

かたらい

第97号

令和3年1月1日

発行 社会福祉人 とちぎ健康福祉協会

～ 健康経営 みんなの力で あふれる笑顔 ～

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1

TEL (028) 622-2846

FAX (028) 621-1422

【U R L】 <http://www.kenkoufukushi.com>

【E-mail】 kenkoufukushi@arion.ocn.ne.jp



健康づくり課 アンチエイジング講座

年頭にあって



理事長

富田 哲夫

皆様には、コロナ禍の中ではありますが、健やかな新年を迎えられたことと、お喜び申し上げます。

昨年は、年が明けて間もなく、あっという間に全国に広がった新型コロナウイルス一色の年でした。その感染に脅える日常生活を送るようになって、一年が過ぎようとしています。

これまで当協会の利用者及び職員のうち感染者を出さずにやってこられたのも、皆さんの日々の徹底した対策励行のお陰であり、行事や会議等を行う際も、普段以上の準備や、検温・体調確認など気遣いの負担も大きくなっていることに対し、深く感謝する次第です。

昨年暮れには、本県においても高齢者施設において集団感染が発生しました。福祉施設をはじめ、健康づくりセンター、生きがいづくりセンターなど、対人サービスを提供している当協会において、一度感染者が発生しますと大変な事態となります。引き続き細心の注意をお願いします。

そうした生活を送り、日々の業務に携わりながらも、時は流れ、課題は待ってくれません。いよいよ今年度は、桜ふれあいの郷の建替工事が竣工し、新しい建物でのサービスが始まります。安全な引越と早期の良質なサービス提供体制の整備が求められます。

また、新しい人事管理制度も年度内に形づくり、新年度からの運用を目指して参ります。運用に当たっては、職員の皆さんの十分な理解と協力が必要となりますので、よろしく願います。

今年も、皆さんとともに、目標に向かって進んでいきたいと思えます。良い年となりますようお祈りいたします。

さくら市との福祉避難所への災害福祉支援員の派遣に関する協定の締結について

令和二年十月十九日(月)、さくら市役所において、さくら市と当協会の間で「福祉避難所への災害福祉支援員の派遣に関する協定」を締結しました。従来、大規模災害の発生時には、さくら市との協定に基づき、当協会が運営する社会福祉施設に福祉避難所を開設することとしておりましたが、昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に鑑み、この度、本協定を締結し、さくら市が設置する福祉避難所へ災害福祉支援員を派遣することとしたものです。



市長(左)と理事(右)が協会の代表として、今後とも地域社会への貢献に取り組みで参ります。

行事あれこれ

令和二年度 わかくさ秋祭り

わかくさ コロナ禍における秋祭りの開催については検討を重ねましたが、新たなスタイルのお祭りに入所者・職員全員が一丸となって挑戦し、去る九月二十七

日(日)「わかくさ秋祭り」を開催することができました。

例年、職員やボランティアが主体となり入所者や来場者を楽しませるお祭り内容でしたが、今年は規模を大幅に縮小し、母親自身が企画・運営に携わり、「入所児童の笑顔のために」をテーマとしてお祭りの準備を進めました。

今年はお祭りの雰囲気味わうため、露店商組合の協力を得て、焼きそば等、五軒の屋台を準備しました。また、母親達で考えたゲームコーナーは子どもたちの歓声が溢れていました。お祭りの最後を飾る入所児童によるダンスは数か月前から準備を重ね、韓国アイドルグループを彷彿とさせる仕上がりに見物者は感動して涙を流しました。



学校行事や地域のイベントが軒並み中止となった令和二年でしたが、入所児童の笑顔が溢れる秋祭りが開催でき、コロナ禍で生まれた感謝の気持ちが一層近づける機会になりました。



あつまれ!移動動物園

障がい者支援センターふれあい

十月二十四日(土)、前日までの雨も止み青空が広がる中、宇都宮動物園さんにご協力いただき移動動物園を開催しました。今回は、犬・ウサギ・フレット・リクガメ・羊とさまざまな動物がふれあいまで遊びに来てくれました。飼育員さんから動物とのふれあい方について説明を受けた後、イベントスタート!犬を抱っこしたり、動物にエサをあげたりと、普段触れ合うことが少ない動物たちと楽しいひと時を過ごしました。



また、今回のイベントは動物とのふれあいだけでなく、水ヨーヨー釣りや輪投げ、千本つり

りのコーナー、更にはピエロによるパルーンアートと内容盛り沢山での開催となりました。新型コロナウイルス対策のため限られた時間ではありましたが、参加された方から感想を伺うと「普段触れない動物に触れて楽しかった。」「輪投げでお菓子をもらえて良かった。」「うれしい声が聞かれました。」「これからも、利用者の皆さんが楽しめるようなイベントを企画していきたいと思えます。」

運動会

宝木保育園

十月三日(土)に行われた運動会は、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、参加園児を三・四・五歳児の幼児組のみにし、プログラムは、かけっことりづムダンスに絞り、規模を縮小して行いました。

保護者も、一世帯二名までに制限し、観覧席の間隔をあげ、応援も声援ではなく拍手でお願いしました。

初めての試みだったので、何度も職員で話し合い、試行錯誤を重ねながら本番を迎えました。子ども達は、休みなく競技に続けていたので「大変かな」と思いましたが、そんな心配をものともせず、いきいきとした表情で競技を行い、終わった後には、「楽しかった!」と満面の笑顔を見せてくれました。その笑顔を見た時、「運動会をやってよかった」と思いました。様々な行事が、中止や縮小となる中、初めての大きな行事を無事終えることができ、安堵しました。今後も感染症に注意しながら子ども達と楽しい思い出を作っていきたいと思えます。



各課・施設情報
新型コロナウイルス感染症研修会

総務課

栃木県では五月十四日、全国では五月二十五日付けで、緊急事態宣言が解除され、三密の回避やマスク着用の徹底など、「新しい生活様式」を実践しながら、経済活動が段階的に再開されました。

当協会では、宣言解除後も、感染対策の徹底と対人サービスの提供を行っている者としての自覚を持った行動を続け、今日まで感染者の発生をゼロに抑えてきました。

一方で、いざ感染者が発生した場合、生活空間を共有している障害者支援施設では特にクラスターの発生が懸念され、隔離の具体的な方法や、支援に当



防護服着脱についての講義の様子

たった職員は全員自宅待機となつてしまふのではないかなど、対応を考えたぐねています。

その結果、個室が用意できればその棟の中で隔離が可能であることや適切な防護具の着用と消毒ができていれば濃厚接触にはあたらないことなど、対応が分からないことで疑心暗鬼になっていた多くのことが解決し、不安の解消にもなりました。富井先生には改めて感謝申し上げます。と思います。



隔離についての実地指導の様子

風園及び桜ふれあいの郷において、基本的な感染症対策と施設内のゾーニングの仕方等について講義と実地

今後、新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザの流行も懸念されますが、利用者、職員が安心して生活、仕事ができるよう、今回の研修で学んだことを活かしたいと思えます。

とちぎ健康づくりセンター
プール改修工事について

健康づくり課

とちぎ健康づくりセンタープールは、栃木県により特定天井落下防止対策工事が十月一日から実施され、令和三年六月三十日まで休館の予定です。

この工事は、地震発生時におけるプール天井の落下防止を目的とし、利用者の皆様の安全性を確保するために実施します。プールの休館を残念がる利用者の皆様の声を多く頂いており、ご不便とご迷惑をおかけし心苦しいところですが、工事完了後には、これまで以上に安全なプールとして安心してご利用頂けることを期待しております。



プール内に足場が組まれた様子

さて、十月一日から始まった工事の進捗ですが、現在プール内の天井張りの床は、すべて養生され、その上には天井を解体するための足場が組み立てられています。そして、十一月に天井の解

体が終わり、新たな膜天井の設置を行っています。営業再開を予定していますが、利用者の皆様をお迎えできるその日を楽しみにしております。最後になりますが、トレーニング室は通常通り営業し、豪華賞品が当たるキャンペーンも実施いたしますので、是非ご利用ください。お待ちしております。



天井解体の様子

表紙の言葉

とちぎ健康づくりセンターでアランチエイジング講座が開催されました。ロコモ度テストにて参加者の貯筋残高を確認し、健康を保つためのトレーニングを体験している様子です。

コロナ禍で、活動量が減っている参加者が多く、「身体がスッキリした」「深呼吸が大事だと再確認できた」「自宅でも継続するぞ」といった前向きなお声をいただきました。

桜ふれあいの郷
建替整備進捗情報
(令和二年十月末現在)

総務課

令和二年七月一日発行の前号においては、基礎工事完了後、六棟の躯体が順次立ち上がり、それぞれの建物をイメージできる段階まで進んできたことを報告させていただきましたので、本号ではその後の進捗状況について報告いたします。

例年になく長梅雨となった七月、建物の骨格となる壁や梁等の配筋、コンクリート打設が引き続き行われるとともに、一部の建物では屋根の防水工事などが始められました。特に、コンクリート打設はコンクリートの強度や仕上がりに、防水工事は防水シートを貼る作業に雨が影響することから、天気予報を確認しながらの作業となりました。梅雨が明けた八月、梅雨空とは一变し、真夏日や猛暑日が続く夏が到来



南東方面より望む施設全景(ドローン撮影)

しました。炎天のもと、お盆前までコンクリート打設が続き、その後も防水工事、足場解体等の屋外での作業が行われました。残暑が続くも徐々に秋の気配を感じるよう



西より望む施設全景(ドローン撮影)

になった九月には、足場が解体され、屋外の作業から内装工事へと作業が進められました。また、専門機関の協力をいただきながら、施

出来高及び中間技術検査を実施し、施工状況の確認を行いました。そして、日の短さを感じるようになった十月、内外装の仕上げ作業や外構工事が行われ、施設名「桜ふれあいの郷」にちなんだ「桜色」の外壁に仕上げられた六棟の建物を確認することができるようになりました。今後は、竣工を目指すし、引き続き新型コロナウイルス感染症の予防に努めながら、仕上げや外構、さらには六棟の建物を結びつけるプロムナードの工事等を実施していきます。

なお、令和二年十月末現在の出来高は、一工区が85.38% (計画84.12%)、二工区が74.10% (計画73.51%) と概ね計画どおりに進捗しています。

建物が完成すると、新たに購入する備品等の設置、施設全体の引っ越しを行い、桜が満開となる頃には新しい施設での生活が始められると考えております。次回の掲載は、出来上がった新しい施設について紹介したいと思っておりますので、ぜひ楽しみにしてください。

健康の森
ワンポイントアドバイス

良質な睡眠

質の高い眠りは、心身の休養に欠かすことができないものです。しかし、日本人の平均睡眠時間は、七時間四十分で、過去二十年に渡り減少を続けています。休養不足は、心身に悪影響をもたらすため、日頃から良質な睡眠が取れるよう心掛けていきましょう。

①運動習慣を持ちましょう

習慣的に運動をしている人は、不眠が少なくと言われています。運動のタイミングは、就寝の三時間前くらいが効果的であるとされています。運動によって脳の温度を一時的に上げることがポイントです。

②入浴の時間に気をつけましょう

寝付きを良くし、深い睡眠を取るためには、就寝の1〜二時間前の入浴が理想です。入浴は、四十度程度のお湯に十五分浸かることが効果的であるとされています。

③午前中に日光を浴びましょう

午前中に日光を浴びることは、体内時計を調整する効果があります。起床直後の光が最も効果的であるため、起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。その後、必ず朝食を摂りましょう。



編集後記

各施設で様々な催し物を自粛せざるを得ない中、感染対策を講じながら行われた行事や進捗状況をお伝えすることができました。かたらい通信員や執筆者にはご多忙の中、ご協力いただき心より感謝申し上げます。また、編集作業では総務課の皆様より、ご指導賜り絵馬など目を引く仕上りで、形になりほっとしております。貴重な経験をさせていただきま

* 理事長への提案・相談 *

職員の皆さんからのメールをお待ちしています。(必ず氏名・連絡先を記入してください。)
E-mail: kenkou01@kenkoufukushi.com

☆職員提案制度の仕組みをつくりましたので、そちらにも是非ご提案下さい。
E-mail: kenkou02@kenkoufukushi.com

ただいま、おかえりって
言いあえるまちに
みんなで広げよう
シトラスリボンプロジェクト。
とちぎ健康福祉協会は
シトラスリボン
プロジェクト
in とちぎ
に賛同します!!



Citrus Ribbon PROJECT