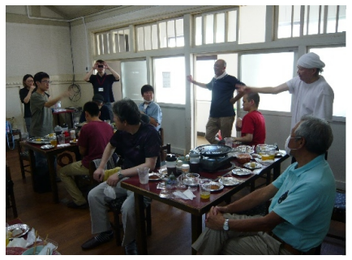
ひまわり　はあとぽーと　通信　2024.9

行事報告

『ひまわりの家　地域参加活動　バーベキュー大会』

かんぱーい！！



8月24日に昨年と同じく東洋紡クラブハウスでBBQ大会を開催しました。
おいしいお肉をたくさん食べた後はじゃんけんゲームでワイワイと盛り上がりました。
心身ともにリフレッシュした時間を過ごせました。

『はあとぽーとさくらヶ丘　食事会』

どれに
しようかなぁ?

去年に引き続き、今年度も食事会を7月25日に開催しました。
今回のお店はステーキ宮さん。
29名のたくさんの方が参加されました。ハンバーグやお肉を自分で選んで施設で食べるのとは、また違った雰囲気の中で楽しむことができました。
サラダバイキングなどもあり皆さんお腹一杯で大満足でした!!

職員研修の実施報告

令和6年7月2日　『感染症対策研修』

感染症対策の一環として、市立敦賀病院田中氏、二州健康福祉センター池田氏を講師にお招きし、基本となる感染対策の知識（感染が成立する3つの条件や標準予防策、嘔吐物処理のポイント）を学びました。また、防護服の正しい着用の仕方も学び、実際に着用して、場面を想定しながら吐物の正しい処理方法をロールプレイを交えて行いました。

研修後の職員の学びや感想

・イメージがつく研修だった。実際にそういった場面に遭遇した際に対応できるよう慌てずに処理したい。
・嘔吐物は2メートルの範囲に飛散していることを知った。手伝いを呼んで清潔エリアと汚染エリアで分けることが大事。
・感染を広げないを頭に入れていざ起きた時に対処できるようにしたい。

令和6年８月28日　『虐待防止研修』

虐待防止委員会が主体となり、虐待防止研修を実施いたしました。
1回目となる今回の研修は、敦賀市障害者地域生活支援センターこだまセンター長 平吹氏を講師としてお招きし、マイクロアグレッションの視点から考える支援者としての大切な態度や姿勢をグループワークも取り入れて学ばせていただきました。主体的な学びや学び続ける事の大切さについて考える機会となりました。

※マイクロアグレッションとは、小さな攻撃やけなしのことです。
言い換えれば、 他人を傷つける意図はないが、結果として傷つけてしまうような発言や行動 を指します。

研修後の職員の学びや感想

・支援者として大切な姿勢や態度＝虐待につながっていかないために、私たち一人ひとりが自分の限界を知り、周囲に相談することが改めて大切だと感じた。
・利用者支援では日々迷うことが多いので、そんな時は周りの職員に聞く、チームで支援をすると聞いて安心した。
・利用者支援また対人への自分が発する言動や行動、無意識レベルでの所作は日々の思考と学びの積み重ねであると再認識した。

ピアカウンセリングの実施報告

○テーマ 「ストレスとの上手な付き合い方と精神科訪問看護について学ぼう」
講師 精神科訪問看護ステーション 勇気の花 高木愛美さん

8月10日にピアカウンセリングを実施しました。
今回は、12名の方が参加され、精神科訪問看護師の高木さんを講師に、精神訪問看護師ってどんなことをしてくれる人なのか訪問看護の利用の手順についてを教えてもらいました。またグループワークを行い、ストレスの対処法について参加者が実践している方法をみんなで話し合いました。

また「ココロゆるめるセルフケア体験」として、スワイショウを体験しました。(スワイショウとは脱力した腕を揺らしたり、ふったりする動作を継続する体操で、血行促進など、身体的な効果だけでなく、精神面を安定させる効果も期待できます)

参加者の声

・みんなのストレス対処の方法や、幸せだなと感じる瞬間についての話を聞いて、色々な考え方や感じ方があると知れた。
・マインドフルネスはしたことがあるけど、スワイショウなどは今日初めて体験した。体や心がすっきりした気がする!
・休みの日はなるべくスマホの電源をオフにし、外部からの刺激を少なくしている。それが私のストレスをためない方法かな?改めてストレス対処方法について考える時間になり良かった。

次回のピアカウンセリングは、10月12日(土)13:30～15:00です。
今回のテーマは己書(おのれしょ)体験でストレスケアを行います。講師は、若狭ひだまり道場松井さんです。ご参加、お待ちしています。

社会福祉法人 二州青松の郷
住所 〒914-0144 福井県敦賀市桜ケ丘町8-8
ホームページ http://seisyou.sakura.ne.jp

障害福祉サービスセンター ひまわりの家
電話0770-24-2068 FAX0770-24-4570 E-mail himawarinoie@rm.rcn.ne.jp

地域活動支援センター はあとぽーとさくらヶ丘
電話0770-24-4848 FAX0770-24-4570 E-mail heart-port@rm.rcn.ne.jp

理念:地域で福祉の宝となる福祉施設を目指して!
(常に笑いがあり、楽しく安心して過ごせる時間を共有し一歩前に歩みだそう!)