

ライブサポートセンター  
機関誌 Vol. 256

2026. 3

# Live

# Voice



少しずつ日差しも温かさを増してきて、春の兆しを感じられるようになりました。

先日、近くの池まで散歩に出かけた時のこと、目に飛び込んできたのは、風と光を受けてさざめく水面の美しさです。まるで春を告げるかのようにうっすらとピンク色に反射して、空一面に広がる青空とともに、私の心を捉えて時間を忘れるほどでした。皆さんも、のんびりと散歩に出かけてみませんか？芽吹く若葉を眺め、風の音を聞き、空気を胸いっぱい吸い込むだけで、心は自然と晴れやかになってきます。ゆったりとした時間は、自分を振り返る余裕を作ってくれるかもしれませんね。

## ■ 職場実習

今回職場実習に参加したTさんに感想を聞いてみました

「実習での主な業務は、飲料、食品、生活用品の商品の品出しと陳列でした。飲料品など重たい物を扱うことが多く、大変なお仕事だと思いました。職場の皆さんも丁寧に教えてくださって、嬉しかったです。とても楽しく働くことができました。業務は質問しながら進めましたが、わからない時はその場で聞いて良かったと思いました」  
(YOSHI)



## ■ 内職紹介 『菓子の箱折り』

箱折りは、あらかじめ折り目のついた板紙を、指定された手順にそって折っていく作業です。工程としては簡単で、作業経験のない人にも取り掛かりやすい作業になっています。

ただし、簡単な作業だからこその注意点もあります。作業に慣れてくると徐々に作業スピードも上がってくるのですが、それまではきれいに折れていたはずの折り目が十分に折れていなかったり、折り目以外のところを折ってしまったりということが出てきます。その結果、完成した箱が歪んでいたり、製品としての基準を満たさなくなってしまう。

作業では、集中力を保ち一つ一つ丁寧に進めていくということがとても大切です。これは就労場面だけでなく、日頃の生活場面においても言えることです。意識を向けて大切に過ごす事が出来るようになることが、心のゆとりにも繋がります。  
(KURO)



## 厨房 『Y<sup>2</sup> DERI』 (ワイツーデリ)

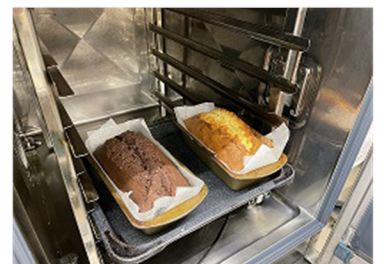
2020年以降、コロナウイルスや人材不足の影響で、厨房作業で行っていた施設外でのお弁当やお菓子の販売も徐々に縮小し、2025年4月にはついに休止となっていました。

しかし、購入して下さっていたお客様や、お菓子作りを楽しみにしていた利用者さんから再開を望む声が少しずつ聞かれるようになりました。そこで、出来る事からはじめようと今年の一月より「Y<sup>2</sup> DERI」として新たな一歩をスタートすることになりました。

厨房の利用者さんは、いろいろなものを作る達成感や売れたときの喜びを感じているようです。今はいわき病院内の売店で職員限定の販売ですが、そのうち外へも広げていけたらなと思っています。  
(AKOYAME)

### ★利用者さんの声

久しぶりにお菓子作りが出来てとても嬉しかったです。  
また定期的に作りたいです。(Bさん)



ワイワイでは他にも工業製品の組み立て作業や、施設の清掃作業、作物を育てる園芸作業、厨房で食事やお菓子作る調理作業など様々な内職があります。今後も機関紙で紹介していきますので、「これなら出来るかも…」「こんな作業なら得意！」など、自分に合った作業を私たちと一緒に探していきましょう！

## ■ 机の上と心の余裕

今、皆さんの机の上はどんな状態でしょうか。式番館のOさんは現在、仕事で使うための資格取得を目指して勉強に励んでいます。机の上はきれいに片付いており、勉強に集中する環境はバッチリです。

そんなOさんですが、数ヶ月前までは、机の上にはレシートや郵便物、日常生活で使ったものなどが所狭しと積み上げられていました。これでは落ち着いて勉強できないだろうとスタッフと話し合い、週に1度、一緒に掃除をすることにしました。最近あった出来事や考えたことなど、コミュニケーションを取りながら片付けていきます。

今では「テーブルの上で食事もできるし、物を置かないので拭くことも出来るようになりました。きれいを保つようにしています」と嬉しそうに話してくれます。資格取得の意欲もさらに増してきたようです。

Oさんはまず机から、将来を見据えて自分と向き合う世界を広げました。皆さんもやりたいことと向き合う環境作りを初めてはいかががでしょうか？

(SAKU)



## ■ 新生活へ飛び立とう！

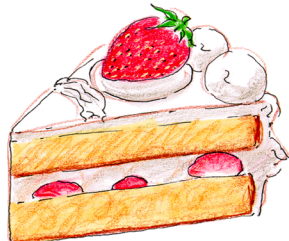
式番館から一人暮らしへと、新しい生活に飛び立つ方がいます。お話を聞いてみました。

「一人暮らしをしたい夢はずっと持ち続けていましたが、あと一歩が踏み出せずにいました。どんな家に住みたいか、何処がいいか、一人で生活が出来るのだろうか、引っ越しはどうしよう…」等々、考えれば考えるほど、不安な事が湧いてきたようです。スタッフと家探しから始め、一つずつ解決していきました。「今は、職場にも近くなるし、新しい生活にワクワクドキドキしています。ただ、仲良くなったホームの友達と別れることが寂しいかな。また、遊びに来ます」と笑顔で話してくれました。

新しい事を始めるのは誰でも不安になります。今回、なかなか踏み出せない一歩の後押しが出来て、大変嬉しく思いました。これからも色々な事にチャレンジしてもらいたいです。

(TORMENTA)

## ■ HDLコレステロールとLDLコレステロール



血液検査でよく耳にするのが「HDLコレステロール（以後HDL）」と「LDLコレステロール（以後LDL）」です。なぜよく耳にするのかというと、それ程重要なことだからです。この2つのコレステロールのバランスが崩れると命の危険すらありえるのです。

特に危険なのは基準値より「HDL」が低く「LDL」が高い場合です。

「LDL」は血液をドロドロにし血管の内側をキズ付けたりこびりついたりして「動脈硬化」や「心筋梗塞」を引き起こします。それを防ぐためには「HDL」が必要なのです。

大好物な茶色系の食品（揚げ物・ファーストフード・スナック菓子など）を控えて、色の鮮やかな食品（緑黄色野菜・青魚・オリーブオイルなど）や発酵食品（ヨーグルトや納豆など）を積極的に食べましょう。これからの長い人生を、健康な状態で過ごせるように1日1食分だけでも意識した食事をしてみてはいかががでしょうか。

(FUSHI)

## ■アート作品

活動で作った皆さんの作品を棚や壁に飾っているのですが、その展示場所が手狭になってきたので、作品を整理しようという話になりました。Aさんは、それはそれは見事なスクラッチアートや絵手紙をたくさん作っています。それらの作品はきつとクリアファイルに収めるだろうと思っていると、なんと黒画用紙に箱の展開図を書いて切り抜き、あつという間に収納ボックスを作り上げました。作品はその中に良い感じに収められました。上面には自身のサインも描いて、ボックス自体も素敵なアート作品となりました。(TOMO)



## ■学びの会「自分を知ろう ～自分の気分をかえるには～」

今回は「自分の気分を変えるには」と題して、ストレス対処法についての話をしました。非常に強いストレスから自分では気がつかないほどの小さなものまで、私たちは日々の生活の中で様々なストレスを感じています。その対処法として、主に6つの方法があります。①ストレスそのものを解決する ②人に相談する ③自分の気持ちを話す ④考え方を変える ⑤気晴らしをする ⑥リラックスをする です。その中でも今回は、気晴らしやリラックスに焦点を当てました。今どんな悩みを抱えているのか、どうやって気持ちを切り替えているのかを皆さんに話してもらいました。他の参加者の意見を聞くことで、新たな対処法を学んだ方もいたようです。自分なりの対処法を見つけて、気分をリフレッシュして下さい。(SAKU)

## 2026年3月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1 かわおか芸能祭 ライブグリークラブ 出演 (10:25)	2 10:30 書楽会	3 予約行事 13:30 ひな祭りお茶会	4 13:30～15:00 学習会のため閉所	5 13:30 音楽鑑賞	6 13:30 椅子座禅	7 10:30 おひなさま片付け
8	9 13:30 塗り絵	10 10:30 折り紙	11 13:30 スクラッチアート	12 13:30 合唱クラブ	13 10:30 絵手紙	14 9:20 ラジオ体操
15	16 13:30 ダンス講師による エクササイズ	17 9:20 ラジオ体操	18 13:30 理学療法士による 健康体操	19 10:30 川柳作り	20 13:30 SST	21 13:30 学びの会 「自分を知ろう」
22	23 10:30 カレンダー作り	24 13:30看護師による 健康講座 「白内障と緑内障」	25 10:30 ヨガ	26 13:30 DVD鑑賞	27 9:20 ラジオ体操	28 13:30 おはなしの会 14:00 登録者ミーティング
29	30 9:20 ラジオ体操	31 13:30 皆で話そう				

### ■予約行事

#### 【ひな祭りお茶会】

日時：3/3 (火) 10:30～

費用：約250円

(当日、お菓子とお茶の代金を人数で割ります)

申込締切：3/2 (月) 17:00

雛人形を愛でながらお抹茶と和菓子で楽しい時間を過ごしましょう。



<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フワイイ創造館

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