

# NPO法人SORA お便り

## 2019年 春号



P1 いちご

### 特集

#### 利用者さんの1日の過ごし方

理事長挨拶・研修会…P2

事業所紹介…P3

特集…P4・5

各事業所報告…P6・7

活動報告・予定…P8

# 理事長挨拶



皆様におかれましては日頃より当法人の活動にご理解とご協力を賜り心より感謝を申し上げます。

さて、当法人の理念である“精神障がい者が自立し地域で心豊かに安心した生活が出来る「地域共生社会」の支援”を基に、3事業所を運営しております。当事者に寄り添い、その人らしさを尊重し、生き甲斐・生活リズム作りの場になる様、未来志向で地域社会に応じられる支援を推進して参る所存です。上記の観点から、今年度も人材の育成が必須です。役職員一同、諸資源の共有に努めると共に尚一層、諸研修への参加と関係機関との交流に傾注し、当事者が自分らしく地域の方々と共に生活出来る体制を目指したいと思っております。当法人の活動に、今後とも変わらぬご理解とご協力を賜ります様お願い申し上げます。

NPO法人 SORA  
理事長 利田 等

## SORA 研修会

### 「ストレスを味方にする4つのステップ」

平成31年2月17日(日)

NPO法人SORA研修会を愛媛県身体障がい者福祉センターにて開催しました。

(一社)認知行動療法研究開発センター理事長の大野 裕氏を講師にお招きし、「ストレスを味方にする4つのステップ」と題して、認知行動療法の視点からストレスと向き合う心の持ち方について分かりやすく講演して頂きました。

172名の方にご参加頂き、質疑応答では活発な意見交換がなされ、有意義な2時間を過ごすことができました。



#### 参加者の声

- ・抱えている困りごとと悩みが楽になるヒントをたくさんもらえました(30代 福祉関係)
- ・自分自身のメンタル管理や周りへのアドバイスに役立てたい(50代 会社員)
- ・心が楽になりました(40代 当事者)
- ・もっと早くこんな講演会を聞けたら、もう少し生きやすかったかも(50代 教育関係)
- ・仕事で面接するときや相談を受けるときや、自分自身のストレスも味方することに役立てたいと思う。(60代 医療関係)

その他にもたくさんのお声を頂戴致しました。ご参加頂きありがとうございました。

# 事業所紹介



## 明星共同作業所

移転から1年近く経ち、生石での事業にも慣れてきました。

今年度は内職だけでなく、陶芸の作業にも力を入れていきたいと思ひます。

利用者・職員が元気で、明るい事業所にしていきたいと思ひます！



## しののめハウス

利用者一人ひとりの持つ力を大切にしながら、夢や目標に一步步近づけるような支援に力を入れていきたいと思ひます。



## きらりのウッティ

みんなが安心して働ける、通所することが楽しみになるような事業所を目標に活動していきたいと思ひます。



## 相談支援事業所SORA

利用者の方の実現したい人生、生活に少しでも近づいていけるよう、関係機関など様々な方との連携や自身の知識を習得するよう努めていきたいと思ひます。

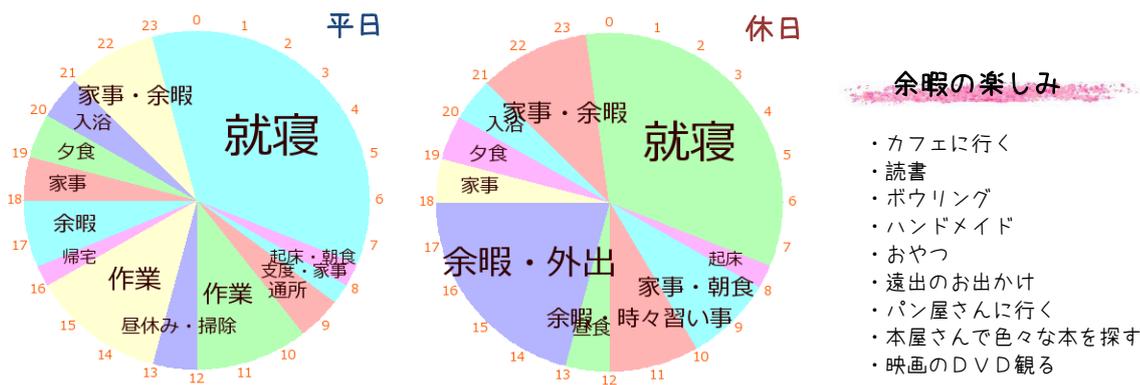
## 特集

# 利用者さんから1日の過ごし方や 事業所利用についてうかがいました！

前回取り上げた座談会が好評だったこともあり、本号は利用者さんの休みの過ごし方、余暇の楽しみ、利用者さんにとって事業所とはどのような目的・役割があるのか、事業所を利用してどのような変化があったのか等、多くの利用者さんにアンケートを実施しました。その中で2名の利用者さんのアンケートを詳しく取り上げ、ご紹介したいと思います。

## 野本舞さん 1日の過ごし方

### タイムスケジュール



### Q 平日と休日の過ごしかたで工夫していることはありますか？

- ・休日の午前中の予定を決めておくことで起きる時間が遅くならないようにしている
- ・1週間のスケジュール帳をつけておく
- ・毎日、同じ時間に決まったことをするのが好きでパターン化してしまうと比較的、楽に過ごせる
- ・予定外の用事が出来たり、体調が悪い時は休憩や手抜きをして「～しなければならない」と思わないように心がけている

### Q 就労継続支援B型事業所の持つ役割・目的はどのようなものがありますか？

- ・居場所
- ・相談できる
- ・自分のペースで、安心して人との関わり方や気持ちのコントロールの仕方を学べる

### Q しんどい時にどのような対処をしていますか？

- ・自分でどうしたら良いか考える
- ・すぐしんどい時は相談する
- ・お菓子を食べて元気を出す



これからB型を  
利用する人へのメッセージ



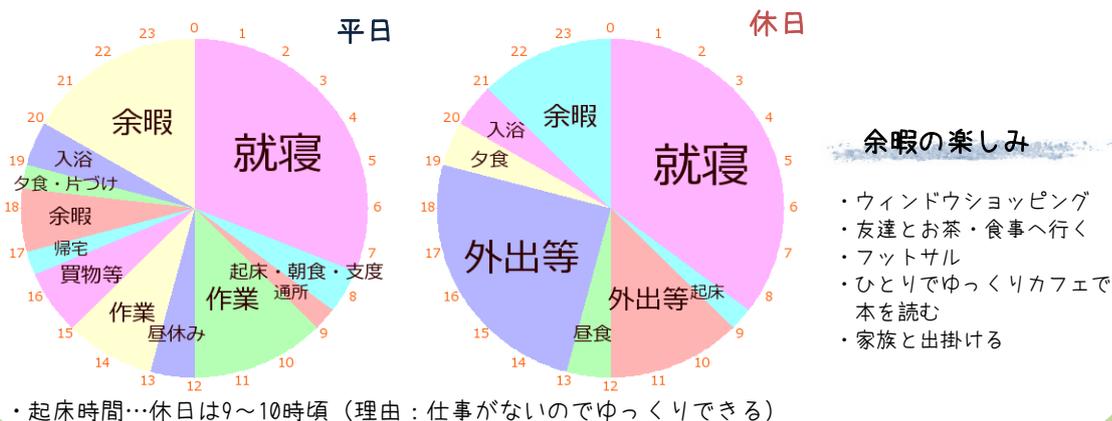
色々な事業所を見学した方がいいと思います。聞いただけではわからない違いが分かって、そこから自分に合った事業所を探してみてください。行きたいと思える事業所に通ったら、より良い毎日が過ごせて、良い経験ができると思います。

刺激があって楽しいです。

色々な経験や刺激を楽しみたいと思えるようになるまで人それぞれ時間がかかると思いますが、必ずだんだんと変わる！

## K・Hさん 1日の過ごし方

### タイムスケジュール



### Q 事業所での仕事の満足感ほどの様なものがありますか？

- ・多くの注文を受けた時や商品の需要があった時が嬉しい
- ・作った商品が店頭で商品化しているのを見た時

### Q 事業所を利用して、満足感がありますか？

生活のメリハリがつき、一日の仕事が終わった時の達成感から生活が充実しています

### Q 事業所を利用して、変わった点（生活する中で）を教えてください

生活のメリハリがついた 動くときは動く、休む時は休む

### Q 今後してみたいことは？

- ・お給料を今よりもらい、病気がもっとよくなり、もっと自由になる（自分の生き方を自分で決める）
- ・自分で考えて、行動できるようになる（行きたい所に行く）



これからB型を  
利用する人へのメッセージ



B型事業所へ行く事で、今までと違った世界が広がり、友人ができたり成長できたりして気持ちも元気になります。B型事業所に行こうか迷っている、気になっているのであれば、ちょっとした勇気を出してまずは行ってみたいと思います。迷っている時には、興味を持ったことから何でもしてみたいと思います。

### 皆さんの今後してみたいこと

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・作業所での目標（焦らず余裕を持って作業したい）</li> <li>・一般就労を目指す</li> <li>・海外旅行</li> <li>・資格取得</li> <li>・自炊をしていきたい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・独り暮らし</li> <li>・国立国会図書館へ行く</li> <li>・自転車を買ってサイクリングに行きたい</li> <li>・やったことのないレクをしてみたい</li> <li>・毎日通所</li> </ul> |
|---|--|

アンケートを実施し、利用者さん達から多くの夢や希望に満ち溢れた回答がありました。その夢が実現できるよう利用者さんの思いに寄り添い支援をしていこうと改めて感じました。

## 明星共同作業所

### レクリエーション

〔 行事報告 〕

1月

- ・ 初詣
- ・ 新年会

2月

- ・ 椿さんへ行こう
- ・ スポーツレク

3月

- ・ いちご狩り

### スポーツレクで リフレッシュ!!

2月22日(水)

コミセンへ行きました。用具も借りる事が出来、気軽に卓球とバドミントンを楽しみました。



卓球とバドミントンをしました。  
軽い運動になって良かったです。  
利用者 Sさん

### いちご狩り

3月6日(水)

今年は西条にある「ひのいちご園」に行きました。

種類も豊富で、食べ比べをして好みのイチゴを皆さん探されていました。イチゴソフトも好評でした!



イチゴは水っぽい事も無く、美味しかったです。  
別のいちご園にも行ってみたいです。  
利用者 M・Kさん

### 自分の身体について知ろう!

利用者さん自身に自分の身体について知って頂く機会を作ろうとのことで血圧測定等を実施しました。

実際に計測してみても、安心された方、使い方を理解され次から自分でも測ってみようという方など気持ちの変化も見られました。作業所に通われている利用者さんが健康で安心した生活が送れるように、今後も継続して実施していきたいと思えます。



血圧が低くて安心しました。  
体重は落とさないといけ  
ないなあと思いました。  
利用者 S・Hさん

### 内職 エムパック

6月からエムパックの内職をしています。始めは難しく戸惑うことも多かったのですが、作業にも慣れ難い工程の内職を行うことが出来ています!



いろいろな種類があつて緊張するところもあるけれど、可愛いキャラクターの商品もあつて、楽しい部分もあります。  
利用者 M・Sさん



# きらりのウツディ

～食品製造作業の紹介～



## たこ焼き



毎週水曜日に松山市総合福祉センター内で行われる若草ふれあい市に納品しています。当番制になっており、2時間ほどで約200個のたこ焼きを焼き上げます。生地作り、キャベツ切り、トッピングといった作業を分担してチームワークを発揮して取り組んでいます。

☆その他、松山市内の病院や施設などのお祭りやバザーにも出店し、ご好評を頂いております！出張たこ焼きのご要望があれば、お気軽にお問い合わせください！

## マドレーヌ



毎週火・金曜日に作業を行っています。当番制になっており、生地から袋詰めまでの工程を分担して作業に取り組んでいます。プレーンの他にも春季には抹茶、冬季にはチョコも製造・販売しています。

☆高島屋のハートフルプラザ、県庁や愛媛大学の生協、花園マルシェ、愛大病院などで販売しています。

# しののめハウス

## 新年会開催！



年末から新商品の開発、バレンタインデーと、クッキーの製造でとても忙しい日々が続いていますが、ホワイトデー前の一休めで2月27日「新年会」を開催しました。利用者スタッフ総勢19名が参加し、みんなで焼肉パーティをしました！

参加者みんなが声を掛け合いながら野菜を切ったり肉を焼いたり、協力して調理を行い、大いに食べて楽しみました。後半ビンゴ大会も行われ、読み上げられる数字に一喜一憂。当たった景品に歓声もあがり、とても盛り上がった一日となりました。

## 新年会の感想

- ・ビンゴゲームが数字を呼ばれるたびにドキドキして楽しかった。
- ・どの景品が当たっても嬉しくなるような物で、すごく楽しかった。
- ・和気あいあいな雰囲気焼肉が食べれて、美味しかったし楽しかった。
- ・仕事仲間と一緒に楽しく過ごす時間ができてよかった。



## お城下マルシェ花園



3月17日にお城下マルシェ花園に出店しました。3月のテーマは『レトロひなまつり』。今回は、ドレスコードが着物という事で着物を羽織っての販売。少し恥ずかしさもありましたが・・・マルシェ全体がいつもと違ったレトロな雰囲気となりました。商品もひなまつりにちなんだ木工商品(つるし雛)やアイシングクッキーなどを出店し、お客様から『すごく可愛い』『ちょっと家で飾るのにも、すごく良い』などの嬉しい言葉を頂きました。

## 表紙紹介

今までの作品の中で一番の自信・・・  
 というのは言いすぎですが、自分の中  
 ではうまく出来たと思っています。  
 色鉛筆なので映りが心配ですが・・・

みのる



## だんだん♥元気 第13回まつやま農林水産まつり ～食べて応援、買って応援～



2月16・17日、アイテムえひめにて盛大に開催されました。「まつやま農林水産まつり」は旬の野菜や果物、新鮮な魚や加工品を一堂に集め、松山の食材を食べて、見て、学ぶためのイベントです。

このイベントにハートフルプラザ松山の出張販売ブースを設け、商品の販売をしました。お客様には単に商品を買って頂くだけではなく、商品を通して私たちの活動を広く知って頂く良い機会となりました。

## 活動予定

### 4月

- 2日(火) SORA お花見
- 20日(土) 創精会 ふれあいまつり出店
- 21日(日) お城下マルシェ花園

### 5月

- 12日(日) 堀江病院地域バザール出店
- 16日(木) 社員総会
- 19日(日) お城下マルシェ花園
- 30日(木) SORA BBQ

### 6月

- 16日(日) お城下マルシェ花園



SORAのHP・Facebook・ブログのQRコードです。ぜひアクセスしてみてください。

HP



Facebook



ブログ

