



令和5.11月401号
【つくし園】
 〒791-8041
 松山市北吉田町
 77-34
 TEL(089)951-5331
 FAX(089)951-5348

感謝ジャーナル



支援員 鍋田 光輔

日が暮れるのが早くなり、肌寒くなってきました。冬が大好きな私は、寒くなってきた日々に、ウキウキしております。ご縁があり、つくし園で働き始めて1年が経ちました。毎日楽しく勤める事が出来ているのも、利用者の皆様、保護者の皆様、職員の皆様のご支援があるからです。有難うございます。

さて、今回は「感謝ジャーナル」というものを紹介させて頂きます。少し格好つけて言っておりますが、要は「感謝日記」です。

感謝ジャーナルとは、寝る前に今日1日を振り返り、「有難いな」と感じたことや嬉しかった事、素敵だなと感じたこと、とにかくポジティブな事を3つ箇条書きにするだけです。3分で終わります。3日坊主の私でも、3ヶ月続けることが出来ました。そして、人生が良い方向に進んでいる気がします。特に実感することが、「周りの人々の良い面が沢山見える」という事です。私はどうしても、人の嫌な面に目がいく事が多くありました。ここが変わりつつある事が非常に嬉しいです。

気が付けば、スマートフォンがあまりに便利で使用する時間が多く、文字を書く機会が減っていました。しかし、つくし園に勤めてから、ペンを握り、文字を書く機会が増えました。人にもよると思いますが、私は、文字を書くという行為は、自分の気持ち素直に表れやすいと感じます。

私は、感謝ジャーナルに出会い、日々が好転しました。皆様も宜しければ、眠る前の3分を「感謝ジャーナル」に使ってみては如何でしょうか。

11月の開園日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

18日土曜は開園日です。

11月の行事予定

- 9日(木)・・・インフルエンザ予防接種(希望者)
- 10日(金)・・・いもたきパーティー
- 21日(火)・・・誕生会
- 27日(月)・・・避難訓練
- 29日(水)・・・月末大掃除



ハロウィンパーティー♪

10月27日金曜日。朝から何やらいつもと違う雰囲気をつくし園。スーパーマンや魔女、ニューヨークタクシードライバー、金太郎、メイドさんなどがお出迎え。



つくし園開園以来初のハロウィンパーティー開催です。なんと、職員一同、送迎も衣装のまま出勤。道行くみなさま、驚かせたなら申し

し訳ありません。そして午前中は通常活動。体力作りや作業活動、お手洗いやお食事介助もこのスタイルで一生懸命に働けば働くほど笑えてしまうのです。

いよいよ午後は、本格的にハロウィンパーティー開催です。園庭に利用者の皆さんが集まって、ゲームをしたり仮装して写真を撮ったりしながら、その都度お菓子をもらいます。
 ※裏面下段に続きます。

お待ちかね！外出活動♪

先月から今月にかけて午後外出を5つのグループに分かれて実施しています。

グループごとに相談して、行き先を決めています。今月はゆっくりとカフェやファミレスで過ごすグループが多かったようです。園からの外出で昼食を摂ることはあっても、午後のひと時をゆっくり過ごすことはこれまででなかったので、新鮮でした。スイーツや飲み物など、思いがけない新たな利用者の方の好みの発見もありました。

10月6日午後、5班はセブンスター三津店に行きました。外は秋風の気持ち良い行楽日和でした。まずはスーパーのお菓子売り場から見て回りました。皆さん好きなものをご購入した後はダイソーへ行くグループ、ケーキを買って休憩所で食べるグループに分かれて行動しました。買い物とグルメ両方を堪能できました。



10月13日午後、3班が出発。コメダ珈琲別府店へ。『初コメダ』の方も多く、どんなメニューがあるのかメニュー表とにらめっこ。届いた物のボリュームにびっくり！嬉しいやら困ったやら。これが噂の『コメダの逆詐欺（メニューの写真以上のボリューム）』ですね。で、やっぱり嬉しくおいしくいただきました。くつろげる雰囲気店内でゆっくりできたひと時でした。

10月16日午後、2班が出発しました。COCOS久方の台店へ。先日から利用者の方達も楽しみにしていて何を食べようか楽しく話しています。いざ、お店に入り、パフェやポテト、ピザを注文されています。飲み物はドリンクバーでブドウジュースや、アップルジュースを飲んだり、ノンアルコールビールを注文し、酔った気分を味わい、優雅な時間を満喫されています。



ハロウィンパーティー♪



巻き巻きゲーム。ひもを手元の棒に巻き取って箱をひきつけます。それ！お菓子をゲット！



ストラックアウトハロウィンバージョン。パネルのモンスターにボールを投げてやっつけろ～！園長の姿にコントロールが狂う?!



プチ仮装したり、仮装した支援者たちと写真を撮ったり。



コーヒーやジュースとゲームで集めたお菓子でホッとひと息。