

楽西

～ らくさい ～
No.125
令和3年
1月15日発行

●● 社会福祉法人
●● 京都視覚障害者支援センター

〒610-1111 京都市西京区大枝東長町 1-67
TEL: 075-333-0171 / FAX :075-333-0172
☒→info@kyo-ssc.com
URL→<https://www.kyo-ssc.com/>



2020年、未曾有の事態と新しい生活様式。
そして、洛西寮ではB型一体化がスタート。
まさにゼロからのスタートだった。
2021年、ゼロから蒔いた種が芽吹く時。
いくつもの可能性が芽吹き、ゲンゲン伸びる。
彩といにしに咲く可能性の花。
みんなで咲かせよう。

楽西



4月に緊急事態宣言が発出され、生活がすっかり変わりました。
美鈴の治療予約の電話が鳴らなくなり、患者さんも少なくなりました。
様々なイベントも中止され火の消えたような日々でした。



そんな状況の中、不安な気持ちを抑えつつ感染予防に努め、
こんな時少しでも自分達にできる事を見つける様に、
3密に気を付けながらコミュニケーションの勉強会を実施したり、
また個別に通信教育をしたり、充実した時間になるよう個々努力しました。

また、10月からフレッシュな新人を迎え「明るく・爽やかに」をモットーに
全員団結し頑張っています。

新人歓迎会は、感染予防に気を付けながらテイクアウトのお弁当を背中合わせに頂きました。



**新型コロナウイルスによる新しい生活様式が定着し、このようなコロナ禍の中、
各自感じたこと等を綴ってみました。**



コロナという見えない敵と戦う日々、皆様いかがお過ごしでしょうか？
行事などもなく、あっという間に年末になろうとしています。私のこの1年間と
いえば、美鈴でお仕事をするようになってから心がけるようになったあることが役
に立った年でした。それは自分で何か楽しみを見つけて、それを目標にお仕事をす
ること。「外に出られない」、「友人と会う機会が減った」など、暗いことだらけで
したが、そんな中でも大なり小なり自分で楽しみを見つけることで、落ち込んだりすることもなくこ
こまでできました。終わりの見えないこの戦い。感染対策をしっかりしつつ、乗り越えていきたいと思
います。(乾)



この4年近く働いて、再就職への道を進んでいっています。暑さ、寒さにも負けず
に頑張っています。新型コロナウイルスの影響で今の所厳しい状況が続いていま
すが、順調に仕事をこなし希望をつかみ取るための努力をしています。毎日明るくさ
わやかに患者さんとも接しています。少しでも多くの患者さんに喜んで帰って
もらえるように頑張ります。今後の目標は、再就職です。

このコロナ禍を乗り越えて再び輝けるようにしていきたいです。(藤岡)



美鈴では、コロナ禍の中、多くの患者さんに来ていただき感謝しています。スタッフ一同毎日の掃除、アルコール消毒、こまめな換気、体温測定等々新型コロナ対策をし、患者さんに安心して施術を受けていただけるよう心がけています。患者さんには、少しでも楽になっていただき、新型コロナに負けない体力免疫力をつけていただけるよう日々頑張っています。指名していただける患者さんも年々増えていき感謝し、患者さんの期待に沿うよう日々スキルアップに努め、近い将来の開業を目指しています。

美鈴スタッフみんな仲良く、患者さんに元気になっていただけるよう頑張っています。(木村)



コロナ禍の中、患者さんが足を運んで来て下さる事にとっても感謝しています。コロナへの感染対策として、マスクや消毒を日々しています。美鈴は、明るく丁寧な施術を心掛けていると思っています。今年の抱負は、「常に感謝の気持ちを忘れずに、日々精進していこう」です。(織部)



今年はコロナで大変な年となりましたが、不安な毎日の中で先輩方や様々な人達に助けられ励まされる場面が度々ありました。また、そのような中で通って来られる患者さんがいたことで、もっとしっかりせねばと思うことも多かったです。現在就職活動中ですが最後まで美鈴の一員として頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。(前田)



皆さんこんにちは。中川歩美と申します。
今年の10月からマッサージセンター美鈴でお世話になっています。
こんな世の中ではありますが、
明るく元気に頑張りますのでよろしくお願いします。

新型コロナウイルスが蔓延して世界中がおびやかされておりますが、スタッフをはじめとしてお客さんも元気に過ごしているのは素晴らしいと思います。このまま何事もなく無事に終息することを願っています。また濃厚接触が多い職業ですので気をつけながら施術に励もうと思います。(中川)



一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と皆さまのご健康を、
美鈴スタッフ一同お祈り申し上げます。



洛西寮 居室個室化改修工事完成！

洛西寮の居室全室の個室化が 11 月 11 日に完成しました！

この工事は、新型コロナウイルス感染症対策関連で多床室個室化改修を目的とした施設整備補助金を受けて行ないました。個室化は、8 畳和室の真ん中に仕切り壁を設けて、フローリングの洋室へと改修しています。

施設内で新型コロナウイルス感染症の発症があった場合、個室化は飛沫による感染予防対策として大きな役割を果たすと思われます。

また、付加の効果として、プライベート空間の確保にもなり、入所者にも大変好評です。

コロナ禍の中で、入所施設は常に緊張感のある状態が続いています。行政指導により、外部からのウイルスの侵入を防ぐために、洛西寮では館内に入られる方を制限しています。会議室や 4F ホールの貸し会場も利用を止めており、施設を利用いただいている方々にはご不便をおかけしています。ワクチン等の明るい兆しもありますが、まだまだ新型コロナウイルス感染症の収束は予測がつかない状況です。

今年の夏以降ぐらいには、地域のみなさまやボランティア、関係団体の方々にも施設を開放し、ご来館いただけることを願っております。



いつも楽しみにしています！元気の源！洛西寮の食事

洛西寮はB型一体化となり、利用者の皆さんは毎日元気いっぱい作業に取り組んでいます。元気の源はやはり毎日のお食事です。「今日の献立は何だったかな？」「おいしそう匂いがしてきたなあ」「今日は〇〇さんのリクエストメニューやったね！」と、作業場からはよく食事の話題が聞こえてきます。季節の行事食や、冬場の鍋料理、喫茶ティータイムでは、手作りシュークリームやクリスマスケーキなども好評でした。

利用者の声（給食従業員さまへ）

いつもおいしいごちそうをいただいて、お陰さまで元気に作業ができます。お体には気をつけて下さい。

朝早くから、夜遅くまでごくろうさまです。毎日、欠けることなく食事を出して下さいはありがたいです。「ごちそうさま。おいしかったです」と、言うようにしています。

鍋料理を楽しみにしています！
おでん鍋もおいしかったです。

いつも食事の配慮をしてくださって、ありがとうございます。（糖尿病食）

洛西寮のカレーは、どこにも負けないおいしさです！

いつも気づかってもらってありがとう。
無理のないよう頑張ってください。（アレルギー食）

毎月、ティータイムを楽しみにしています。手作りシュークリームがとってもおいしかったです！今度はもっと大きなシュークリームを作ってください。



チームワークで心のこもったお食事を！（一富士フードサービス㈱）

食事の時間が楽しみと思っただけのように、
おいしい料理を出すように、
頑張っていきたいと思います。
（店長）吉村さん

食事をする事は生きること。
洛西寮の皆さんは、しっかり残さず
食べる方が多いので、
作る側はとてうれしいです。
これからも
残さず食べるようにしましょう。
（栄養士）高谷さん

コロナ禍の中、健康には気をつけ、
食事は残さずに食べて
乗り切りましょう。
（調理員）上田

毎食、心を込めて
食事を作らせていただいています
（調理員）上野さん

皆さんの「おいしい」のひとつが、
私たちの励みです。
（調理員）普光江さん

いつも、お一人お一人に
励ましの言葉をかけています。
（調理員）古元さん

「こんな話あんな話」の思い出

皆さんに毎週お楽しみいただいている「こんな話あんな話」は、いつ始まったか、記録ノートを紐解いてみましたが定かではありません。こんな時の「サークル通信」頼みで1号から探してみました。No.1の手書きのものを見ましたら、もう既に「こんな話あんな話 1988. 8.29」に記載があります。毎週月曜日 10時から活動。大勢の朗読ボランティアが関わってきましたが、残念なことに通し番号を打ってなくて現在何号になるのか不明です。

洛西寮ができて35年。その年から活動をはじめ、寮生の皆さんに何かできないかと始めた「こんな話あんな話」。もう1500号くらいにはなるでしょうか？



長年続いている、「こんな話あんな話」は、オープンリールで録音し、カセットテープに編集していたアナログな時代から、パソコンで録音、編集してCDを作成するというデジタルな時代になりました。パソコンのPLEXTALK Recording Softwareを使って録音し、編集作業まで行います。音楽を挿入したりBGMをつけたりすることもできます。そうして出来上がったマスターCDを、EPSON Total Disc Makerという、見かけはまるで電子レンジのような機械を使って複製します。同時にCDのレーベルも印刷できますし、何枚も複製することができるのでとても便利です。



メンバーが各自で持ち寄った新聞記事などを録音し、作業中に聞いていただいています。ご希望の方にはCDもコピーしてお渡ししています。

内容は、お当番の挨拶に始まり、季節の話題や様々な新聞からの記事、献立、読み物コーナー、音楽、NHK朝ドラの今週のあらすじ、星占いなど、約1時間、盛り沢山です。

音楽は主に寮生さんからのリクエスト曲をかけています。懐かしのメロディーから洋楽、J-POP、アニメの曲まで様々なリクエストを頂いています。

「来週はどんな記事を読もうかな？」と新聞を隅から隅まで読むメンバーの習慣は変わりません。作業の合間に楽しんで聞いて頂けたらと思います。これからもよろしく！



「元気な体作りは血流から！」

血流の改善には何がいいの？

💡 全身の血流改善には、ふくらはぎへのアプローチがグッド！

「ふくらはぎ」へのアプローチって何？

💡 ふくらはぎと言えばスクワット。

スクワットってしんどくない？

💡 まずは毎日5回のスクワットからトライしてみて！

たった5回でいいの？

💡 運動習慣はシンプルであることがポイント。継続することが大切。

なぜスクワットなの？

💡 筋トレの中でも幅広く筋肉を使うから。
筋肉を使うとポンプ作用が働いて血流が良くなります。

どこの筋肉を使うの？

💡 脚の筋肉、腹筋、背筋、体幹をフルに使います。



効果の高いスクワットの方法

けつこう…
いや、かなりキツイです！



- ① 足は肩幅くらいに開く。
- ② 腕を胸の前で組む。
- ③ ゆっくりしゃがみ、ゆっくり立ち上がる。(スロースクワットが効果的)
- ④ しゃがむ際、膝がつま先より前に出ないようにする。
- ⑤ 椅子に座るイメージで、膝を前に出さず、お尻をうしろに出す。
- ⑥ なるべく猫背や腰を反らさず、まっすぐしゃがんで立ち上がる。
- ⑦ 呼吸を止めず、しゃがみながら息を吸い、立ち上がりながら吐く。



まずは基本の姿勢から！

スクワットを毎日の習慣に取り入れて、心も体もリフレッシュ。
今日も笑顔で行きましょう！

コンビニ用エコバック

コンパクトですが、
マチが大き目で使いやすいカタチです。
小さくたたむことができます。
お安くなっておりますので、
ぜひ、ご利用下さい！

価格 250円/個
サイズ 縦34cm×横36cm
マチ19cm



ご寄附・ご寄贈 ※8月～12月（五十音順・敬称略）

以下の方々より、ご寄附・ご寄贈を頂戴いたしました。ありがとうございました。

ご寄附（合計 19,000円）

大芝幸雄・片山千恵子・山崎佳代子

ご寄贈（10件）

新子義則・秋田俊子・出原恵子・平井多津子・西牟田さち子・東窪千代松・水谷郁代
京都青果協会・(株)朱常分店

♪編集後記♪

うっしっし～！（今年は丑年なので牛風に笑ってみました）笑う門には福来たる！皆様の一年が幸せでありますように。2020年は、コロナ禍で大変な年でした。だからといって、心配だ！心配だ！と口をひらけばいう人もいますが、そのネガティブさが菌を引きよせる気がします。笑うことで免疫力UPは、実証されているようですよ。私自身はそれに加え十分な睡眠、まめな手洗い、毎日のむびタミンC、除菌対策すべてやりつつ、大変な中でも笑って楽しく暮らしたいと思います。本当は皆と同じく不安なのですが…。H