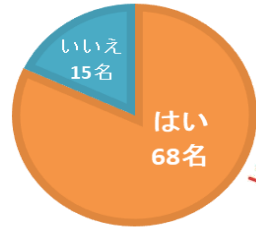


花きりんアンケート

Q. 夜中におきることはありますか？



利用者様にご協力いただき睡眠に関するアンケートを実施いたしました。今回のアンケートでは、『夜中におきることがある』と回答された方は、68名(81.9%)となり、半数以上の方が夜中におきる経験をされていました。日々の工夫としては、「テレビを見る」「音楽を聴く」「本を読む」等、なにかをして過ごす方や、「テレビやスマホは見ない」等なにかをしないほうが眠れるという方もいました。一番多かった回答は「待つ」で、自然に任せるほうが眠りにつきやすいようでした。

季節は冬に向かい、日の長さが短くなり、朝晩の寒暖差もみられるようになりました。自分に合った工夫を見つけて少しでも安眠できるよう過ごしていきたいですね。

花きりん広報部：遠山友季

ニューフェイス紹介

タカギ ショウゴ
ワーク花きりん・高木 章吾



初めまして！9月からワーク花きりんに入職しました、高木章吾と申します。約13年間、医療の現場におり、約1年間の公務に就き、この度就労継続支援事業に参りました。一から勉強させて頂く反面、過去の知識と経験で生かせる部分は生かし、一日でも早く皆様のお役に立てる様に努めて参ります

ので、よろしくお願いいたします。趣味は、ドライブ・旅行・神社仏閣巡りと御朱印集め・旅先での地のものを食べること・野球観戦が趣味です。特に野球は小学校・大学でやっていたこともあり、観るのもするの好きです。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



リレー投稿

トダ マサヒロ
ナース花きりん船堀・戸田 眞弘

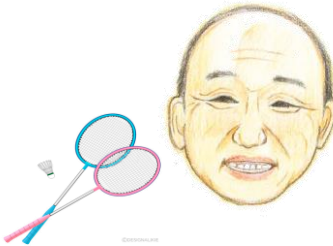
♪出身地

千葉県柏市です。今でこそ柏駅周辺は都会の雰囲気ですが実家の近くには田んぼ、畑、乗馬クラブ、牧場があり、のどかな環境で育ちました。またひとりっ子だったためかおんびり屋で楽天的、人との争いを嫌い、物事も根気よく努力、持続を目指すと言うよりはあきらめやすい性格です。生きづらさを感じる事もありますが「まあいいか精神」で日々過ごしています。

♪好きな事

飽きっぽい性格ですがはじめて30年のエアロビクス愛好家です。ストレス解消、運動不足解消にうってつけだと思っています。ダンスミュージックに合わせて約1時間身体を動かします。最近は新小岩のスタジオで踊っております。バドミントンは40代からはじめました。万年初心者ですが思いっきり打つスマッシュは気持ちがいいです。

♪次のバトンは・・・ハートのSさんです。ヨロシクです☺



編集後記

沸騰化の夏も終え、早くも年末が近づいてきました。毎年1年が過ぎるのが早く感じてしまいますね。今回もピアスタッフさんにご協力頂き、完成した花きりん新聞ですが、皆さまに楽しんで読んでいただけたらと思っております。

来年も職員一丸となって頑張りますので、皆さま宜しく願っています。

花きりん広報部：山田亜希



花きりん新聞

第29号
発行：コラボえどがわ
令和5年11月発行

※今回の似顔絵はワーク花きりん利用者のKさんが作成してくれました！

刷新された部会活動に期待すること



この度『地域活動部（家族会、防災、地域交流）』と『地域発信部（広報）』として新たに活動をスタートしました。職員一人一人が自発的にリモートを活用しながら実施しています。花きりん新聞編集には当事者の方も活躍中！！みんなの力を結集して皆さまへの感謝の気持ちを込めて活動していくことでしょう。これからは楽しみます！

理事長：鶴岡 恵子



部会の活動について

地域活動部改めスマイル活動部、略してスマ活部リーダーよりご挨拶申し上げます。これまでの家族会・地域交流部会・防災部会が統合した形です。名称から想像できる通り、スマ活部所属スタッフがチャレンジしたいことを楽しく実現して行こうと考えております。季節のイベントを通じて、地域との繋がりを深めていければ良いなと思っております。コロナ禍では思うようにイベントを開催できませんでしたが、今期は工夫を凝らしたイベントを企画・運営して参りますので、どうぞご期待下さい。

スマイル活動部：H・S

恐縮ながら「花きりん広報部」を代表してご挨拶文を書かせて頂きます。花きりん広報部では、花きりん新聞の作成に加え、SNSやブログといった新たな試みにも挑戦しながら、色々な情報を皆様と共有していけると良いなと思っています。花きりん新聞の作成に関してはスタッフだけでなく、アートを提供して下さる皆様、記事等を入力して下さるピアスタッフ様やワーク花きりんの利用者様にもご助力頂きながら作っています。今後も皆様の目に留まるような情報発信を心掛けていきますので、見て頂けたら嬉しく思います。

花きりん広報部：H・R



防災館体験記

～スマ活部&ワーク花きりん&きずな花きりん(家族会) コラボ企画～

本所防災館とは楽しみながらしっかり学べて身につく体験型の施設です。今回は防災の日に因み、施設の見学・体験を通して防災について改めて考えることを目的に行ってきました。施設では様々な災害を体験できるコーナーがあり、係員さんの講義の後に実体験という流れで学んでいくツアーでした。参加いただいた皆様にとって、とても貴重な体験になったようで、いろいろな感想をいただきましたので、いくつかご紹介いたします。

スマイル活動部：市川雅美

<感想>

・実際に暴風雨、地震体験をし、自然の怖さを感じ、今年の猛暑もだが年々怖さが増していてスケールも大きくなっているの、備えはしているつもりだったがもう一度再確認しておかなければと実感した。

・貴重な体験(地震や煙)や暴風雨の状況をリアルに観察出来て良かったです！

・他にも体験メニューがあり、また図書や端末・模型等で災害や防災の知識を楽しく身に付けられる素晴らしい施設だと思った。全国にこのような施設があることを知れて良かった。



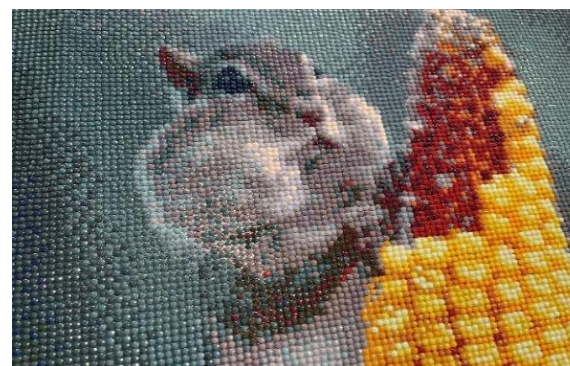
「あーと花きりん」ご利用者様の作品紹介



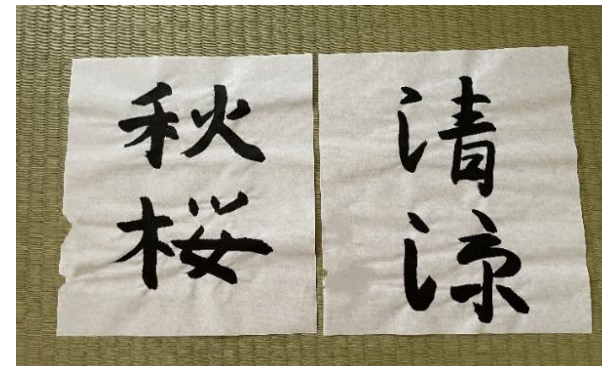
「ステンドグラス風」
ペンネーム：りえちゃん



「ハーバリウム」
ペンネーム：レオ



「食事中」
ペンネーム：サツピー



「秋の訪れ」
ペンネーム：ユミ



「邪神イリス降臨！」
ペンネーム：T2



「デザイン画」
ペンネーム：空仙穹子

イチ押しフード コラム

「葛西オススパン屋さん」

皆さんパンは好きですか？

朝食はいつもパンと言う方や小腹が空いた時に食べていますなんて方もいるかもしれませんね。

今回は花きりん利用者EEさんの葛西オススパン屋さんをご紹介します。店名はPetit Rire (プティーリール)。葛西駅から徒歩7分の所にあります。私も食べたくなった時買いに行っていますよ。EEさんのオススパンは、

- No.1塩キャラメルパン
- No.2塩パン
- No.3明太子パンです。



お店屋さんにも聞いてみましたが、食パン・塩パンが人気です。

雨の日は5%off・気まぐれセール・閉店(17時半)の30分前は20%offになりお買い得ですね。

EEさんのパンの思い出は、幼少期の頃に母が耳パンを大袋で買ってきてパンを揚げてラスクにしてくれたことだそうです。母の手作りラスクは愛情たっぷり美味しそうですね！

お散歩しながら寄ってみるのも良いかもしれませんね。

花きりん広報部：荒井美紀



応募作品多数のため今回掲載されなかった作品は次号掲載予定です。