

お店・イベントなどのお知らせ

	べらしお福祉住吉東店	コブン・カフェ	手づくりショップ・パンプ	田辺大根堂
こんなお店	名物は塩ラーメン！ サイドメニューも充実しています	メニューがどんどん進化しています！ 名物はサンドイッチ！	パンと焼き菓子のお店です 名物はふわふわのシフォンケーキ！	なごみ玄関で採れた て野菜や乾物などを 販売しています！
開店曜日	月～金曜日	月～金曜日	月～金曜日	毎週木曜日
開店時間	11:30～13:30	9:30～14:30	10:00～16:00	10:30～
備考	11月4日(月・休)開店します。	11月4日(月・休)お休みします。	11月はお休みありません。	11月はお休みありません。
	FamilyFriendly らふら	みんなのマーケット るぴなす	るぴなす みんなの食堂	まちかど喫茶 よさみ野 作業所
こんなお店	いろんな作業所で作った製品を集めて販売しています 名物は手作りトートバッグ！	堺市南区高倉台にある、 就労支援のスーパーマーケットです！	高倉台にあるみんなの食堂 土曜の朝集合！	なごみ地域交流スペースのふれあい喫茶です
開店曜日	火～土曜日	月～金曜日	第1土曜日 11月2日	毎週木曜日
開店時間	10:00～16:00	10:00～17:00	11:00～14:00頃	10時～15時
備考	11月23日(土・祝)お休みします。	祝休日、土日お休み	参加費(こども)100円 参加費(おとな)300円	11月はお休みありません。
	なごみ食堂	ごはん倶楽部	オレンジカフェ ななしのごんべえ	
こんなお店	なごみ地域交流スペースで、参加者で調理して、みんなで食べます！調理が苦手な方も大歓迎です。		大領であい2階・地域交流スペースにて開催	
開店曜日	第3火曜日 11月19日	第3木曜日 11月21日	第2土曜日 11月9日	
開店時間	16:00～19:00	17:00～20:00	14:00～16:00	
備考	参加費100円	参加費200円	参加費100円	

かんたんボクササイズ

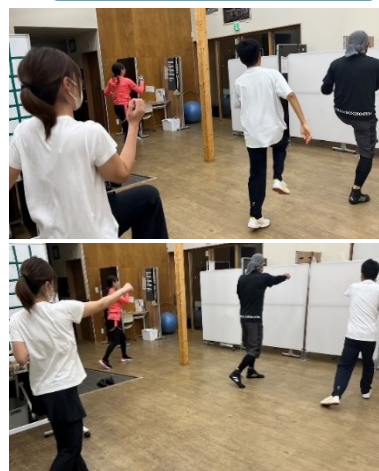
生活介護はぴな

6月1日にはぴなにイベント「かんたんボクササイズ」を開催しました。予約制ではなかったため、近隣の住民さんからの参加が無いかも……と恐々としながら当日準備をしておりましたが、外部の方4名を含む多くの方にご参加いただけました。

初めてのイベントでしたので、身体を動かすことを気軽に楽しんでもらうように、パンチをくり返し打つ運動を中心にして、音楽に合わせて行いました。最後のミット打ちでは、皆さん初めての経験でしたが、いい音を鳴らしておられました。



はぴなでは、10月4日に第2回「かんたんボクササイズ」を開催しました。今後も継続的に取り組んでいきたいと思っています。



Vol.254

ライフサポートだより

2024年11月号
(社福)ライフサポート協会
〒558-0054
大阪市住吉区帝塚山東5-10-15
☎06-6676-0753
✉info@lifesupport.or.jp

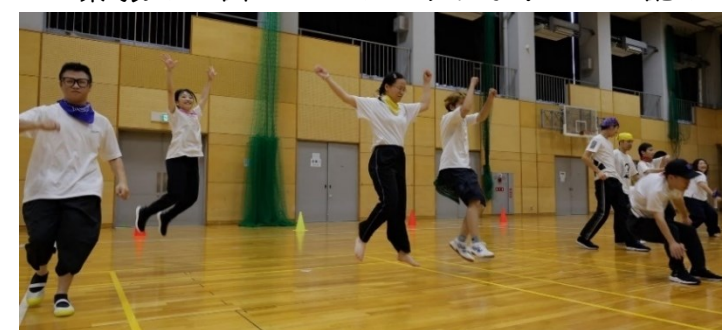
ダンス・シェアリング・デイに参加しました

生活訓練 つみき
生活介護 つみき

9月14日(土) 関西大学 堺キャンパスアリーナで、関西大学と堺市の地域連携事業として、障がいのある方のダンスチームやダンスのプログラムに取り組む事業所がダンスを発表するイベント『ダンス・シェアリング・デイ』が開催され、つみきも参加してきました。ここ数年、コロナ下でたくさんの人と関わるイベントがなく、つみきのダンスを人前で発表することもなかったのが久しぶりの発表の機会でした。

つみきは週に1度ダンスのプログラムがあるのですが、「週1回の練習では少ないね」と話をし、学生たちと休み時間も練習して本番を迎えました。当日は楽屋も用意していただき、リハーサルもあり、人前での発表にドキドキワクワク(^_^)

緊張して固まってしまうかな？と心配していましたが、今までの練習を含めても一番の



仕上がりになりました。沢山の拍手をもらい、気持ちいい時間を過ごすことができました。

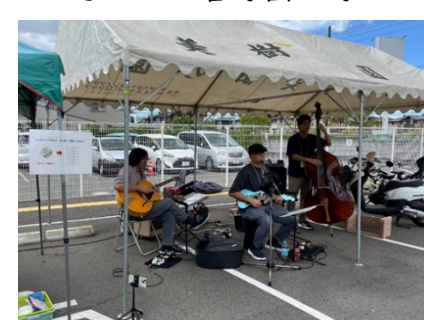
後半はアオキ裕キ先生によるダンスワークショップが行われました。つみきの学生も参加し、心のままに体を動かすことの気持ちよさ・楽しさを感じた時間でした。

はぴな祭り ご来場ありがとうございました

生活介護はぴな

堺市南区美木多の生活介護「はぴな」では、9月23日に第2回「はぴな祭り」を開催しました。

当日は幸い晴天に恵まれ、沢山の来場者をお迎えすることができました。地域の子どもさんをはじめとする近隣住民の方々、はぴなの利用者様やそのご家族、ライフサポート協会の職員とご家族とさまざまな方にお越しいただき、大盛況のうちに終えることができました。ご協力いただきました各方面の方々に感謝いたします。



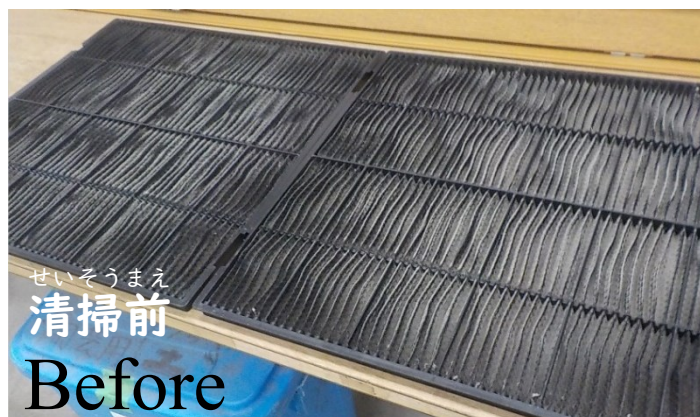
「はぴな祭り」は来年もぜひ行いたいと思います。そしてこれからも地域の方に「はぴながあって良かったわ～」と言ってもらえる施設になるように頑張りたいです。



夏の終わりの風物詩？

オガリ作業所 清掃班

夏も終わり、清掃班では9月からエアコンフィルター清掃をやらせていただいています。参加されたメンバーさんは自身が埃まみれになりながらも、ピカピカになるまで懸命に作業をされています。フィルター清掃はお仕事の成果が目で見えてわかりやすい分やる気が湧くのか、立候補者が多く、いつも取り合い状態です。通常作業では、法人内各施設の清掃や、近隣ハイツの清掃、総センやオガリの館内清掃を行っています。「きれいにしてくれてありがとう」との利用者さんや職員さんのお声かけが励みになっています。



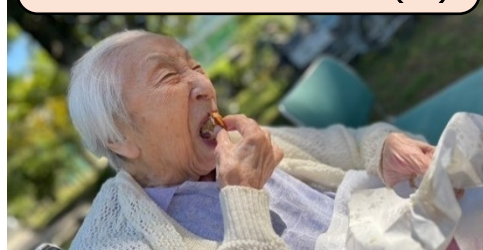
みんなで楽しく秋の遠足

しょうきばたきのうがたきょくかいご
小規模多機能型居宅介護きずな

10月12日（土）、住吉公園へ遠足に行ってきました(^o^)
今回のミッション（目標）は「みんなで楽しい思い出を作る」こと。総勢30名を超える大移動！
最近リニューアルされた「汐かけ横丁」の散策や、ファーストフードの昼食を楽しみ、最後はみんなで歌って笑顔で解散(^^) お天気にも恵まれ、気候的にも最高！ 楽しい思い出をした分疲れもあったけど、心地いい疲れでした(^o^)
終わった後はお決まりの台詞「また行こね(^o^)笑」



おんとし さい げんえき
御年106歳！まだまだ現役★
ハンバーガーにかぶりつく(^^)



連載コラム

こころの相談ネット「ふうが」ってどんなところ？

◆コロナ禍を経て、毎月の外食企画「一緒に食べる喜びを。一緒に出かける楽しみを」

2023年2月から「一緒に食べる喜びを。一緒に出かける楽しみを」テーマに、月1回の外食プログラムを開始しました。りんくうプレミアムアウトレットへの買い物では、現地までは車移動し、現地で一旦解散。「12時までは自由行動。フードコートで一緒に食事をする時に再集合！」という自由度が高いものです。おひとりでも外出や買い物もできるメンバーさん達ですが「一緒にでかける楽しみを」という趣旨のもと、プログラムを企画しています。ちょっとした贅沢ランチも設定していますが、「楽しみ」を実現するために、生活費のやりくりや節約をすることも、生活する上でとても大切な力であり、メンバーさんともその点を共有しています。買い物企画にもかかわらず、滞在中フードコートから一歩も出ずに、ずっと食事を楽しむ方もおられれば、ボランティアさんと一緒に全身コーディネートをして、ピンク色のトレーナーにスニーカー姿で登場される方など、その人それぞれの楽しみ方をされています。食事代より駐車場代が高かったんじゃないかという、大都会の大阪府庁近くのユニバーサルレストランでは、フランス料理を堪能。侍ジャパンも壮行会を実施された高級焼肉店では、口の中でとろけるような美味しいお肉に大興奮。鶴橋風月本店では「やっぱり本店は味がちがうで」と舌鼓。551蓬莱の中華料理店では、食後に「551のある時～」とかなんとか言いながら、豚まんやアイスまで楽しみました。

「色々な寿司を食べようよ！」という私の声はかき消され、100円のマグロ3皿にかき揚げうどんだけ食べて帰ってくるという邪道のセンター長イズムを引継ぎ、みんな、なぜか「かき揚げうどん」を注文する回転寿司 大起水産。食後にサーティーワンアイスクリーム店に立ち寄り、「スイーツは別腹」と言いながら、同じお腹にたっぷり入れ込んでいます。

そして、2023年秋には、念願の淡路島日帰りバスツアーにも行きました。観光バスの中では、参加者よりお土産の荷物が多いんじゃないかというほど大量のお土産を各自が購入。淡路島と言えば玉ねぎだろうと、玉ねぎ5kgを箱買い。その段ボールを最年少のメンバーさんが「重いでしょう。持ちますよ」と率先して持ってくれる優しさ。

地元の社会人ラグビーチームとの交流やバレーボール観戦、地域の防災教室に参加するなど、サロン以外でも、地域の人達と交流できる機会も大切にしています。

こうした取り組みを続けていく中で、「少しでも楽しみのおすそ分けをしたい」と毎月発行の広報紙をカラー印刷にしました。「広報紙を見ていたら楽しそうだから、参加してみようかな」と新規登録メンバーさんが参加されたり、「体調が悪くてサロンに行くことはできないけれど、楽しい企画がいっぱいで、毎月楽しくお便りを読ませてもらっています」と連絡をくださるメンバーさんもおられました。サロンに来ることはできなくても、いろんな繋がり方ができることもサロンの持つ魅力だと思います。

限られた職員数でのサロン運営ですが、支援する側-される側という画一的な関係性ではなく、メンバーさんと職員が双方向で声をかけあい、労いあい、「一緒に食べる喜びを。一緒に出かける楽しみを」という気持ちを共有しているからこそ、この自由度の高い外出プログラムが成立しているのだと感じます。