



発行者:社会福祉法人じねんじょ
発行日:令和5年4月1日
TEL:083-252-2227
FAX:083-252-2259
E-mail:jinenjo@jinenjo.or.jp
http://www.jinenjo.or.jp

大地

(じねんじょ通信)

VOL.
39
2023/4

★ じねんじょ公開フォーラム2022を開催しました

令和5年1月21日(土)に3年ぶりとなるじねんじょ公開フォーラムを開催することができました。新型コロナウイルス感染症予防対策として、対面とオンラインのハイブリット形式で開催し、県内外の方に参加していただきました。

テーマは「みんなで支える～医療的ケアが必要な子ども達の暮らし～」、講師はNPO法人にこり理事長(医師)の荒木俊介氏とNPO法人にこり理事長(看護師)の松丸実奈氏のお二人にお願いしました。

講師のお二人は福岡県において先駆的に医療的ケア児とそのご家族に寄り添い、医療と福祉の枠組みにとらわれずに必要な支援を切り拓いてこられた方たちです。荒木氏から福岡県における小児在宅医療の現状と北九州市における医療的ケア児支援の戦略、そしてにこりの戦略を、松丸氏からは「子どもの願いをかなえるチーム」のこれまでと今後の展望についてお話していただきました。

参加していただいた方たちそれぞれの立場でいろいろなことを感じていただけた時間になったと思います。医療的ケア児とそのご家族の支援には他職種連携が欠かせません。これは情報の共有とってしまえば簡単ですが、各職種とも学んできた環境の違いから、保育や支援、医療におけるバックグラウンドや知識が大きく異なり、「共通言語」で語り合うことは難儀です。しかしお二人のお話をうかがい、1人の子どもの中心に据えて必要なチーム作りを行うこと、必要な関係者との丁寧な対話を重ねることが大事だということを感じました。

★ 成人を祝う会

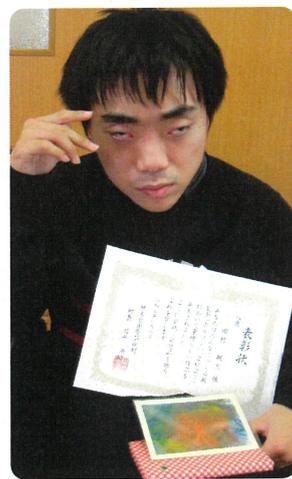
10月27日に令和4年度の成人を祝う会を行いました。終始和やかな雰囲気、時々笑い声もある良い会となりました。プログラムの中でご家族から成人されたメンバーへそれぞれ手紙を書いていたいただきました。普段伝えることのないことを伝えていただく機会となったかと思えます。



★ ポスコン?!2023

秋吉台国際芸術村で開催された「ポスコン?!2023」で、今年は4名のメンバーが輝かしい賞をいただきましたので、ご紹介いたします。受賞された皆さん、おめでとうございます。

カルスト賞:奥村麻由さん(じねんじょ)
洞窟賞:松尾優志さん(むくっこ)
入選:田村健太さん(じねんじょ)
佐々木春馬さん(むく)



じねんじょフェスティバル

この度はコロナ禍の為、ご家族のみを対象とした開催でしたが120名近くの方が参加して下さいました。密を避けて開催するにはどのようにしたら良いか話し合いを重ね、4つのグループに分かれて各事業所のコーナーを回る形をとりました。陶芸や手芸、他施設のお菓子の販売やボッチャ体験、ポジショニングクッションの紹介、活動紹介パネルなど盛り沢山の内容となりました。

3年ぶりということもあり、久しぶりに顔を合わせる方々も多く、たくさんの笑顔が見られました。また、他の事業所を知る機会にもなったというお声も頂きました。

来年こそは、以前のように地域の方にも参加して頂ける、賑やかなじねんじょフェスティバルを開催できるといいと思います。ご協力下さいました皆様には感謝申し上げます。



本館 生活介護サービス事業所じねんじょ

スポーツ班

メンバーが普段活動として行っており、昨年のパラリンピックでも話題になった、ボッチャ体験を行いました。普段から投球を行っているメンバーが、家族の皆さんに投げ方を見せたり、金原先生も参加してご家族と対戦をしました。

実際に触って、投げてみると狙った場所へ投げられない方や、試合に熱中され、投球に思わず「ああ」と声が出る方もおられ、体験としても、活動を見る機会としてもよいものとなりました。



手芸班

メンバーが普段活動で行っているミシンの体験コーナーをしました。雑巾を家族で1枚縫う体験です。ミシンに慣れているメンバーは、いつものペースでペダルやスイッチを押しました。家族のみなさんからは「久しぶりにミシンを触った。意外に難しい」などの感想をいただきました。活動での様子を見て頂き、家族と触れ合う良い機会になりました。販売では、さをりを使った作品や、



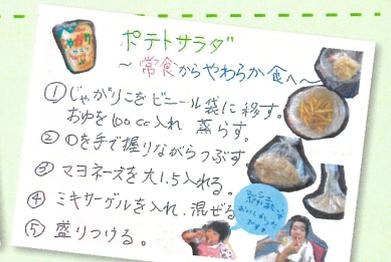
ビーズ作品、髪ゴム、巾着がよく売れました。沢山の方に見て、購入していただきました。

地域交流班

コロナ禍で活動がみえにくくなっているのでは?ということで、普段の活動をパネルにまとめて展示しました。①アルミ缶回収、②壁画の制作(Jマルシェで展示しています)、③常食から柔らか食への変換など、たくさんのパネルが完成しました。柔らか食への変換パネルは大好評で、「レシピはありますか?」と聞かれることもありました。

むくの保護者の方から、「子どもが卒業した後、どんな活動をするのかな?」と思っていたので、知ることができて良かったです」と、温かいお言葉もいただきました。

毎月第3月曜日の週にJマルシェを開催しているので、立ち寄った際にはぜひパネルもご覧ください。



新館 生活介護サービス事業所だいち

喫茶班



喫茶班では販売を行いました。一歩社からパネトーネ、八起の家からスノーボール(クッキー)とマフィン、はーとあーす勝谷からラスク、すみれの丘からさつまいもと里芋を販売しました。また、うごキングというスイッチを使ってコーヒー豆を挽く体験とコーヒーの試飲ができるようにしました。沢山のお買い上げありがとうございました。看板づくりなどメンバーも準備を楽しめたようでした。

次回はメンバーが食べられるものをお出しできたらいいなと思います。



陶芸班

陶芸班は、作品販売、陶芸の写真と道具の展示をしました。来られたみなさんに、見て、触れてもらい、笑顔も一緒に持って帰る事ができたかなと思います。



ヘルパーステーション ふわり

ふわりではポジショニングの体験ブースを用意しました。手足を自由に動かすことや寝返りをすることが難しい方々にとっては、快適で安定した姿勢、活動しやすい姿勢をとるために日常的な介助が必要です。この度は日本基準寝具株式会社ECOLの担当の方にご協力いただき、メンバーやご家族の方に安楽な姿勢保持のポイントの説明をしながらポジショニングクッションを使ったポジショニングの体験をしていただきました。

いつも介助する側のご家族からは、実際体験することで身体の角度や四肢の位置を適切に調整することでより安楽になる、ポジショニング専用のクッションなどを使用することにより安心感を得やすいし楽に介助することができる、というようなお声をいただきました。福祉用具に実際触れ、体験することが、今後必要になった時に介助される方・する方にとってより使い勝手の良い物を選択する手助けになると嬉しいです。



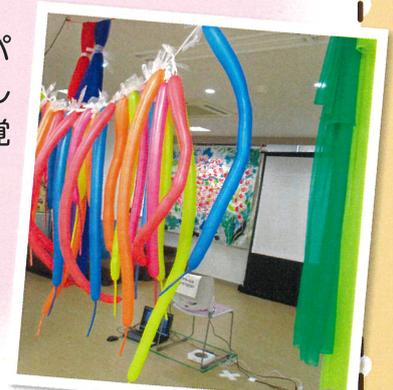
D&Aビル

放課後等デイサービス事業むく・児童発達支援事業むく

児童部が昨年7月にかねはら小児科前の建物、D&Aビルの1階・2階へ引っ越しをして初めてのじねんじょ行事、「じねんじょフェスティバル」でした。新しい場所を沢山の皆様へ知って頂く機会になり、当日は生活介護のご家族の方々をはじめ沢山の皆様に来て頂くことができました。

1階の放課後等デイサービス事業むくの部屋で、今までの様々な活動の様子や目的をパネルにまとめ展示をしました。またメンバーの好きな絵本、作品や作品集を見て頂きました。むくの部屋の手作リスヌーズレンの紹介、風船やカラースカーフを使いふわふわ触覚コーナーも設置し、日頃の活動も体験して頂きました。

そして最後になんといっても、むくのメンバー全員のいい顔♪パネルが、来て頂いた方々を癒しへとお誘いしていました(^^)!!!



看護部 自律神経を整えましょう

自分の症状によって自律神経の状態をチェックしてみましょう

- 眠くて集中できない、何もする気が起きない → タイプ1:交感神経が低く、副交感神経は高い
- 心身ともに元気、健康上のトラブルが起きない → タイプ2:交感神経・副交感神経ともに高い
- 休んでも疲れがとれない、体を動かすのがつらい → タイプ3:交感神経・副交感神経ともに低い
- イライラする、体のこりや痛みが強い → タイプ4:交感神経が高く、副交感神経は低い

自律神経である交感神経は、人を活動モードに導くために、体を緊張・興奮させる神経です。一方、副交感神経は、人を休息モードに導くために、体をリラックスさせる神経です。二つの神経は、常に一定でなくても一定期間の中でバランスがとれていることが良い状態です。しかし、忙しくてリラックスする時間がなかったり、常に心身のストレスを抱えていると交感神経が過剰に働いて自律神経のバランスが乱れます。そのような緊張状態が長期的に続くと、血圧が上がったり筋肉がこわばることでこりがひどくなったり、頭痛が起こったりするなど体にさまざまな不調が現れるようになってきます。

この本では自律神経を整える方法として、筋弛緩法やアロマの効果・漢方薬「人参養栄湯」「六君子湯」の紹介などがされています。笑うことも大切で、ただ口角を上げるだけでも脳は「いいことがあった」と勘違いをして効果があるそうですよ。ぜひ一度手に取って読んでみてはどうでしょうか？



栄養部 「新型栄養失調」って知っていますか？



栄養失調と聞くと、今の時代に栄養失調!?と疑問を抱く人もいますが、50歳前後の世代のほぼ100%が新型栄養失調と言われ、8割の子どもの新型栄養失調のリスクがあるといわれています。新型栄養失調と栄養失調では意味が違います。

栄養失調はカロリーが不足し、やせ細った状態。**新型栄養失調**はカロリーはとれているけど、たんぱく質やビタミン・ミネラルといった必須栄養素がとれていない状態をいいます。

新型栄養失調になる原因として、おいしく売れる野菜を作るため土壌を改良した結果、**栄養素の含有率が低下した**こと、人参のビタミンAは60年前の1/5、ほうれん草の鉄分は60年前の1/6程度になっているというデータもあります。また、**加工食品が増えた**こともあげられます。加工食品はビタミンやミネラルがそぎ落とされ、その大半が糖質や脂質です。

●新型栄養失調が危険な理由

近年、ストレス社会といわれ、年齢性別を問わず、うつやひきこもりが増加しているといわれています。心の病というと、心が弱い人と思われがちですが、**間違い**です。**脳は栄養素からできています**。脳の栄養が足りないとストレスを受けやすく、円滑に脳が機能しません。当然、**身体だけでなく精神の不調も生じるのです**。心と栄養については臨床医学的にも証明され、この栄養治療法は引きこもり支援にも有効な手立ての一つといえます。しかし、栄養治療法を取り入れている医療施設やカウンセリング機関はまだ少ないのが現状です。

じねんじょの給食では心も体も健康を維持するためにしっかりと栄養計算を行っています。カルシウムが不足しがちになるため、ふりかけや牛乳、ウエハースでカルシウムを補っています。また、嚙下食では全体の栄養素とカロリーが不足してしまうため、栄養プリンで不足した栄養素とカロリーを補っています。

寄付者氏名

R5.2.10現在(順不同)

大畑一郎様・かねはら小児科様
株式会社松岡様・学校法人梅光学院様
じねんじょ窯様

ありがとうございました!

編集後記

今号は、久しぶりに開催したじねんじょ公開フォーラムとじねんじょフェスティバルについてご報告させていただきました。新型コロナウイルスの影響により自粛を余儀なくされていたじねんじょでの活動や行事を2022年から少しずつ実施することができています。これからも活動や行事の場での交流とSNSを活用した情報発信を通して地域のみなさまと交流できることを楽しみにしています。

SNS

Facebook



Instagram

