

# あゆみだより

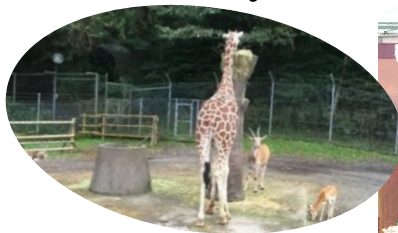
## ～生活介護事業所編～

H29.11.

No.4



### 旅行に行ってきました



9月22日(金) 初秋の山梨県をめぐる旅へいってきました。

バスの中で、ビンゴ大会、山梨県クイズ、カラオケ大会を行い、忍野八海→麦畑(ランチバイキング)→富士サファリパークへ行きました。

少し肌寒い1日ではありましたが、なんとか天気も保つことができ、楽しくいってることができました。何よりも、普段見ることのできないような、みんなのとびっきりの笑顔を見ることができ、とても嬉しく、思い出になりました。

今後も、こういった行事を大切にしていきたいと思います。

オリエントトラベル様、信南交通様、保護者の方、関係者の方々、ご協力ありがとうございました。



## 出張スポーツ教室・毎朝の風景



毎朝、健康のためラジオ体操をおこなっています！朝なので、みんな少し眠そうですね(^\_^)



3ヶ月に1度のペースで「サンスポート駒ヶ根」の指導員さんのもとスポーツ教室を行います！音楽をかけ、ボールや道具を使い、体を動かします！みんな、この日を楽しみにしています。



# 作業紹介～その2～



## ★JAのチラシ入れ★

封筒→チラシ  
順番が決まっています。  
1枚ずつ100枚単位で  
職員が数え行います。

NEW



## ★JAのカレンダー★

くるくる巻いて、ビニールに入れます。  
50個ずつダンボールに入れます。  
シワにせず、小さく巻くのが大変です！

NEW



## ★丸西産業 柿取り★

飯田市・喬木村などの  
圃場で柿の収穫をしま  
す。危ないところは職  
員が行います！

NEW

## 特集！

## Mさんの1日 ☺

### ～自分らしい生活リズム～

Mさんは、夜間にトイレに何度も起きてしまい  
「夜、あまり熟睡できないから昼間に寝てしまう。」  
と悩んでいました。

作業中にどうしてもウトウトしてしまい、周りからも「大丈夫？」と心配されていました。

本人は（作業や創作活動はやりたい、でも夜は寝れない）と訴えてきます。

そこで、通院をしてトイレが近くなってしまう原因を知ることから始めました。

結果が出たらそこから、どうしたらMさんの希望に沿った支援ができるか、生活介護の職員みんなと何度も話し合い、本人とも何度も話し合い、『リラックスタイム』の導入を行いました。

自身のタイミングで起床し、スッキリしたところで作業や創作活動を行う、というもので、不眠のイライラ解消や、怪我防止につながることを本人にも話し、時系列を作り、納得してもらいました。

Mさんの「作業も創作活動もやりたい」という希望にそえるよう、自分のやる分を確保し、安心して眠れるようにしています。

「作業をやらなくてはいけない」というMさんの考えも、徐々に「自分らしいリズムの中で出来ることをやる。」と変化がありました。

今日もリラックスタイムでスッキリした Mさんの元気な声が、生活介護の部屋に響いています。

9:15～	あゆみえんにきます
9:20～9:30	ちょうれいやります(生活介護のへや)
9:35	リラックスルームへいきます ※寝ねれぬとおもうので、ゆっくりにしてからおしごとするよ。 ※スッキリしてから、おしごとをはじめます。
12:10	おひるタイム
13:00	リラックスルームへいきます ※ゆっくりにしていいよ、おきたらおしごとします。
15:00	かたづけをします
15:30	おくださんとかえります

Mさんの時系列



創作活動の様子

