

たばた

百花繚乱

今月の花 桜 花言葉 「精神の美」

《発行について》

この度作業所発信の「便り」を作りました。今この閉塞・緊張状況を少しでも和らげたいとの思いです。作業所の関係の皆様が「便り」を読んでほっこりして頂ければ嬉しいです。

《表題について》

「百花繚乱」には「様々な種類の花が色とりどりに咲き乱れている。」との意味があります。また「たくさんの優秀な人物が一同に会している」との意味もあります。転じて、「たばた作業所は利用者が多様な才を会して、花を咲きほこらせている。」と解し、表題にしました。

《謝意》

利用者の皆さんがコロナウイルス対策で通所への自粛して頂き、本当にありがとうございます。また利用者の皆さんがこの期間落ち着いて生活し、ご家族様が健やかに過ごしていること嬉しく思います。コロナウイルス禍の収束まではまだまだ時間がかかります。平常の生活が一日でも早く取り戻せるよう、3密を避けた生活を続け、コロナウイルスに罹らないようにしてください。皆さんが健康でい続けてくれること職員一同祈願しています。

さて、コロナウイルスに絶対に罹らない対策をしましょう。コロナとは太陽の一番外側の輪の事、真っ赤に燃えて炎が上がっているところはフレアと言われその様子はスカーレット(3月までやっていた朝ドラと同じ、スピッツの歌にもあるかな)と呼ばれるそうです。コロナウイルスの禍の熱量のすごさはこのようなネーミングと共にあるのではないのでしょうか。

そこで、我々は正しい知識を持って、冷静で、我慢強く、ジーと耐え抜くことだと思えます。身・心共にコロナウイルスに奪われないために次のような取り組みを紹介します。

☆多 今月のテーマ
コロナウィルス対策

『心のストレッチ』

(1)免疫力アップ…「anan」2020.4.23 No.2197 木村拓哉の表紙より抜粋

免疫とはウィルスなどの病原体による感染症から身を守る働き。侵入した病原体を免疫細胞が食べたり殺したりする。**自然免疫**、病原体を抗体というオーダーメイドの武器で排除する**獲得免疫**という2段階があります。**獲得免疫**には学習能力があるため、一度罹った病気には二度とかからないが、かかっても軽くすみます。ストレスや疲れがたまると免疫力が下がります。食生活が乱れたり、腸内環境が悪くなるとその情報が脳に伝わり免疫が落ちます。免疫力が下がると感染症への抵抗力が落ちるばかりでなく、がん・肥満・アレルギーのリスクが上がり老化が進む。特定の食べ物やサプリメントで免疫力効果はなく、毎日のライフスタイルの改善こそ免疫力を高めるとあります。

① 体のケアについて

いろいろな部分のストレッチ運動・旬の食材を食べる・発酵製品を食べる・食物繊維の多い食品を食べる。などの紹介があります。

*ちなみに

ア、作業所は朝と昼にラジオ体操をしています。

イ、今月・来月の給食の献立にヨーグルトが多く入っています。また5月には初めて納豆を献立に入れました。

② メンタルケアについて

食や運動習慣の改善だけでなく、メンタルケアも免疫力UPの大切な要素。エンタメ作品が心にもたらす良い影響にもたらしますとのこと。

ア、笑う作品を見る…免疫力UPに効果があるとの研究結果も出ているという笑いの力。本は「遊びの時間は終わらない」等
中野は「寅さん作品沖縄編」をお勧め

イ、泣く作品を見る…もやもやした感情を洗い流し浄化してくれる涙。本は「ベンジャミン・バトン」等。中野は「火垂るの墓」

ウ、驚く作品を見る…感情が大きく動くことは気分のリフレッシュになる。本は「新感染」等。中野は「羊たちの沈黙」

エ、リラックスする作品を見る…自律神経を整えてくれる。本は「時をかける少女」等。中野は「NHKのプラネットアース」

オ、没入する作品を見る…違う世界へ身をゆだねるのは幸せ時間。本は「ダーク」等。中野は「スタンドバイミー」

カ、愛でる作品を見る…愛さずにはいられない、最高の癒し。本は「横道世之介」等。中野は「となりのトトロ」

などいろいろな作品の紹介があります。有り余る時間をぜひ有意義にエンタメ作品でメンタルケアに充ててください。

(2) 良い(善い)ことノートをつけよう

「良い(善い)ことノート」とは日記のように毎日良いことだけを書き続けて、自分にはいつも良い(善い)ことに囲まれているとの自己肯定感を作り出

していく手法です。

① 目的…自分を肯定する手法

ア、自分には必ずや毎日良い(善い)ことがあるとの確認をします。

イ、良い(善い)ことがある自分を気付かせる手段です。

ウ、良い(善い)ことを確認する手立てです。

② 内容…可愛い・面白い・楽しい・嬉しい・きれい・素敵・さわやか・美しい・鮮やか・おいしい・うまい・静・落ち着くなど色々です。

ア、ポジティブ・アグレッシブつまり心が良い(善い)方向に動くことなら何でもよいです。

イ、冷静になる・落ち着く・心が整うなど穏やかに又は和やかになることならなんでもよいです。

③ ルール決め…マイナス語・否定語・暴力語・非難語は使いません。

ア、短い文章にする。

イ、むずかしい文章にしない。難しい言い回しを使はない。簡単・明快にする。

ウ、毎日書く。

④ 書き方…日記風にしましょう。

ア、スケジュール表に書いてもよし

イ、カレンダーに書いてもよし

ウ、日記帳に書いてもよし

エ、良い(善い)ノートと名を打ってノートを作って書いてもよし

オ、とにかく書く

☆多 今月のたばた たまった通信

① 賞与(ボーナス)について…

ア、今年3月までの就労会計の残高の全額を工賃規定の計算方法で利用者の皆さんにお支払いします。

イ、利用者の皆さんに手渡しで渡したい旨、5月6日のコロナウイルス対策状況によって配る日を決めます。自粛が長引くようでしたら、利用者ひとり一人に指定通所日を設けてお渡しします。

ウ、喜んでください。今回は昨年より1万円以上多くお渡し出来ます。

② 工賃について…

ア、今年3月までは今までの計算方法で支払います。

イ、4月は利用者全員通所(出勤)したとみなして、工賃計算方法で支払います。

ウ、支払方法は賞与と同じです。

③ 利用者近況について

ア、4月1日にフレッシュマン、妹尾美波さんが入所しました。王子特別支援学校出身です。「一生懸命お仕事します」「作業所の給食美味しです」と話しています。おめでとうございます。

ウ、利用者の皆さんの自宅での過ごし方です。電話で一軒一軒伺いまし

た。利用者の皆さんはこのコロナウイルス禍をよく理解して、今までと変わりなく落ち着いて、生活しているとのこと。

④ 所の状況

ア、4月23日より所内でも全員マスク着用をしています。利用者の皆さんも協力してください。

イ、作業所は閉所してません。暦通り開所しています。職員2名以上出勤しています。所の開所時間は10:00~15:00です。

ウ、4月13日より職員も在宅勤務を取り入れています。

☆多 たばた ベターベター トピックス

今回の話題は東京都育成会が発刊している「TOKYO 手をつなぐ」から戴きました。(許可を得て) カッコいいですよ!! 1ページそのまま載せます!!

“ダウン症のイケメン” あべけん太さんに質問
おしえて、けん太さん!
新連載

Q あべけん太さんってどんなひと?
いつから「ダウン症のイケメン」って
いわれるようになったの?

A.
初めまして! あべけん太32歳で一す!
僕は、10年前から東京のIT企業に勤めています。

IT企業勤めっていても、カッコいいやつじゃなくて、
フツーに総務グループで、毎日、事務や掃除の仕事をしています。
「ダウン症のイケメン」いい呼び方でしょ?
ずいぶん前に、NHKでの収録前に、同じ出演者の人に
「知的障害って言われるの嫌いなんだよね」って言ったら、
「じゃあ、何て呼ばれたいの?」って聞かれて、なぜか、
パッとひらめいて「ダウン症のイケメン!」って。
その頃、「ラーメン、ツケメン、僕イケメン!」が流行っていたから、つい!
そしたら、みんなが笑ってくれて…。
その時、これでいこう! って決めたんです。
自分でもイケメンと思っているから! でも、家族には
「イケてるメンタル」のほう だって言われるけど。
僕はダウン症。典型的なダウン症?らしい。
親には「けん太はダウン症だよ。でも、体質みたいなもんだから、
恥ずかしいことじゃあないからね」って言われてたし、
ぜーんぜん、気にしてないです。

ダウン症で何が悪い? ダウン症大好き!
だってダウン症だったから、テレビ出たり、本出したり、
こんなことでできるんだもん。ダウン症万歳!

みなさんの質問
何でも答えるよ!

あべけん太
1987年東京・世田谷生まれ。IT関連会社の社員。勤務の傍ら、NHK Eテレ「バリバラ」や民放のテレビ番組などに多数出演。また、講演会ではダウン症の啓発活動に力を注ぐ。2017年にエッセイ集『今日も一日、楽しかった』を出版。

あべけん太さんへの
質問を大募集!

あべけん太さんへの質問を募集しています。質問を下記までメールまたはファックスでお寄せください。
東京都手をつなぐ育成会
メール: hensyu@kuseikai-tky.or.jp
ファックス: 03-5389-4090

23 TOKYO 手をつなぐ 2019.5/6