

# Live

【らいぶ ぼいす】

# Voice



新緑がまぶしい季節となりました。皆さんお変わりありませんか。山々に目をやると、様々な緑色の美しいハーモニーに心地よさを感じます。とある中国の画家が「春山は淡くうるわしくて、笑うがごとし」と表現したことから、この新緑の頃を「山笑う季節」と言うそうです。そして、この「山笑う」は俳句の春の季語として定着しました。枝だけだった木々に一気に若葉の芽吹いてくる様子を見ると、命の力強さを感じます。私たち「さあ、頑張ろう」と元気が出てきますね。今月も皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

## ■ 厨房作業の紹介

厨房作業というと少しハードルが高そうに思われるようで「料理はしたことがないから」「自分には無理」といった声がよく聞かれます。もちろん、衛生管理や味付けなど気を遣うこともありますが、厨房作業には調理以外にも、野菜の洗浄や皮むき、計量など食材の下ごしらえ、食器の準備や盛付け、食器洗いなど役割が分業化されているので、未経験の方でも始めやすく、普段の生活スキルの習得にも適しています。またクリスマスやバレンタインなど、行事のお菓子作りなどもしていて、料理とは違った楽しみもあり利用者さんにも好評です。スタッフが一緒に説明をしながら作業を行うので未経験の方でも安心して参加できます。皆さんも、ワイワイ創造館の厨房で一緒に作業をしてみませんか？



### 厨房作業利用者のAさん

みんなで作った食事が「おいしい」と喜んでもらった時にとっても嬉しく、達成感を感じられます。また、料理教室もときどき開いてくれるのでとても楽しみにしています。(KURO)

## ■ 就活報告

就労移行支援を利用しているAさんが、職場見学に行ってきました。高松市内の介護施設で、希望職種は清掃です。

(職員Y) 「この職場に興味をもった理由を聞かせてください」

(Aさん) 「はい、まずは自分がきれい好きであるということ。それと、母親の介護を経験してきたのが理由です」

(職員Y) 「職場を訪問して緊張しましたか」

(Aさん) 「事前に打合せをしたり、受け答えの練習をしていたので、それほど緊張はしませんでした」

(職員Y) 「仕事内容を聞いてどう思いましたか」

(Aさん) 「モップ掛けなど、ワイワイ創造館でしてきた作業が多くあり、できそうだと思います。実習をさせていただきたいとも思い、面談ではそのことを伝えました」

(YOSHI)

## ■ 新入社員紹介

名前：末竹 昂登（すえたけ あきと）

好きなこと：旅行、料理、寺社仏閣巡り、ツーリング

好きな食べ物：ラーメンなど麺類全般、好き嫌いなし

好きな言葉：一期一会、臥薪嘗胆、桜梅桃李

一言：4月よりワイワイ創造館にて、職業指導員として働くことになりました。

作業療法士なので、作業を通じて様々な面から利用者さんや職員の方々の力になればと思います。これからよろしくお願ひします。いつでも、気軽にお声掛けください！



## ■ 『継続は力なり』

ホーム利用者のSさんは、ある日ベッドで体の向きを変えようとしていて、足の付け根、鼠径部に痛みを感じ動けなくなりました。すぐに病院へ行き診てもらおうと「ぶよぶよだね。筋肉が脂肪に代わり、脂肪の圧力で筋肉が負けて痛みがあるんだよ。スクワットをして筋肉を付けるように」と言われたそうです。その日から「痛いのは嫌だ。頑張っ



て頑張っ

て！膝に負担がないスクワットのやり方を教えてもらい、30回を3セット（朝・昼・夕）毎日続けています。「最近、脂肪が筋肉に代わってきているような気がします」と嬉しそうに話していました。どんなことも地道に続けていけば、いつか大きな力や成果になる。本当に『継続は力なり』ですね。でも、やめるとあっという間に脂肪に代わるので、これからも地道に続けていってほしいと思います。 (TORMENTA)

## ■ 自分でできることを増やそう

利用者のOさんの食費節約のために、買い物と料理支援を継続的に行っています。月2回スタッフと一緒に買い物へ行っていました。徐々に一人で出来るようになってきました。「この料理にはこの材料が必要だと思うんですけど…」など、わからない事があると相談に来て、自分で購入出来ています。また、栄養指導で魚を食べるようにと言われた際には、白身魚を買って焼いて食べていました。油ものに気をつけつつも「鶏のから揚げを作りたい」と相談があったので、少量の油で作る「鶏の焼き揚げ」を一緒に作りました。「意外と美味しくできてよかった。また作りたい」と次回への意欲がみられていました。少しずつ色々な料理に挑戦しレパートリーが増え、自信につながればと思います。



(OKAPIRO)

## ■ 目標に向かって

式番館より壱番館への引っ越しをして、半年が経つFさんに話を聞きました。最初は環境の変化から、病院受診・買い物・散髪など生活する上で必要な事がうまく利用できず困った様子でしたが、その都度スタッフに相談をしながら、一つ一つ解決して現在に至っています。Fさん



には、現在がんばって取り組んでいることが3つあります。①何かをはじめるときには、まず計画を立ててから行動するように、段取りを考えること。②「少しずつでもお金を残し時計を購入したい」と、1週間ごとの金銭管理を行いながら貯金していること。③健康に気をつけて、タバコを以前は1日に5~6本吸っていたのを、3~4本に減らしたこと。今後の目標としては、「散歩やエアロバイクで体力をつけて、健康に気をつけた生活を送りたいです」と力強く話をしてくれました。 (JAGUAR)

**\*お知らせ\***

これまで、機関紙を郵送にてお届けして参りましたが、来月6月号よりホームページにて掲載することとなりました。これまで同様、当施設の様子を発信して参りますので、どうぞご覧下さい。なお、従来の紙の機関紙は、ライブサポートセンター及びいわき病院に若干数置いてあります。ホームページをご覧になれない方は、こちらをご利用ください。どうぞ理解のほどお願い申し上げます。不明な点がございましたら当施設までご連絡ください。

**\*作品展\***

**3月カレンダー作り**



画用紙に、季節のイラストを切り貼りして、自分だけのマイカレンダーを作っています。立体的であったり、仕掛けがあったりと、いろいろ工夫しています。

**お花見ウォーキング**

3月7日にさぬき空港公園へお花見に行ってきました！雨の日が続いていたので、桜が散ってしまわないかと心配していましたが、当日は午後から晴れるという幸運に恵まれ、春の空気をいっぱい吸って、のんびりと楽しい時間を過ごすことが出来ました。外で話すと心が解放されるようで、いつもと違った話題に話が尽きませんでした。



**2026年5月 地域活動支援センター行事予定**

日	月	火	水	木	金	土
					1 13:30 椅子座禅	2 10:30 園芸の日
3	4 13:30 卓球	5 11:30 お庭でランチ 昼食をご持参下さい	6 13:30 ヨガ	7 13:30 歌を歌おう	8 13:30 座談会	9 自主活動
10	11 10:30 書楽会	12 10:30 絵手紙クラブ	13 13:30～15:00 学習会のため閉所	14 自主活動	15 13:30 スクラッチアート	16 13:30 学びの会 「自分を知ろう」
17	18 13:30 ダンスの先生による エクササイズ	19 13:30 看護師による 健康講座	20 13:30 ウォーキング & 清掃活動	21 13:30 合唱クラブ	22 10:30 カレンダー作り	23 13:30 登録者ミーティング
24	25 10:30 川柳作り	26 13:30 SST	27 13:30～14:00 理学療法士による 健康体操	28 13:30 園芸の日	29 13:30 音楽鑑賞	30 13:30 おはなしの会
31						

【NEW】『園芸の日』を設けました。季節の花や多肉植物など、一緒に育ててみませんか？  
先ずは、植木鉢に夏の花の種を植えましょう。ひまわりが良いかな？朝顔が良いかな？  
いろいろ相談しながら始めましょう。



<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