

Something New

サムシングニュー

特集:地域コミュニティの活性化

vol.41
WINTER.2017



「他人事」から
「我が事」に



南山城学園広報誌「Something New」(サムシングニュー)41号 平成29年12月8日発行(年4回発行) 発行責任者: 藤影 裕 発行: 社会福祉法人 南山城学園 〒610-0111 京都府城陽市富野袋谷2番地1 TEL.0774-52-0425(代) FAX.0774-53-7578

京都市伏見区
(醍醐エリア)



京都市
中京区・下京区
(保育園)



城陽市
(城陽・宇治
エリア)



南山城学園とは

1965(昭和40)年に創立以来、50余年、さまざまな地域福祉の課題に取り組んでいます。知的障害・精神障害のある方、高齢者、子どもなど1000名を超える利用者の皆様を約600名の職員がサポートしています。

一緒に働きませんか?

正職員、パート職員として働きたい、ボランティアをしたいという方は、南山城学園の採用サイトをご確認ください。

<http://r-minamiyamashiro.com/>



採用サイト QRコード

編集後記

電車に乗っていた時のこと。隣に座っている私をじっと見つめるまだ4歳ぐらいのお子さん。私がお変な顔をする、目を大きくして大爆笑。私も自然と笑顔になってしまいました。人の笑顔やあたたかさに触れ、私の心もほかほかになったエピソードでした。これからも、人と人とのつながりを大切にしていきたいものです。(立田)



社会福祉法人
南山城学園

よりそうカ



【特集】
地域コミュニティの活性化

私たちに できることを、 次々と!

南山城学園が運営しているデイサービスセンター、カフェ、多目的ホールが大変身! 障害のあるなしにかかわらず、年齢も性別も超えて、地域で暮らす皆様が足を運び、わいわい過ごして明るい気持ちになれるような交流スペースにしたい。そして、地域コミュニティを活性化できれば…そんな思いで、私たちは今、さまざまな企画にチャレンジしています。

これからも、社会福祉法人として利用者様、地域の皆様、すべての人々が共に生き、共に助け合うことのできる地域づくりをお手伝いしていきます。

中期経営計画2020 (創立50年を機に策定した「ネクストビジョン2025」内)

- (1) 障害者の地域移行
- (2) 高齢障害者の居住安定
- (3) 高齢者福祉の充実
- (4) 地域コミュニティの活性化**
- (5) 福祉教育・啓発の推進
- (6) 魅力ある職場づくり
- (7) 災害時の対応
- (8) 保育・子育て支援事業の展開
- (9) 生活困窮者への支援
- (10) 研究と実践の連携

(4) 地域コミュニティの活性化

法人が有する地域交流スペースを積極的に地域に開放します。また自治会等の地域活動との連携を強化し、地域の福祉課題に取り組みます。



南山城学園内で
おまつり!

采雲食堂でヨガ教室!

ぶちぽんとkitchen+farm
でイベント!

ダンスingあんさんぶる
も運営!

みんなで楽しむ、つながる

城陽エリア、和光エリアそれぞれで年に一度お祭りを開催しています。地元の福祉事業所や地域で活動されている団体の方による出店や出し物などがあり、毎年多くの方にお越しいただいています。また、南山城学園は「福祉避難所」に指定されており、もしもの時の社会資源であることを知っていただくために備蓄食の試食なども実施しました。

仲間と共にココロもカラダもリラックス

施設を開放し、当法人の職員とセルフケアセラピストの方と一緒に月2回、地域の皆様も参加できるヨガ教室を行っています。普段体を動かす機会が少ない利用者様の運動不足解消、地域の皆様が気軽に福祉施設を訪れるきっかけづくり、障害者施設の利用者様との交流の機会になれば、との思いから企画し、参加者から大変好評です。

気軽に訪れる身近な施設として

障害者支援施設^{りん}凧が運営するカフェぶちぽんとkitchen+farmでは、地元の緑化活動や親子パン教室、マルシェなどさまざまなイベントを開催しています。凧の利用者様に限らず、ボランティアの方や地域の方々にとっても「福祉施設」が身近な存在となり、気軽に訪れる場所となるよう、役割を果たしてまいります。

子どもたちの居場所として施設を開放

京都府社会福祉協議会の「わかプロジェクト」に参画し、子どもたちの孤食などの問題を少しでも解決できればと思い、施設を開放。月1回のペースで、城陽エリア、醍醐エリアともにデイサービス終了後、子どもたちと一緒に宿題をしたり、食事をしたりしています。

耳元見み②

施設開放で住民も最新リハビリ機器を 使えるように

煌がある長池地区の「長池長寿会」の皆さんに、高齢者でも安心して使えるリハビリ機器を平成28年度から開放しています。はじめは、慣れない最新マシンの扱いに遠慮気味でしたが、平成29年度からは毎週土曜日に定期開放し、毎回15名前後の方に来ていただいています。半年経過した現在では積極的に使用され、疑問や要望などもお伝えいただけるようになりました。



耳元見み③

自宅でできる体操を 一緒に楽しむ 「出張介護予防教室」

長池地区の公民館をリハビリ担当スタッフが訪れ、長池長寿会の皆さんと全身の筋力をゆるやかに動かす体操をします。約1時間、無理のない運動を楽しんでいます。

次回の実施も楽しみにしています。

普段、みんなで運動をすることがないので、大変良かったです。



今後の展望

長池長寿会との3つの取り組みは継続するとともに、さらに住民同士が支えあう地域づくりを積極的に応援していきます。活動範囲も近隣自治会に広げていき、自治会が主体的に実施している活動をサポートできるよう、地域が抱える課題をともに考え、協力関係の構築を目指していきます。



【特集】地域コミュニティの活性化

“我が事” 意識を高める 地域づくりへ

介護教室などで
「支え合い」をサポート



2025年、今から18年後には団塊の世代が75歳以上となり、本格的な超高齢社会の到来が予測される中、国は、「たとえ病気や介護状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続ける」ための地域包括ケアシステムを構築しました。これにより、保健・介護・福祉などによるサービス提供の連携に加え、昨年から「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けた住民主体の支え合い活動への期待が高まっています。

そこで、介護老人保健施設 煌では、住民同士が支え合う地域づくりを応援するため、「介護予防」を主眼に置いた「地域貢献プロジェクト」を平成29年度にスタートしました。



地域貢献プロジェクト会議の様子(月1回)

～介護老人保健施設「煌」地域貢献プロジェクト～

耳元見み①

必要な知識を知る 「家族介護教室」

介護が必要となった人を周りの人たちが支えながら、皆さんが自分らしく生活していくための知識やノウハウを知っていただく「家族介護教室」を平成25年からスタートしています。



すいんぐ「レッドコード機能訓練」

身体障害者デイサービスセンターすいんぐでは平成26年から、生活の質の向上に直結する機能訓練を目指し、株式会社コンディショニングラボ代表の佐々木阿悠佳氏の紹介で、レッドコードという筋力増強などに効果的な機能訓練の機器と運動療法を導入しました。今回はその活動をご紹介します。



利用者様の多くは「社会復帰」という強い希望を持っておられます。このニーズにこたえられるサービスを追求するために、提供中のサービスを一つひとつ徹底的に見直し、平成28年1月からはレッドコード訓練を毎日のプログラムに組み込みました。

「今日もがんばるすいんぐの機能訓練室から利用者様の弾んだ声が飛んできます。リハビリは、一日1ミリでも「足を上げられた!」という自信を積み重ねることが大切。それには「楽しい」と思える空気づくりが重要です。」

「お風呂のお湯につかる時を想像してくださいね。浴槽をまたぐ時はどれくらい足あげないといけないですか?」と佐々木氏に促され、利用者様はイメージしながら楽しく訓練されています。

「すいんぐでさまざまな利用者様と出会い、機能訓練のあり方を見直すことができました。この出会いに私の方が感謝しているんです。」と佐々木氏。「子どもから高齢者まで、障害のあるなしに関わらず、身体づくり

は心づくりだと考えています。地域の健康増進の一助となりながら皆が皆の力でできていくことを実感できる場所をつくりたい」と、今後の目標への意気込みも伺いました。

8年前からすいんぐを利用されている西村さんは、10年前に脳内出血のため、右半身麻痺、高次脳機能障害という後遺症が残りました。社会復帰して自立した生活を送ることを目標に、日々リハビリに励んでいます。レッドコード訓練を始めてから車いすを使用する頻度が少なくなり、最近では杖なしでの歩行訓練を開始されました。

最近では、早朝45分間ウォーキングを継続中で、「佐々木先生と朝活の競争してんねん! 100日達成したで!」と表情も明るいです。

すいんぐは、レッドコード訓練プログラムをさらに進化させ、身体障害のある方の社会復帰訓練ならここ!、と言っていただけのデイサービスセンターを目指しています。すべては、自らの可能性を信じてこれから生きるために。



佐々木氏(左)と西村さん(右)

「足が不自由でも高齢でもできる簡単ヨガ」

監修 セルフケアセラピスト 林 マヤ氏

毎日の生活の中で、ふと、体を動かしたくなることはありませんか?でも、運動となると少し気合が必要ですね。そこで、今回は足が不自由な方や高齢の方でも、椅子に座ったままできる「タイ式ヨガ ルーシーダットン」をご紹介します。リラックス効果や肩こりの改善でココロも元気になりますよ。



呼吸を整える!肩回りのヨガ

<p>① 背筋を伸ばし、胸の前で合掌する。</p>	<p>② 鼻から息を吸いながら、腕を上まで持ち上げます。</p>	<p>③ 口から息を吐きながら、腕を頭の上に戻します。</p>	<p>④ 鼻から息を吸いながら、横から見て肩と肘が一直線になるように肘と肘を広げます。胸を広げながら、肩甲骨は縮めることを意識してください。</p>	<p>⑤ 口から息を吐きながら、腕を上まで持ち上げます。</p>
---------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------

ちよこっと豆知識 昔、タイのお坊さんが瞑想する際、肩こりに悩まされ、それを整えるために考案したのが「タイ式 ルーシーダットン」と言われています。別名「自己整体法」とも呼ばれ、呼吸を整えることで、全身の血流も良くなり、自律神経を整える効果も期待できます。

お知らせ

第10回 南山城学園後援会
チャリティフェスタ

南山城学園後援会主催のチャリティフェスタを1月に開催します。参加無料ですので、ご家族、ご友人をお誘いの上、お越しください。

- [日時] 平成30年 1/21(日) 14:00~16:00
- [場所] 南山城学園 彩雲館(京都府城陽市富野狼谷2-1)
- [内容] ・平成28年度実践研究発表会における最優秀・優秀事例の発表
・ハーブコンサート

より良い支援に向けて
「実践研究発表会」

日々の実践を専門的な観点から研究した結果を発表します。平成29年度は12施設による発表です。ぜひお越しください。



- ◆平成30年 2/17(土) 13:00~16:20
醍醐和光多目的ホール(京都市伏見区日野西川類4-7)
- ◆平成30年 2/18(日) 13:00~16:20
彩雲館(京都府城陽市富野狼谷2-1)

1/13(土)、14(日)
という展(作品展)

文化パルク城陽にて障害者支援施設「円」、「和」の合同作品展を開催します。言葉で表現できない想いを作品にしています。ぜひ、ご覧ください。

- [日時] 平成30年 1/13(土) 9:00~21:00
1/14(日) 9:00~15:00
- [場所] 文化パルク城陽 (京都府城陽市寺田今堀1)



スタッフ、ボランティア募集中!
一緒にサポートしませんか?

正規職員として、パートとして、ボランティアとして、みなさんのライフスタイルに合わせたかたちで利用者様のサポートと一緒にしませんか?

お問い合わせ先: 南山城学園 法人本部
TEL: 0774-54-7210 (担当: 佐々木、田中)