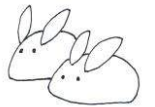
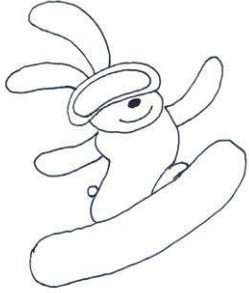


楽しく通信



【目次】

- | | |
|------------------------|--|
| 1 表紙 | 5 「NPOアートフルアクション」様に法人ロゴとパンフレットを作っていただきました！／夏の体験ボランティアの感想 |
| 2 スペース楽 スペース楽・2 活動報告 | 6,7 食に対するアンケート |
| 3 グループホーム活動報告／新入職員あいさつ | 8 前期活動報告／賛助会員／公式HP／編集後記 |
| 4 スペース楽・グループホーム外出レク | |



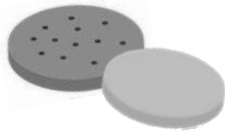
【発行】

- スペース楽 小金井市東町 4-10-14 TEL：042-388-6456 FAX：042-316-3664 E-MAIL：space-raku@mx4.alpha-web.ne.jp
- スペース楽・2 小金井市本町 1-6-11 TEL/FAX：042-388-7887 E-MAIL：raku2@jcom.home.ne.jp
- グループホームこがねい・ちぐら TEL/FAX：042-387-8468 ●グループホームらく TEL/FAX：042-383-6181

らく福祉会

検索





◆◆ スペース楽 活動報告 ◆◆

製菓作業が増えました

今年を振り返る時期になりました。今年度の一番の変化は、大きな製菓作業が増えたことでしょう。

これは地元東小金井で店舗を持っておられる「コガネイチズケーキ」様からご依頼いただいているグラハムクッキーを作るという仕事です。美味しいだけでなく体に優しいスイーツを提供する為、白砂糖や保存料を使用しないというこだわりを持っておられます。6月より楽へ声をかけていただき作業をしています。

作業内容は毎週注文を頂き、チーズケーキの土台となるクッキー生地をこね、焼き、配達をするというものです。製菓作業で外部からの仕事は初めてですが、最近では皆が作業に慣れてきました。今では製菓作業の一端を担っています。

職員の中では、作業はもちろんですが、今年度は作業以外のプログラムの充実を課題としていました。その中で昨年度より始めたパソコン講座は、今も継続して行っています。3名のメンバーが回数を重ねるごとに興味を増し、技術を向上させています。楽しみながら充実した時間を過ごしていることはうれしいことです。

そして、時には日々の作業から離れ、花見に出かけたり、暑気払いで食事を楽しんだり、日帰り旅行、フリートークなどちょこちょこっとリフレッシュできたことは良かったです。

今後は、「頭の体操」なるプログラムをはじめ利用アンケートで希望の多かったもの取り入れていきたいと思っています。

(スペース楽/夏川美貴)



◆◆ スペース楽・2 活動報告 ◆◆

福祉会館、最後の展示会

6月に築地場外市場に行ってきました。現地に着いたら、腹ごしらえにぴったりの時間。グループに分かれて早速お店探しです。あちこち歩いてお気に入りを見つける人、美味しそうな看板に誘われて目に入った店にすぐ入る人、事前にチェックした店を目指す人…それぞれに楽しみにしていた一日を満喫するべく行きかう人の中へ入っていきました。

集合場所に戻ったメンバーに話を聞くと、卵焼きをはじめ、お豆、アイスクリーム、たい焼き、おつまみ、プリン、よくぞこんなに美味しいものを探したものと驚くほどの品数を食べてお土産にして、くたくたになるまで歩いてなかなか出かける機会のない場所を楽しんできました。

7月にはリニューアルオープンしたばかりのエプソンアクアスタジアムへ。イルカショーを観たり、タッチで映像が出る水槽で遊んだり急ぎ足でしたが、ほとんどの展示を見ることが出来ました。



秋は販売のシーズンです。今年の桜町聖ヨハネ祭は少しぐずついたお天気ではありましたが、たくさんのお客様にクリスマスグッズ、ショール、マフラーなどをご購入いただきました。市民まつりの出店も合わせて地域の方々に楽2を知っていただき、「この製品はよく出来ているね」とのお声掛けをいただけたことが、活動をする上での励みになりました。

11月24～26日には福祉会館での最後の展示会でした。今年はさらにクリスマス用の小物が増えて賑やかに展示、販売をしました。メンバーが工夫を凝らして丁寧に製作した一品を見ていただけました。

楽2開設当初から毎年2回ずつ行っている展示会が福祉会館の閉館にともなって、来年度から新しい場所での開催になります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(スペース楽・2/鮫島)



◆◆ グループホーム活動報告 ◆◆ 月に一度の合同夕食会

らく福祉会で運営している3つのグループホーム（以下、GH）では週に1回、普段顔を合わせる機会が少ないメンバー同士の親睦を深めることを目的に、各々の交流室で「夕食会」を行っています。他のメンバーとお話される方、静かに食事を楽しむ方、それぞれに時間を過ごされています。

アレルギーの有無やリクエストを考慮しながらのメニュー作りですが、普段の食事ですりつらいと思われる野菜を多く使ったメニューもみられ、栄養面にも気を配りながら職員が調理しています。

さらに月1回は、全GHのメンバーと参加を希望されるOB・OG、職員が一同に会し「合同夕食会」を行っています。

メンバーがより大勢の中で食事をし、ミーティングなどの時間を過ごすこと、そして何よりも、他GHのメンバーや世話人とも顔見知りになり、交流の場になることを目的にしています。

お借りしている集会所では調理が出来ないためお寿司や中華など出前を取っており、それを楽しみにしているメンバーも多いようです。

合同夕食会では、食事の前に毎回テーマを決め、10～15分程度「ミーティング」を行います。メンバー全員に周知・確認しておきたいことをテーマに選んでおり、9月は「緊急時の119番通報」10月は「マイナンバー」について説明をしました。

ミーティングの後、全員でテーブルを囲み食事をします。仲の良い同士が席につくなど、和気あいあいと楽しく食事を頂いています。

全GHのメンバーと職員が一同に集まる機会は貴重なので、長く続けていきたいと考えています。

（GHこがねい・ちぐら／福吉 広典）

新入職員あいさつ

7月からグループホームに入職しました。まだまだ環境に慣れていませんが、皆さんこれからもよろしくお願い致します。

職員のメガネ率が高いグループホームだと最近気づきました。ダイエットついでに、自転車が趣味です。

（GHこがねい・ちぐら／福吉 広典）

10月から、月、水、金曜日の午後、非常勤世話人としてお世話になります、つちだと申します。名字の漢字が古く、厄介なので、ひらがなで覚えていただければ幸いです。

ちなみに、木への代わりに、左側に金へんを持ってくると、金鎚（かなづち）の「つち」となるそうです。（余談）

ご縁を大事に、少しずつ皆様と交流を続けていければと思っております。

いたらない所ばかりですが、どうぞよろしくお願いいたします。

（GHらく／槌田 春美）



築地 TKG & 東京タワー観光 ～スペース楽・グループホーム外出レク

7月9日、スペース楽の外出レクにグループホームも加わり、職員も含め総勢18名で築地&東京タワー観光へ！！

他事業所のメンバーが顔を合わせる機会は多くなく、この日初めて顔をあわせる方もいたため、バス車内ではマイクを回しながら一人ひとり自己紹介をしました。

スペース楽では、日々作業を行っているので、メンバーは動きやすい服装で来所していますが、この日ばかりは普段と違い、みなさんオシャレも楽しみながらの参加となりました。

GHメンバーの多くは、回転寿司でお昼を食べました。お皿によって値段が違うことに気づかないメンバーもいたため、職員が声掛けをする場面もありました。

築地で食べるお寿司はやはり美味しいようで、皆さん大満足の様子でした。

ご自身やご家族へのお土産を購入される方もいて、良い思い出になったようです。

最後に、福祉バスをお借りした小金井市社会福祉協議会様、ありがとうございました。

(GHらく／小松 真実)



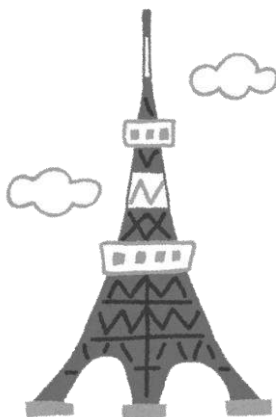
感想をひとつ！

- ・寿司がおいしかった(すしざんまい) ・結構、魚がおいしかった。(YK)
- ・楽しかった。(M.D) ・海鮮丼がおいしかったです。(YW)
- ・築地でお寿司を食べました。ネタが新鮮なのかとてもおいしかったです。山根さんのバスガイドもおもしろかったです。(MK)
- ・築地で回転寿司を2100円分食べた。東京タワーの展望台の眺めが良かった。
- ・スタッフと行動をともにして大変楽しかった。
- ・いろいろなお店があって良かった。とても楽しかったです。

・築地は初めて行くのでとても新鮮でした。色々周って、自分の食べたい物も食べられて満喫できました(ちなみに食べた物は「鳥藤」さんのぼんじり温玉丼)。あまり普段みかけない丼ものだったので食べてみましたが、ボリュームもあり、卵と混ぜて食べるとぼんじりの脂っこさがマイルドになって美味しかったです。残念だったのは天気が雨だったことです。東京タワーも特別展望台まで登りましたが、霧がかかっている、景色が良くなかったのが悔やまれます。

今回はグループホームとスペース楽との合同レクということで、大人数で行く楽しさもありました。また機会あれば参加したいです。

- ・TKGのすしざんまいで、おいしい寿司を食べて、バス観光、東京タワーに登り、一日中楽しく観光することができました。おはこんばんちは！(LOVEさん)



「NPOアートフルアクション」様に 法人ロゴとパンフレットを作っていました！！

小金井を中心に「地域におけるアート」活動を進めている「NPOアートフルアクション」様のお力を借りて、法人ロゴとパンフレットが完成しました。他にも、スペース楽のクッキーやスペース楽2の手芸品の売上アップのための提案をいただきました。制作にあたり、「らく福社会」についてより理解するため、一緒にクッキー作業や公園清掃等にも参加され利用者さんとも交流していただきました。さらに何度もご訪問いただき、多くの時間を費やし、各事業所の話や職員の仕事に関わる想いを聞きとり、法人の特徴や考え方に外からの視点を加えて作り上げていただきました。

今回、今までにない地域での広がりや協力をいただけたことも大きな実りとなりました。本当にありがとうございました。

クッキーは新しいパッケージの提案をいただき準備を進めています。今後も楽しみにしてください。



夏の体験ボランティアの感想

小金井市社会福祉協議会より「夏の体験ボランティア」参加者の受け入れをしました。
体験した感想を自身の言葉で書いていただきました。

私は今日まで三日間の作業がとても楽しかったです。アイロンやしつけや組み立てや仕上げ、ふだん家でやらないことができてよかったです。

スペース楽2のお店に売っている物は、全て手作りの物ではた織り機やミシンを使いきれいに作っていてびっくりしました。

布をたつ所から始め、しるしをつけ、アイロンをし、ぬって、また最後にアイロンをし、とてもきれいなコースターや丸型なべしき、マフラーなど作っていて、こんな作業の手伝いができてよかったです。来年、中学生になっても夏ボラをしたいです。(N.H)

私はスペース楽に初めて行きましたが、皆さんとても優しく、笑顔で接して下さいとてもうれしかったです。一日中、クッキー作りを手伝わせていただきました。

最も印象深かったことは、皆さんが衛生面とお客さんへの気持ちに特に気をつけて作業されていたことです。改めて商品という意識の大切さを感じました。

休み時間に皆さんと話をしたり、もちろんクッキー作りもとても楽しかったです。また、参加できたらなと思います。柳澤さん、松村さんをはじめとするスペース楽の皆さん、とても有意義なひとときを過ごすことができました。

本当にお世話になりました。

(東中学校・2年/M.I)

去年に続いてきたけれど、みなさん覚えていてくれてすごうれしかったです。

作業をしている時に思いました。今、私が作っている物が完成してお店に売られると思うとすごい事やらせてもらっているんだなと実感しました。

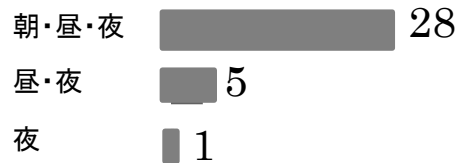
また来年も来たいです！今回はありがとうございました。

(H.S)

食 に対するアンケート

らく福祉会利用者さんにアンケート調査を実施し、34名から回答がありました。日々の食事の様子が伝わってきますね。

1. 食事はとっていますか




2. 外食派（配食を含む）ですか？ 自炊派ですか？ それぞれのおススメは？

■ 両方 ■ 自炊派 ■ 外食派



外食派

- ・ みさき丸寿司、吉野家、大戸屋 F.N
- ・ イトーヨーカドーの店のおすすしです M.I
- ・ 吉野家 A.H
- ・ バーガーキング M.M
- ・ 特になし N.K
- ・ 魚寿 M.I
- ・ オリジン弁当、OK マートの弁当 H.I
- ・ はあとぽっと（少ない）配食 M.H
- ・ 宅配クック123（配食） E.W
- ・ 松屋 T
- ・ 大戸屋 R.H K
- ・ 赤札屋、千年のうたげ、いせや S.Y
- ・ ガスト、ぎょうざの満州、ロイヤルホスト、増田屋 JMB
- ・ コンビニ、定食家、ハンバーガーです Y.K
- ・ カレー屋プーさん A.T 
- ・ 大戸屋、ファミリーマート、セブンイレブン、ピーコック C.U
- ・ 平日でファミリーレストラン。ガスト、ジョナサン、民芸など。Y.O
- ・ 週3回配食、コンビニ弁当 A.T
- ・ ロイヤルホスト N.N
- ・ 松屋、吉野家 S.I
- ・ ピーコック K.W
- ・ すき家 H

メニューが豊富でカロリー表示もされて、なおかつ価格も比較的手頃だから。ひじきごはんおすすめです。 K

野菜もたくさん入っているメニューもありヘルシーです。M.K

前原坂途中にあるお店
野菜カレーがおすすめです！！
（開店日不定期・
お店にはり紙あり）



自炊派

とりもも肉をカレー粉、トマトケチャップなどに1日つけこんでやく。



- ・ ナスとピーマンのみそいため、こうや豆腐のチーズはさみ揚 R.H
- ・ おそうざいを買ってくる K.W
- ・ キムチ鍋、豚汁、きんぴらごぼう K.D
- ・ 玉子焼き、炒飯、ワカメの酢のもの S.I
- ・ サバの塩焼き T.H
- ・ スーラーたんめん、らーめんなど Y.O
- ・ 豚丼、高菜めんたいマヨ丼 H
- ・ とりのてりやきどんぶり K.M
- ・ スパゲティ・サラダ寿司
- ・ さばの味噌煮 きのこいため N.Y
- ・ スパイシーカレーチキン、イカとアボガドのレモンバターしょうゆいため T
- ・ にんにくの芽いため N.N
- ・ 鯖のみそ煮 K
- ・ カレー M.D
- ・ カレーライス、おでん M.H
- ・ 肉じゃが T.S
- ・ カレーライス T.S
- ・ 野菜炒め 吉井
- ・ すき焼き T.h F.N
- ・ キムチ鍋 M.K

なるべく体のことを考えて肉より魚を食べています。

たくさんの野菜がとれて簡単にできるので作ります。

にんにくの芽を切ったもの、木綿豆腐を小さく切ったもの、とり肉（もも）を細かく切ったものをごま油で炒め、酒・しょう油・みりん・砂糖で味をつけたものがおすすめです。

3. 間食はしますか？おススメは？

コーヒー、緑茶どちらにも合う


■はい ■いいえ

25

9




ホットケーキの粉 袋半分
卵 1 個 牛乳 200ml 弱をま
ぜてごはんの炊飯器に入れ、
スイッチを入れ、切れるのを
待つだけ。後はとりだしてお
さらにもる。

- ・ 自分で作るホットケーキ、プリン K・D
- ・ チップス、クッキー、アイスクリーム Y・K
- ・ 楽のフルーツケーキ S・Y
- ・ チョコレート、するめ、プリン E・W
- ・ ポテトチップス コンソメ味 T
- ・ チョコチップステック E・H
- ・ チョコ ガム アメ アイス H
- ・ 和菓子 クッキー R・H
- ・ ポテトチップス おにぎり Y・O
- ・ おすすめは特にないです。(コンビニのサラダチキン)K
- ・ 間食はしないことをおススメします S・I
- ・ 海苔ピーパック、柿ピー、クラッカー、プリン、
ヨーグルト、ゼリー、ガリガリ君 JMB
- ・ ヨーグルトにドライマンゴーを入れて一晩つけると
マンゴーがやわらかくなっておいしい M・K
- ・ みかん、りんご、かき、フルーツ、せんべい M・H
- ・ むしホットケーキ(お好みでカカオパウダーやチョコ入れるとおいしい)A.T 
- ・ 一口万十 N・Y
- ・ ジュース M・I
- ・ かしパン A・H
- ・ ポテトチップス M・M K・M
- ・ おかし K・W
- ・ くだもの T・S
- ・ チョコレート
- ・ チャーハン・ラーメン T・H
- ・ チーズとコーヒー F・N



4. 好きな食べ物は何か。好きな理由も教えてください。

- ・ お刺身…食感がいいから E・W …わさびの味が好き N・N
- ・ すし…かんたんに食べられるから M・I
- ・ カツ丼…味が好きだから T
- ・ レトルト丼…安いから E・H
- ・ おすし…海鮮が好きなので M・K
- ・ そば…のどごしがいいから早く食べられる H
- ・ カレー…おいしいから M・D
- ・ レバー…食感がいいから、ねっとりしているから S・Y
- ・ エビフライ 揚げたてのサクツとした衣が好き T・S
- ・ 唐揚げ…噛んでいると幸せを感じる S・I
- ・ ラーメン 天ぷらうどん…味がいいから Y・O
- ・ 魚…ヘルシーだから、卵料理…いろいろなパターンで料理ができる、
ラーメン…つゆが好き、とんこつが好き(おすしが好き!!) A.T 
- ・ 鯖の味噌煮(の缶詰)
…鯖は DHA や EPA が入っていて体に良く、缶詰は骨までホロホロのため食べやすい 吉井
- ・ サラダチキン…たんぱく質がとれて腹持ちもいいし何より肉好きだから K
- ・ ミックスベジタブル(ノンオイルドレッシング)…1ヶ月の食費の予算内で済むから H・I
- ・ 寿し…安いから うなぎ…高い値段だけど好きだから F・N
- ・ トマト …何でも適用可 …酸味と甘み・季節によって味が違うから N・Y
- ・ くだもの…季節のくだものが食べられるから T・S
- ・ チャーハン T・H
- ・ すし、うなぎ
- ・ 牛丼…A・H
- ・ なつとう K・W
- ・ お寿司、野菜料理 N・K
- ・ みかん…あまくておいしいから T
- ・ プルーン、バナナ、梨 K・D
- ・ おでん・がんもどき…安いから M・H
- ・ 炒飯…いろいろな具が入ってておいしいから JMB
- ・ ハンバーグ…ジューシーだから K・M
- ・ 野菜全般 お寿司 R・H
- ・ 肉類と野菜と魚 Y・K



2015年度前期 活動報告 スペース楽 楽・2 グループホームこがねいらくちぐら

4月	3.レク-合同花見(楽・楽・2) 13-28.いちごかりんとう包装作業(楽)
5月	7.レク-カラオケ(楽・2) 13-14.消防署研修(GH) 出張販売-福祉会館まつり(15-16 楽)(16.楽・2) 出張販売-国立精神神経センターデイケア祭(26-27 楽)
6月	2.平成27年度年度パソコン教室開始(楽) 4.レク-築地(楽・2) 6.出張販売-黄金井名物市(楽) 10-12.作品展示会-福祉会館ギャラリー(楽・2)
7月	4.出張販売-こころの日イベント(楽) 出張販売-東センターまつり(4-5.楽) 9.日帰り旅行-築地～東京タワー(楽・GH) 15.防災まち歩き(GH) 23.レク-エプソン水族館(楽・2) 小金井社協「夏の体験ボランティア」(市内小中高生)受け入れ(29.楽) (21～24.27 楽・2)
8月	出張販売-日本福祉教育専門学校スクーリング(3.17.25 楽) 13.レク-納涼会(楽) 小金井社協「夏の体験ボランティア」(市内小中高生)受け入れ(6.24～.26 楽・2)
9月	17.レク-カラオケ(楽・2)
10月	11.出張販売-聖ヨハネ祭(楽・楽・2) 15.レク-映画鑑賞(楽・2) 17-18.出張販売-市民まつり(楽・楽・2) 31.立川防災館(GH) 出張販売-ルーテル学院大学愛祭(楽)

らく福祉会賛助会員



日頃より、らく福祉会賛助会員の皆様には温かいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今後とも、ご支援のほどよろしくお願い致します。

らく福祉会賛助会員 年会費：一口 2000 円

郵便振替 口座番号:0016-5-171403

加入者名:らく福祉会

編集後記

- ◇ 新しいロゴにつづき、クッキーの新しいパッケージの登場を楽しみにしててください。(夏川)
- ◇ 今回、楽らく通信編集に初めて関わりました。無事発行されることを願っています。来年もよろしくお祈りします。(福吉)
- ◇ 今年もあっという間にすぎ去っていきます。来年も、皆様にとって穏やかな年になりますように。(徳久)
- ◇ パンフレットイラストの一部を表紙にも使わせていただきました。(坂井)

らく福祉会ホームページ

各施設の情報等を掲載しています。
また、日々様子はブログで配信していきます。
らく福祉会のことを、もっと身近に、よりわかりやすく皆さんにお届けしていきます。

