- 9/14 (土) 行田特別支援学校秋祭り
- 9/20 (金) 秋の遠足 場所は楽しい場所に検討中
- 9/21 (土) 土曜くらぶ ザ・バーベキュー

自分たちで育てた野菜を食べてみよう 第2弾



先月に引き続き、8/14 に麦の穂産のナスなどを使って夏野菜カレーを作りました。旬のものは栄養価が高く食べると免疫力などを高めてくれるといわれています。旬の野菜を食べて今年の暑い夏も乗り切れました。