

## ニューフェイス紹介



### フレッシュな新メンバー紹介！



～今号も新しい仲間たち3名を紹介いたします～

#### ひきこもり相談支援

石井 志保



4月からひきこもり相談窓口でお世話になっております。石井志保です。福祉職はほぼ未経験で埼玉在住のため江戸川区にも入職後初めて来ました。慣れない業務に悩む日々ですが、優しい皆さんに囲まれて充実した日々を送らせていただいております(\*^▽^\*)ウサギが好きで通勤時間はウサギ動画に癒されたり、長い休みがあれば旅行やマリンスポーツでリフレッシュしています！早く一人前の支援者になれるよう日々精進して参ります。よろしくお願ひ致します！

#### ナース花きりん船堀

西田 江里子

はじめまして、4月より船堀店に勤務しております作業療法士の西田です。出身は北海道で東京に来てから12年目になります。未だ江戸川区以外はよくわかりませんが生活は成り立っています。趣味はランニングと旅行と読書です。今は旅行どころか地元にも行けてません、コロナがはやく治まってほしいです。小柄ですが体は丈夫にできてます。よろしくお願ひいたします。



#### ひきこもり相談支援

佐藤 幸司

皆さんはじめまして。6月からひきこもり相談窓口で勤務しております佐藤と申します。当初は縁もゆかりもない江戸川区で働くことに漠然とした不安を感じておりました。公園や自然が多いことに気づいてからは、親しみを感じられるようになってきました。季節ごとにどんな風景が見られるのか楽しみです。よろしくお願ひします。



## ほっと一息コラム

秋空が気持ちの良い時期になって来ました。蝉の声も油蝉やミンミンゼミから涼しげな蝸（ひぐらし=カナカナ）に。松虫、鈴虫、コオロギなど、夜になると秋の虫の声も聴こえてきます。皆さまは、虫の声を心地よく感じるのは日本人とポリネシア人だけだとご存知ですか？日本人やポリネシア人は虫の声を左脳（言語脳）で聴くのに対して、その他の国々の人は右脳（音楽脳）で音（=雑音）として聴くのだそうです。木々のそよぎや川のせせらぎなど、自然の音(言葉)を美しく風情として感じる事が出来るなんて、なんか得をした気分です。忙しい日常生活の中で少しでも自然の音に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。（ナース花きりん・岡崎）



## 編集後記

気が付けば、花きりん新聞の原稿締め切りギリギリ、というより過ぎていて... そんな切羽詰まった編集後記となっておりますが、皆様「花きりん新聞26号」をお読みいただきありがとうございました。



今回は趣向を変えて、情報誌的な要素を多く盛り込んでみました。私としては、江戸川区にもまだまだ知らないところが沢山あるんだな、と改めて感じた次第です。とりあえず「新川さくら館」に行ってみよう！と思った今日この頃。皆さんはどちらに行かれますか？(^^♪（ワーク花きりん・高木）



# 花きりん新聞

第26号  
発行: コラボえどがわ  
令和4年10月発行



## Kasai Walker ~葛西の穴場スポット紹介~

いつも訪問看護や相談支援のため江戸川区を巡っている皆さんよりお勧めのスポット3か所と癒しのスポット2か所をご紹介します。

### 虹の見える風景



#### 私の一押し！『虹の広場』

#### お薦めポイント

親水公園がとても多い江戸川区ですが、より刺激的に遊べるのはここ！子どもと来たときは親もここぞとばかりに濡れて、そのまま自転車で帰ります（笑）また上から定期的に吹き出る噴水が壁のように流れ、条件がそろえばその名の通り、虹が現れます。虹が見られたらいいことがある兆しかも・・・？（ハート花きりん・原）

所在地：西葛西7-2 江戸川球場の裏手

### 思い出の残る場所

#### 私の一押し！『ピラミッドのある公園』

#### お薦めポイント

昼間は子供たちが遊ぶ公園のピラミッド頂上。西日を浴び片手にぶどうジュース（ちょっとほろ酔い）、ポテチを頬ばるママ友との思い出が懐かしいです。今頃は、お孫さんと遊んでいることでしょうか。（ワーク花きりん・黒田）

所在地：清新町1

清新町わかかさ公園





## 千本桜が見える場所

### 私の一押し！『新川さくら館』

#### お薦めポイント

新川千本桜のほぼ中間地点にある「新川さくら館」イベントや文化活動、会合を行なう事が出来る多目的ホールや集会場があり、目の前にある新川千本桜「塩の道」でお散歩や釣りを頼んだ後ゆっくり出来る憩いの場所でもあります。

お休み処で販売しているソフトクリームをベンチで座って食べるなんていかがでしょう。

さくら館前の船着場からは「和船の会」の乗船や櫓漕ぎ体験もできるので要チェックです。

(ナース花きりん・岡崎)

所在地：船堀7-15-12



## 「あーと花きりん」-利用者様の作品紹介-



「デザイン画」  
ペンネーム：空仙穹子

### 「センブーキ」

マワッテイルトキハ  
ハネガ ミエネンダケド  
トマッテイルトキハ  
ハネガ ミエルンダナ  
クル クル マワッテ  
アチラノハウマデ  
スケテ ミエラ

詩「センブーキ」  
ペンネーム：ヨシコ



「怨念ゴジラ」  
ペンネーム：T2

掲載作品募集中です。奮ってご参加ください！

## リレー式職員紹介 \*ひきこもり支援事業\*

かわと さゆみ  
川戸 砂由美

**好きな食べ物**：たくさんあって悩みますが、最近はイタリアンピザかな。

石窯で焼いたシンプルなマルゲリータですね♪

**出身地**：就職するまでは千葉県に住んでいました。自然豊かでしたね。

仕事をしているうえで大切にしていること：相談者の方々の立場になって一緒に考えることを大事にしています。相談に来てくれた方々が、少しでもほっとできて相談してよかったと感じていただけるといいなと思います。

**自己PR**：花きりん入職3年目。まだまだ至らない所もたくさんあり、日々勉強中。

スタッフの皆様や相談者の皆様に支えられて頑張っています。もう少し自分の時間が欲しいなと思うこともありますが、忙しいことは充実している事だと思い、感謝の気持ちを忘れずにいたいと思っています。コロナの影響であたりまえのことが、どれだけ有り難いことだったのかと再認識するきっかけになりました。一日一日を大切に。早く趣味のライブやフェスに思いっきり参加できる日が来ますように。引き続きよろしくお願ひします。

次のバトンは・・・ワーク花きりんの土屋さんです。

## 江戸川区の名所-訪問しているからこそわかる-私の癒しのスポット-



### 癒しスポット①：葛西橋からの風景

葛西橋を江戸川区に向かっている時に見える風景です。右下に少し出ているのが船堀タワー。

その左にある赤い鉄塔が風景をキリリと引き締めていい仕事しています。

出勤のルートでもあるのですが、この風景を眺めて「よし！今日もがんばるぞ！」とスイッチを入れています。

(ハート花きりん・原)



### 癒しスポット②：平成庭園

行船公園の中にある平成庭園です。平成元年3月、公園北側部分を全面改装し開園されました。

池を囲む緑豊かな「築山池泉廻遊式（つちやまちせんかいゆうしき）」の日本庭園です。一歩足を踏み入れるだけでも癒されます。

(ナース花きりん・坂本)

## お薦めアプリ紹介

### 1. 頭痛〜る <https://zutool.jp/>

皆さんは頭痛でのお悩みはありますか？

私も時々、頭の痛みにお悩まされることがあります。

原因はいろいろと考えられますが、気圧の変化が影響されている方も多く感じています。

そんな方に、このアプリはお薦めです。



### 2. ストレススキャン <https://stress-scan.com/>

日々の生活、いろいろとストレスが溜まります。

でも、今の状態が本当にストレスフルな状態なのか？

どんなことが自分にストレスになるのか？

それを見える化したアプリがこちらになります。

ただ、あくまでも目安となります。

上手に使ってもらえたら何よりです。



(ワーク花きりん・吉川)