

Live Voice

2025
9

ライブサポートセンター 機関誌Vol.250



9月に入っても厳しい残暑が続いています。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。

大阪では万国博覧会が開催されていますが、その公式キャラクターの『ミャクミャク』をご存じですか？その名前といい出で立ちといい、最初目にした時はなんて不気味なキャラクターなのかと驚いたものです（奈良のせんとかん並みに）。でも、ホームページでそれに込められた思いを知ると、不思議と愛着のあるキャラクターへと変わっていききました（詳しくは万博ホームページで）。私たちは初めての出会いで、まず外見でその人を判断しますが、相手を知ろうとすることが、良い人間関係の鍵となるのではないのでしょうか。

今月も皆さんのお出でをお待ちしています。

■夏野菜の収穫

ワイワイ農園では、この夏はナス、トマト、オクラ、にんじん、じゃがいも、キュウリなどが実りました。

今年は雨が少なく、利用者さんみんなで工夫しながら毎日水やり作業を行いました。そのかいもあってか、例年以上にキュウリがとても豊作となりました。

厨房でつくるキュウリのからし漬けは人気商品で、今年も館内販売でとても喜んでいただけました。また、いわき病院へ出張販売に行った際には、ありがたいことに好評をいただき、完売しました。

その他の野菜も厨房で使用し、とても重宝しました。（KURO）



■ニンニクの分割作業

ワイワイ創造館では、この季節、ニンニクの分割作業が行われます。ニンニクの種子はJA大川さんから引き受けています。今年は9ケース90kgにもなる大量の種子を引き受けました。

むいたニンニクの薄皮がふわふわと風に舞い廊下にニンニクの香りが漂うのも、この季節の風物詩となっています。

今年初めて分割作業に参加する利用者さんもあり、慣れないながらも協力してテントを張り、大量のニンニクを入れたカゴを囲んで、綺麗な物と虫食いとを分けていきます。（SHIRO）



●初めて参加するAさん。

暑い中作業するのが大変です。

●去年も作業を行ったBさん。

去年のことを思い出しながらやっていますが、大きさの選別が難しいです。

分割前



分割後



■新入職員紹介

名前：黒川 笑子（くろかわ えみこ）

好きなこと：ネットサーフィン、海外ドラマ鑑賞

好きな食べ物：チョコレート

好きな言葉：笑う門には福来る

一言：8月1日から、やわらぎの厨房からワイワイ創造館へ異動になりました。慣れないことが多すぎて、未だにメモを片手にあたふたしていますが、精一杯努めて参ります。どうぞよろしくお願いします！



■ ユニークな貯金法

お金の管理は誰しも難しい事ですが、自立には大事な課題です。利用者のMさんは上手に貯金ができています。毎月の生活費や不意の出費に困る事はなく、趣味に使うお金にも事欠かず、楽しく暮らしています。いったいどのようにお金を貯めているのか、聞いてみました。答えは…「500円玉貯金」。10年ほど前にグループホームに入った頃から始めたそうです。それまではお金は全部使いきってしまい、足りなくなると親に援助してもらっていたとのこと。500円玉貯金のきっかけは、お正月やお盆、GWに使うお金を貯めることだったそうです。財布に500円玉ができれば貯金箱にいれるという、いたってシンプルな方法で、「500円玉があるときに」なので無理がなく、今では習慣になっているため苦にならないそうです。自分に合った方法なので続けられているのでしょう。良かった点を聞いてみると、「貯める力がついたこと」とニコリ笑顔で話してくれました。まさに『継続は力なり』、金銭管理という大事な課題をクリアできて、自立に向けての大きな自信になっているようです。

(TOMO)



■ トレーニングルーム

この炎天下、散歩など屋外の運動を控えている方も多いのではないのでしょうか。つついエアコンの効いた部屋で過ごしてしまいがちですが、生活習慣病の予防や体力維持のためにも、日頃の運動はとても重要です。そこで式番館では、小さなトレーニングルームを作りました。今のところはルームランナーと踏み台昇降の利用となります。各人の体力に合わせた時間設定をして、スタッフが励ましながら、時にはスタッフも一緒に体を動かしています。心身の安定をはかり、日々の努力の大切さと達成感を味わってもらえるよう、今後もさまざまな工夫をしていく予定です。

(JAGUAR)



■ 作ってみよう！

式番館では、プランターで野菜を育てて収穫した野菜を、利用者さんに提供しています。今年の夏は初の試みで「かぼちゃ」を育ててみました。手のひらサイズのかぼちゃを収穫したので、利用者さんと調理をしました。Kさんは「かぼちゃの煮物」を、Oさんは「かぼちゃ入りカレー」を作りました。2人ともかぼちゃを調理するのは初めてだったので、硬い皮を包丁でそぎ落とす事に苦戦したり、ぎこちない手で種やわたをスプーンで取っていました。2人の様子を見ていて感じた事は、料理をしたことのない食材でも、「作ってみよう」という意欲さえあれば、色々な料理に挑戦できるということです。今後も「作ってみよう」という気持ちを一緒に増やしていきたいと思います。

(OKAPIRO)



■ こころの健康展 9/6(土),7(日)



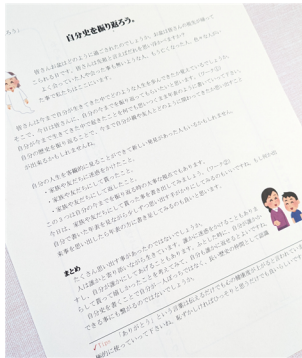
アイデアがその場で浮かぶ人、事前に念入りに考える人。それぞれタイプが違って、優劣はありません。皆違うからこそ、一人ではできない作品が生まれるのかもしれない。皆さんの作品は6、7日にイオン高松で展示されます。

■ 作品展に応募しよう



自分の心を支えてくれた大切なあの人に向けて、あの時言えなかった気持ちを手紙に記しました。40字以内に収めるのに苦労するほど、様々な出来事が思い浮かぶということは、実に多くの人との関わりに支えられて生きているということかもしれませんね。

■ 学びの会「自分を知ろうー自分史を振り返ろうー」



皆さんは、自分は一人ぼっちだと感じることはありませんか？ 今回の自分を知ろうでは、今まで生きてきた中で起きた出来事を年表のように書いていき、誰かにしてもらって嬉しかったこと、助けてもらってありがたかったことなどを思い出していきましました。

「色々な人に助けてもらった人生だった」「嫌なことをしてきた人のおかげで、鍛えられたと言えるかも」「今思えばあの出逢いは巡り合わせだった」などの声が聞かれ、「助けてもらえたということは、助けてもらえる人柄だったのかもしれない」との声かけに、ハッと気づきがあった方もいました。

自分史を書くことで、自分が一人ぼっちではなく、長い歴史の仲間、誰かの人生と繋がっているのだと感じられるかもしれません。皆さんも試してみてくださいはいかがですか。

2025年9月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:30 書楽会	2 10:30 カレンダー作り	3 13:30 ~ 15:00 学習会のため閉所	4 10:30 ヨーガ 13:30 合唱クラブ	5 9:20 ラジオ体操	6 予約行事 こころの健康展を見よう 現地集合
7	8 13:45 ダンスの先生とする♪ エクササイズ⑥	9 10:30 絵手紙クラブ	10 9:20 ラジオ体操	11 10:30 ヨーガ 13:30 合唱クラブ (大会の練習)	12 10:30 川柳を詠もう	13 NEW 13:30 SST 自己紹介ビンゴゲーム
14	15 13:30 DVD鑑賞	16 13:30 なかまの会	17 13:30 折り紙クラブ	18 10:30 ヨーガ 13:30 歌を歌おう	19 9:20 ラジオ体操	20 13:30 学びの会 「自分を知ろう」 自動思考を変える
21	22 9:20 ラジオ体操	23 13:30 おはなしの会	24 13:30 スクラッチアート	25 13:30 合唱クラブ	26 10:30 SST	27 予約行事 10:30 簡単クッキング 「冷麺&茶碗蒸し」
28	29 13:30 塗り絵クラブ	30 13:30 椅子座禅				

■ 予約行事

【簡単クッキング 冷麺&茶碗蒸し】

日時 : 9/27(土)10:30~

費用 : 約500円

(当日、参加費を人数で割ります)

申込締切 : 9/20(土)17:00



【こころの健康展を見よう】

日時 : 9月6日(土)11:00~ **現地集合**

集合場所 : イオンモール高松シーコート

持ち物 : 昼食代 (フードコートで食事予定)

申込締切 : 9月5日(金)17:00

★スタッフは10時~15時 (14時~は係の仕事) にいます。
11時~フードコートで一緒にお食ししませんか？

■ NEW

【SST 自己紹介ビンゴゲーム】

日時 : 9/13(土)13:30

ビンゴゲームをしながら、楽しく自己紹介をしてみましょう♪

皆さんの意外な一面を知ることができるかもしれませんよ^^

<発行元> 医療法人社団 以和貴会 ライブサポートセンター

〒761-8047 香川県高松市岡本町字上新開60-1

○地域活動支援センター I 型・指定(委託)相談支援事業所ライブサポートセンター

Tel : 087-815-7877

○就労継続支援(B型)事業所・就労移行支援事業所ワイワイ創造館

Tel : 087-815-7872

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来

Tel : 087-815-7873

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来式番館 高松市香川町大野835-1

Tel : 087-815-6676



LiveHP URL