

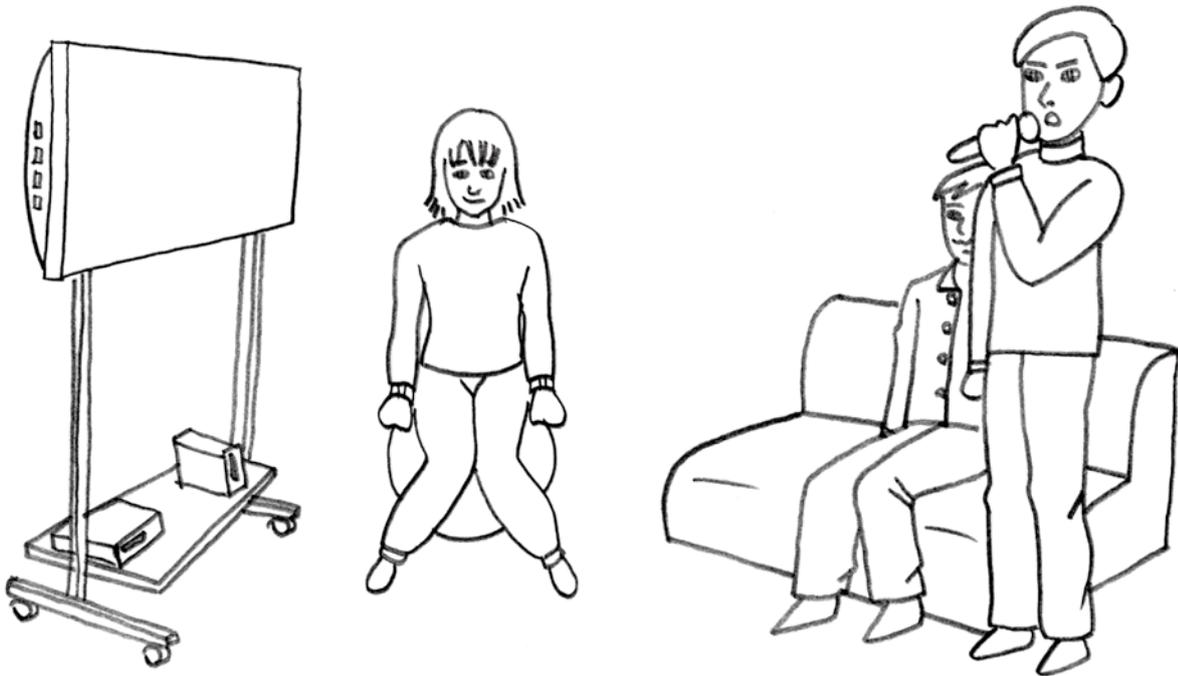
長野 りんどう

2019.5
No.57

発行／社会福祉法人長野りんどう会
ライフサポートりんどう
発行責任者／宮尾美代子
〒 381-0041 長野市徳間 3222
TEL 026-239-7077
FAX 026-239-7070
<http://nagano-rindou.jp>
E-mail:l.s.r@bg.wakwak.com

特集

フレッシュ とくま
ショートステイってどんなところ？

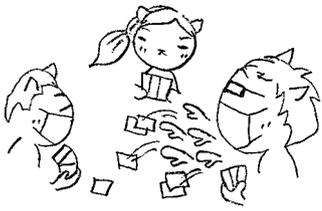


みなさんがカラオケプログラムを楽しんでいるところを思い浮かべて描きました。

Sさん

理念

私たちは、誰もが人として尊重される福祉活動を通じて、地域福祉の推進に協力し、すべての人々が住みやすいまちづくりに貢献します。



フレッシュとくま ショートステイってどんなところ？

フレッシュとくまにはショートステイが3部屋あります。休息したいな。長期の連休中一人暮らしで食事のことなど心配だ。宿泊型施設に入所するための体験がしたいな。など、色々あります。今回は、ショートステイを利用している3人の方にお話を聞きました。

宿泊型入所を目指してショートステイを体験中 Sさん

Q. Sさんは、宿泊型入所を目指しているとのことですが、ショートステイを利用するきっかけを教えてください

A. 田舎で両親と暮らしています。自宅は交通機関も十分ではなく、市街地で一人暮らしをしたいと思っていたところ、支援者の方にフレッシュとくまを利用してから一人暮らしをしてはどうかと紹介してもらいました。今回で4回目の体験です。

Q. ショートステイを体験した感想は？

A. 交通の便もよくお店もたくさんあるので、とても快適です。4階のプログラムも楽しくやっています。先日は、地域活動支援センターのミニコンサートに参加して、ハンドベルを演奏しました。こんなこともするのかとちょっとびっくりしましたが、楽しかったです。食事もおいしいです。

Q. これからショートステイ利用を考えている人に一言

A. 楽しい所だよ！集団生活で、時間に縛られるところはあるけれど、個室もちゃんとあるので私は特に気にはならないです。

家族との距離をとるのにショートステイを利用しています ほんぼこりんさん

Q. ショートステイを利用したきっかけを教えてください

A. プランナーさんに紹介されました。

Q. 利用してみてどうでしたか？

A. 利用して一年近く経ちましたが、家族と適度な距離が取れていい関係が続いています。家族は好きなものを食べたりして、過ごしている様子です。

Q. 利用のペースは

A. 月1回から2回。4～5日続けて利用しています。日中は生活介護を利用しています。

Q. ショートステイの魅力を教えてください

A. 一人になって、どうしたら良いのか振り返る時間が取れるのがよかったですね。

ほんぼこりんさんのショートステイの日程

	1日目	2日目	3日目	4日目
午前	来所 受付 生活介護	生活介護	生活介護で ミニコンサートへ	生活介護
午後		入浴	生活介護	振り返り 帰宅

朝食は7時半 8時半朝掃除 18時夕食 22時就寝です



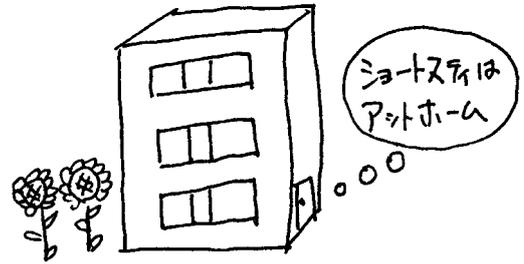
歯みがき



ショートステイをして良かったこと by うさぎ



私は、ちょっと親とキヨリをおきたい時に、
 ショートステイを利用しています
 それは、ショートステイから帰ると
 親がやさしくなるからです
 そして、家のありがたみがわかり、
 生活にも前向きになれます
 でも、はじめは大変。なれるまで大変。
 なれば大丈夫
 悩んだり、困ったら、スタッフが優しく
 相談にのってくれる
 でも、いけないことはしかってくれる
 自宅がちょっと息苦しい時、ショートステイは
 アットホームであったかい
 もう一つの居場所が増えて
 嬉しくてたまらない今日この頃です



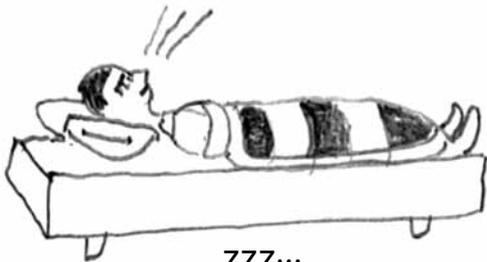
お部屋の様子



受付



食事



ZZZ...



体操



洗たく

ショートステイ（短期入所について）

短期入所事業では、在宅での生活をより良く過ごしていくために、一時的に施設で支援を行う事業です。また、いずれ生活訓練施設（宿泊型）を利用希望される方の体験としても利用されます。利用日の一日の流れは、生活訓練事業（宿泊型）の利用者と同じです。ご家庭の事情もふまえてご相談にのりますのでご連絡ください。

フレッシュとくま TEL026-239-7077

身体を動かして『リ・フレッシュ』

フレッシュとくま

フレッシュとくまの4階の生活訓練、生活介護の部屋が模様替わりしたのをご存知ですか？日頃の運動不足をどうすれば解消できるか、楽しく体を動かす機会を持ちたいね！という声から、畳のスペースを取り払って、フィットネスバイクやバランスボールなどを設置しました。皆さん、音楽を聴いたり、雑談しながらバイクをこいだりバランスボールに乗ったり、各々の使い方をしていきます。最初は、こわごわ使っていたメンバーさんも、使い方を覚えて空き時間にバイクに乗っている姿が見られるようになりました。また、座ってできる簡単なストレッチで足腰、肩甲骨を動かす時間を作るようになりました。1クール10分ちよつとの時間ですが、色々なストレッチがあり、

楽しみながら取り組んでいます。ストレッチで動かし、体も心も柔軟に！『リ・フレッシュ』に！

(武井)



音楽に合わせて♪

施設合同のお花見が開催されました！

4月12日(金)に施設合同のお花見を昭和の森公園で行いました。今年もりんどーずの演奏やゲーム、マリック徳さんのマジックを楽しみました。今年は102人と大勢の方が参加し、賑わいました。りんどーずの発表では、演奏に合わせて手拍子をして、春にぴったりの歌を4曲聴きました。また、今回ゲームは2つ行い、1つはビンゴゲーム、もう1つは〇×クイズでした。「リーチになった？」「どっちが正解かな？」等話し合いながら楽しく、かつ真剣な様子で利用者さんもスタッフも行いました。マリック徳さんのマジックは、驚きあり、笑いありであっという間に時間が過ぎました。寒の戻りもあったせいか桜の開花

が少し遅れましたが、気にならないくらい盛り上がり、皆笑顔で溢れていました。今年も良い新年度が迎えられたなと思います。

(富澤)



春にぴったりの曲を聴きました。

法人からのお知らせ

1 理事会の開催について

3月13日(水)に第81回理事会が開催され、次の議案について審議をいただき、承認されました。

(1) 議案第1号 社会福祉法人長野りんどう会 平成31年度事業計画(案)について (概要)

フレッシュとくま(生活介護事業・生活訓練事業・短期入所事業)は、安定経営を目指す観点から利用者確保に積極的に取り組み、利用率向上に結び付けていく。

平成30年4月から定員を変更した生活介護事業と生活訓練事業(日中)は、利用実績を踏まえながら利用者個々のニーズに応えられるよう、サービス向上を図る。

ワークス上駒(就労移行事業・就労継続B型事業・就労定着支援事業)は、利用者・家族へのきめ細やかな支援を行うことにより通所意欲の向上と利用者増に取り組むとともに、事業内容の充実による工賃アップを図る。移行事業、B型事業ともに希望者の早期一般就労の実現に努め、平成30年度から導入した就労定着支援事業では、就職者の職場定着に関する必要な支援を実施する。

スローステップ(地域活動支援センターⅢ型)は利用者が地域において自立した生活を営み、社会に適應できるように必要な支援を行う。

相談支援事業は、地域移行支援・地域定着支援、サービス等利用計画作成、障がい児相談について、利用者の個々の実情に応じて一層きめ細やかなものにしていく。

グループホーム(共同生活援助事業)は、「地域生活拠点」としての機能を引き続き活かしながら利用者が地域と密着した生活ができるように支援するとともに、利用者の意向を尊重したより豊かな新しい形態での生活の道を考えていく。

平成30年度から導入した自立生活援助事業は、生活上の諸課題の解決によりさらに安定した生活の実現を目指す。

(2) 議案第2号 社会福祉法人長野りんどう会 平成31年度資金収支予算(案)について

法人全体の予算額は、収入240,490千円、支出239,000千円、予備費1,490千円で、前年度予算額に比べ3,358千円の減額となりました。

収入・支出ともに、利用者へのサービス向上に努めるとともに、提供するサービス量を的確に見積もり計上しました。

サービス別予算額については、裏面の一欄表をご覧ください。

2 評議員会の開催について

3月25日(月)に平成31年3月評議員会が開催され、議案第1号 社会福祉法人長野りんどう会 平成31年度事業計画(案)及び議案第2号 社会福祉法人長野りんどう会 平成31年度資金収支予算(案)について、審議をいただき、承認されました。

平成31年度 資金収支予算書 サービス区分別内訳書

科 目	本部	フレッシュとくま			ワークス上働			スロープ ステップ 地域Ⅲ型	相談室			グループホーム 共同生活援助	自立生活支援 自立生活援助	計
		生活訓練	生活介護	短期入所	就労移行	就労継続B型	就労定着		一般相談	特定相談	障害児			
事業活動による収支	収入													
	就労支援事業収入	0	0	0	1,052	9,872	0	0	0	0	0	0	0	10,924
	障害福祉サービス等事業収入	25	52,904	2,987	7,741	46,979	1,167	9,410	1,246	12,000	310	37,023	503	192,326
	経常経費寄付金収入	600	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600
	受取利息配当金収入	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	その他の収入	414	80	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	694
	事業活動収入 計	1,043	52,984	2,987	8,793	56,851	1,167	9,610	1,246	12,000	310	37,023	503	204,548
	人件費支出	21,633	27,631	1,183	4,751	34,510	319	7,321	2,284	11,216	730	21,295	385	143,940
	事業費支出		9,055	860	423	3,065	0	1,742	0	0	0	611	0	16,569
	事務費支出	5,089	4,659	749	64	3,254	107	1,932	163	676	51	8,145	107	25,497
就労支援事業支出	0	0	0	1,052	9,872	0	0	0	0	0	0	0	10,924	
支払利息支出	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	200	
その他の支出	810	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	810	
事業活動支出 計	27,532	41,345	12,291	2,060	50,901	426	10,995	2,447	11,892	781	30,051	492	197,940	
事業活動資金収支差額 (1) - (2)	△ 26,489	11,639	7,740	927	5,950	741	△ 1,385	△ 1,201	108	△ 471	6,972	11	6,608	
収入														
施設整備等補助金収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
施設整備等収入 計	(4)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
設備資金借入金元金償還支出	0	0	0	0	1,512	0	0	0	0	0	0	0	1,512	
固定資産取得支出	2,500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,500	
固定資産除却・廃棄支出	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
施設整備等支出 計	(5)	2,501	0	0	1,512	0	0	0	0	0	0	0	4,013	
施設整備資金収支差額 (4) - (5)	(6)	△ 2,501	0	0	△ 1,512	0	0	0	0	0	0	0	△ 4,013	
収入														
積立資産取崩収入	1,300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,300	
サービス区分間繰入金収入	31,585	0	0	0	0	0	1,385	1,201	0	471	0	0	34,642	
その他の活動収入計	(7)	32,885	0	0	592	0	1,385	1,201	0	471	0	0	35,942	
収入														
積立資産支出	2,405	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,405	
サービス区分間繰入金支出	0	11,639	7,740	927	2,066	741	0	0	108	0	6,972	11	34,642	
その他の活動支出計	(8)	2,405	11,639	7,740	2,066	4,438	741	0	108	0	6,972	11	37,047	
その他の活動資金収支差額 (7) - (8)	(9)	30,480	△ 11,639	△ 7,740	△ 927	△ 4,438	△ 741	1,385	△ 108	471	△ 6,972	△ 11	△ 1,105	
予 備 費	(10)	1,490	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,490	
当期資金収支差額 (3) + (6) + (9) - (10)	(11)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
前期末支払資金残高	(12)	170,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170,000	
当期末支払資金残高 (11) + (12)	(13)	170,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170,000	

ミミコンサートを開催しました！

スローステップ

3月8日（金）にスローステップ恒例行事、ミミコンサートがサンアップルにて開催されました。今年は利用者さん35人、ボランティアさん14人、家族の方1人が来場され、バラエティーに富んだ発表を見ることができました。得意のピアノを演奏した方、素晴らしい自作曲を披露した方、朗読や歌を発表した方、ハンドベルのきれいな音色等。極めつきはフレディーマーキュリーの格好で歌を歌った方もいました！また、作品展示では折り紙や絵、オルゴール、プラモデル等を展示しました。例年、個性豊かな作品がそろいます。そういった個性を発表できる、見ることができるミミコンサートは毎年楽しみです。来年はどんなパフォーマンスが見られるかなあ？（富澤）



ハンドベルでボランティアさんとコラボ



力作そろいです

企業見学に行きました！

ワークス上駒

ワークス上駒では、1月30日（水）にメンバー3人・スタッフ2人で千曲市にある株式会社三和製作所の見学に行きました。

株式会社三和製作所は主にロケット等に使用される精密プラスチック製品を製造している会社です。

午前中は会社概要の説明と工場内を見せて頂きました。普段見たことのない大きな機械で小さな部品が次々と出来上がっている工程には驚きました。

休憩を挟んで午後には実際にお仕事体験をさせていただきました。『プラスチックの部品を検品する』『その部品を測定する』『検品・測定結果を記録する』という流れ仕事を3人で分担して行いました。

検品に時間がかかったり、コミュニケーション不足によってミスが起きたりと、それぞれの課題が浮き彫りになりました。

最後に、仕事をする上で大切なことや、就職する前に身につけておくべきこと等、雇う側から率直な思いや意見が聞けて、大変刺激となる一日でした。（佐藤）



新規事業の進み具合について

平成 30 年 8 月からスタートした新規事業「**自立生活援助事業**」と「**就労定着支援事業**」は平成 31 年 3 月までに、自立生活援助事業 4 人、就労定着支援事業 1 人の利用がありました。

『**自立生活援助事業**』では、単身生活を送る利用者に自宅訪問や面接などをし、地域で生活する中で
の困り事や不安なことを聞き取り、地域で穏やかに暮らせるよう支援しています。

利用者の声

- ・顔なじみのスタッフが来て、困ったことや心配事を相談できるところが良い。自分のことを気にかけてくれる人がいることはありがたい。支援が 1 年で終わってしまうのではなく、長く使えたらいいのに…。
(匿名希望 名無しのごんべえ)
- ・有り難く思ってます。地区清掃のことで民生委員に手続きしてくれたり、心配してすぐに対応してくれて助かる。困った時に聞いてもらって、一緒に考えてもらえる。自分で出来ることはやらなきゃ、甘えることが良くないと思っていた。でも、一人では限界がある。退院後は安心できることがある。訪問、相談のタイミング、同行も一緒にやってくれるのは助かる。延長できるなら、してほしい。
(F・H)

他にも、新しく生活の場所を移される方に引っ越しの荷造りのお手伝いや、新しい活動場所への見学同行なども行っています。

『**就労定着支援事業**』では、月 2 回ほど企業訪問をして、企業の方と情報交換をしたり、ご本人の働く様子を見たりしています。その他に月に 1 回、ご本人と面談をしています。

利用者の声

実習の時からついてくれたスタッフがまた顔を出してくれるのは安心します。仕事を続けることができ良かったです。

今年も開催 **ライフサポートりんどろ**
みんな来てね **第 16 回 ふれあいまつり**

◆日 時◆ 7月6日(土)
◆場 所◆ ライフサポートりんどろ
ワークス上駒&ホール



楽しい企画を絶賛企画中!

詳細は、新聞、HP、チラシ等で追ってお知らせしますのでお楽しみに!

家族会 絆の会の家族会と交流しました

3月16日（土）に社会福祉法人絆の会の家族会と当法人の家族会との交流会がありました。当法人の家族会からは15人、職員6人の参加がありました。

まず初めにお互いの家族会の活動について発表し合いました。その後は4つのグループに分かれて、グループワークをしました。

～グループワークのまとめ～

○Aグループ

- ・主に家族会の運営について互いに質問が出た。
同じ家族同士、色々なことを話したいと思う反面、踏み込んで気持ちを共有したり等難しいと感じるところがある。
- ・事業所ごと、スローステップの「家族の日」のような、家族が集まって話せる機会があるといいな…
- ・絆の会さんは年一回程度、事業所毎にそのような機会があるので、りんどうでも行ってもらいたい。

○Bグループ

- ・より家族が集まれる機会が欲しいとの声が多く上がった。
- ・家族会は親の集まり中心になりがちであるが、兄弟の集まりがあればいいな。
- ・就労関係の集まりに、就労以外のサービスを利用している家族は利用しにくい。就労以外のサービスを利用している。家族の集まりがあれば…という要望が出た。

○Cグループ

- ・主に当事者の話題になった。日々波があり自立しようという気持ちがない等という思いを抱いてしまうご家族に対して「うちもそんなんだったわ」とフォローしてくれるご家族も。「でもそれが障がいなのよね…」と。
- ・家族が家族を支えてくれる光景があった。

○Dグループ

- ・主に親なき後の当事者の生活についての話になった。
- ・ある家族の方から「うちは今からエンディングノートのような物を作って、親が亡くなって困ったら、ここに相談するんだよと今から話をしています。」という話があった。
- ・皆さん、驚きと共に「うちもやらねば」という声があがった。



木工施盤 頂きました！

平成 30 年度 NHK 歳末たすけあい募金特別配分をスローステップで申請し、決定しました。その配分金で木工施盤と施盤用バイトを購入しました。ますますスローステップでの木工製品の幅が広がりそうです。ありがとうございました。



人事異動

◆異動（4月1日付）◆

高野 裕明（フレッシュとくま） ワークス上駒へ
上野 和昭（ワークス上駒） 相談室へ
清水絵里奈（相談室） フレッシュとくまへ

◆兼務◆

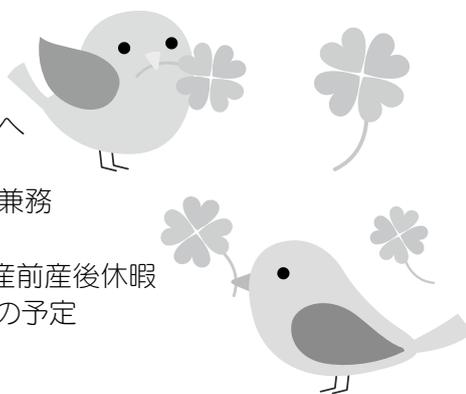
佐藤 和香（ワークス上駒） 就労定着支援室 兼務

◆産休◆

前山 沙織（フレッシュとくま） 4月25日から 産前産後休暇
引き続き育児休業の予定

◆新規◆

平野 ^{ちかもり}美保（フレッシュとくま） 4月15日から



スタッフ紹介

こんにちは！

フレッシュとくまで勤務している 萩原ゆりかです。

毎日、利用者の皆様が元気に楽しく過ごせるようにと努めています。

最近は・・・御覧の通り、健康に気を付けていかなきゃと思っています。

休日は、自然に囲まれた山奥でのんびり、ゆったりと過ごしながら気持ちをリフレッシュしています。中でも月曜日、火曜日辺りはまだ元気があるので皆さん声かけてくださいね！



編集後記

今回は、フレッシュとくまのショートステイを取り上げました。利用のきっかけ、理由は人それぞれ、リピーターのメンバーさんも増えています。興味のある方はスタッフにお声かけ下さい。見学もできます。

（武井）