

REED-A
2023 5月号

リード・エー通信
master@reed-a.org

NO.477 編集発行
(社福)リード・エー事務局
03-3857-8839
<https://www.reed-a.org>

お待たせしました!

Reed-A Haru Matsuri

葦の会作業所
春祭り

'23

5月21日(日) 10:00~14:00

ゲームやお餅つきが帰ってきます!

- ・花のセール
- ・おもちつき
- ・サーターアンダギー
(お持ち帰りのみです)
- ・多肉植物・押し花などの
制作・体験コーナー
- ・お子さん向けのゲーム



花セールは5月19日(金)から
春祭りの21日(日)まで3日間
行います。(10時~14時)

5個 350円のセール苗を中心
に色々並べます。お楽しみに♪

畑日記

島田 洋一

皆さまゴールデンウィークはどのように過ごされましたか？ 新年度も早 1 ヶ月が経ちました。新緑の季節になり畑での花栽培や管理、区立公園での除草や清掃、個人宅の剪定や除草作業などの屋外での作業が本格的に始動しました。4 月の中旬からは春から秋までの長期戦になる北療育センターの除草作業もはじまりました。5 月は比較的に天気が安定し、過ごしやすい日が続く、次第に夏の気配すらも感じられます。よく 5 月の晴れ渡った空を「五月晴れ」と表現されるのを耳にしますが、この表現は正確には誤った使い方です。旧暦の 5 月は梅雨であるため、本来は梅雨の時期の晴れ間を指します。



さて5月21日(日)には、コロナ禍でしばらく休止していた葦の会作業所祭りが再開されます☆それと同時に花セールも行われるため販売用の苗、区立公園への植え込みに使う苗などの花苗の栽培/育成がさかんに行われています。5 月中にはシニア、ブルーサルビア、バーベナ、ガザニアが出荷できるサイズと状態に、それに続いてメランポジウム、スウィートマジョラム、ペンタス、ニチニチソウ

など夏の花の準備も着々と進めていく予定です。この時期すでにハウスの中の温度はかなり高温で、直射日光も強く感じます。時々皆さんから、“5 月でも熱中症になる？”と聞かれることがあります。“実は熱中症は梅雨入り前の 5 月頃から発生します。”とくに 5 月は皆さんの身体はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。では“熱中症の初期症状は？”熱中症の代表的な初期症状として、『めまい（目眩、眩暈）や立ちくらみ、一時的な失神があります。』熱失神とも呼ばれ、炎天下や暑い室内での長時間労働やスポーツなどにより体内に熱がこもり、脳への血流が減ることと、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされます。軽いものでは、立ちあがったときなどにクラツとする立ちくらみや、呼吸や脈が速くなる、唇のしびれなどが現れることがあります。また、大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。職員も皆さんの健康状態には目を光らせていますが、皆さん自身がこのような初期症状をいち早く感じた時は職員へ何らかのサインを送ってもらえたら一緒に熱中症を防げるはずで、最後に、こまめな水分補給と日差し対策（帽子、汗をかいてもすぐに乾くような衣類など）は皆さん一人一人が頑張ってお実践して行ってください。5 月も体調に気をつけて作業していきましょう！



< 花売り情報 >

5月10日(水) ビッグ・エー花畑店 5月11日(木) ベルクス南花畑店
5月14日(日) ボランティア祭り (足立区役所)
5月16日(火)・24日(水) 竹ノ塚センター
5月17日(水) ビッグ・エー南花畑店 5月18日(木) ベルクス古千谷店
葦の会作業所 花セール 5月19日(金)・20日(土)・21日(日)

奥君日記より (2023年4月)



6日 さて、新しい班になってのエアロビは後半で内職が忙しい所だった。先週もやったが、班が変わったから今週と来週も出来る青木さんのエアロビだ。新しい班では、俺は水越君と離れた。でも久保君と久々の同じ班で嬉しい俺が居る。西新井ホームより、大久保君と仁君が同じだ。俺自身、大山君・それに松村君とはもう少し長く同じ班でもと思っていた。そして、この4月で1年経った吉村海斗君と3月26日で、半年過ぎた職員田中さんが居た。

8日 今日は半日で帰宅。畑日和なので、「オッ君は畑作業にした」とは職員内堀さんだ。仕事は本多さんとポット上げや、明日の花集めをする。明日は我が勝君と中江さんで「都市農業公園花まつり」に行くそうだ。

10日 朝よりトランポリンをやりに行く。上手に跳ぶのは、幸坂君、本当にトランポリン演技をしていると思う。それは、ものすごく高くジャンプをするからだ。



11日 さて今日の水彩教室は、「ブロッコリー・いちご」等を描くのだが変な絵になった。俺が色を塗る時に先生より「ここの色が変」全然ブロッコリーに似ていない。色を塗る前までは上手かも、といつも思う。久保君曰く「夜も描いている人は上手」そんな事ないと思うが・・・？でも久保君のその一言で、ブロッコリーの失敗作は忘れた。

12日 午前はファイルの仕事をしていたが、午後よりスポーツセンターへ体を動かしに行く。今日は今井さんが休みな為明久くん・秀島さんが一緒に行く。最後のスポーツは安部・秀島・本多さんの女性3人チームに負けてしまった。村田さん、悔しいね！この頃、和也君達と元気プログラムで行うラジオ体操のおかげ、でもしかしたら歩くのが早くなった様な感じ。

13日 今日一階の作業部屋でファイルの仕事をする。田沢さんは上手で早い。久保君は配達に行ったりファイルの仕事をしたりで忙しい日だった様子。

14日 さて今日は、4月になって初めての「カルチャー水彩」で今年の区展に出す絵を皆で考えた「これ描かない？」と言われるのは俺から見ると難しいのばかりで先生の持ってきた本の中より選ぶのも難しく、結局俺が選んだのは「バイオリンを弾く女性」。先生曰く「自分の描きたいものを描けば良い」色を塗る前まで上手な俺は、鉛筆画では駄目？なのか。

17日 今週より畑班の俺達、桑原君と二人で「アゲラタムとペチュニア」の植え替えをする。久保君は花柄摘みに汗を流す。大久保君と幸坂君は畑の草取りをやって居た。

18日 今日は「アゲラタム・イソトマ・バーベナ・サルビア・マリーゴールド」の植え替えを同じ班の池田大輝君とやった。思った以上に上手だと思った。そして、本日より自転車掃除が始まった。北療育センターの仕事も今日よりだ。今日は降りそうで降らない曇り空で良かった、今日は「植え替え日和」だ。



19日 今日は、ビニールハウス内に寒冷紗を張った、榑崎さん・中江さんと一緒。この仕事は、力持ちの久保君・藤牧君・増田さんともやる。俺と増田さんは「ペチュニア・マリーゴールド」の植え替えをやった。

20日 畑では池田大輝君と「ペチュニアとアゲラタムの植え替え」をやった。職員島田さんより、上手に植え替えが出来る方法を教わる。

21日 畑作業は、榑崎さん・田中さんと一緒にハウス内に寒冷紗を張った。その後はクリスマスローズの土を替える作業をした俺と越前屋さんの二人。越前屋さん曰く「この仕事は、小さい私の手に向いている楽しい」草取りは、幸坂・大久保・藤牧君の3人暑い中頑張っていた。

作業所日記

高島 明美

4月になり、新年度が始まりました。メンバーの皆さんは新しい班に慣れてきたでしょうか？大幅にメンバーが変わるわけではないのですが、少しは心機一転できたでしょうか。楽しく1年間過ごしていけるといいですね。

元気クラブも新しくなり、古矢さん、和也さん、奥さん、今井さん、本多さんの5人で、軽い体操をしたり、脳トレゲームをしたりして過ごしています。奥さんは、すべてにおいて集中して、真面目に取り組んでいます。今井さんは、木の絵合わせがお気に入り。最近では、間違いを自分で気づいて直せるようになってきました。本多さんは、絵の間違い探しが得意なようで、楽しそうに取り組んでいます。職員の本根さん、吉井さん、嶋原さんを中心に新しいゲームや体操も考えています！楽しみにしててくださいね。



新しくなると言えば、1階の木工室（木箱作りをしていた部屋）を、内職ができるように掃除をして、新しい机と椅子を入れました。机は、発注したときに思っていたよりも濃い黄色でしたが…置いてみたら、明るくなっていい感じです。椅子は、何種類か試してみて、吟味して買いました。大事に使ってくださいね。

その新しい作業場では、化粧箱折や、ファイルに紙を入れる作業を主に行っています。

ファイルの紙入れは、みなさんとでも早くできるようになっていて、チェックと箱入れをする職員も必死にこなしています。箱入れは和也さんがきれいに数えて入れることができるので、度々お願いしています。

そこで、今月の内職チャレンジ！です。秀島さんがファイルの紙入れに初挑戦してくれました。最初は入れる場所を間違えたりしていましたが、慣れてきたら早いこと！田沢さんや宮島さんに次ぐくらい早く入れてくれていて、しっかり戦力になっています。

安部さんは、念願の銘菓ひよこの化粧箱折に挑戦しました。職員島田さんの指導の下、仕切り折り⇒フタ折⇒身を折る作業と、どんどん習得しています。ゴールデンウィーク前で大量の発注がきているので、ここのところ毎日、別館まで行って箱折をしてくれています。とても張り切っていて、走って行くくらいです。

桑原さんは、シール貼りの名人になりつつあります。区役所のお仕事の宛名シール貼り、銀色の袋の決まった場所にシールを貼る作業、検尿セットのスピッツにシールを貼る作業と、難しいシール貼り三連チャンを、1回の説明だけできれいに貼ることができました。正確に貼れていて、直しも無いです。本人もやる気があるようで、「明日もシール貼り、頑張ります！」と言ってくれています。頼りにしていますよ！

何歳になっても、出来ることが増えるのは嬉しいですね。いい新年度のスタートを切ることができました。



あしの家だより



【西新井ホーム】

石井 路代

新年度が始まりました。近隣の小中高の入学式が、久々にマスクを取って行われ笑顔が多く見られました。

今月は誕生日を迎えるメンバーが2名います。4月24日 吉村明久さん 4月28日 桑原勝さんです。2人に誕生日を迎えると何歳になるのか？聞いてみました。明久さんは55歳 勝さんは49歳と返事がきました。勝さんは早速誕生日前の休日に、自分への誕生日プレゼント「世界地図」を購入してきました。例年シマホ（島忠ホームズ舎人店）にある本屋で購入するのですが、その本屋が無くなってしまい、今年はいつても作業所へ通所時に通っているライフ竹の塚店の本屋で購入してきました。毎月の散髪も終え、自室で購入してきた地図や時刻表を見ています。きっとあちこち旅をしているのでしょね。明久さんは、来月ガイドヘルパーさんとの外出を心待ちしています。



中原さんはガイヘルさんと映画「名探偵コナン 黒鉄の魚影（サブマリン）」を観て来ました。映画よりもポップコーンを食べた事の方が印象的の様子です。)^o^(

少しずつイベントや旅行などが行える様になり、メンバーは来月の潮干狩り、夏旅行等々、ワクワクして待っています。

コロナが収束したわけではありませんが、感染対策をしながら、以前の様に皆で楽しめたら良いなと思います。

【西伊興ホーム】

佐久間 直子

桜の花もすっかり散ってしまい、過ごしやすい季節となりましたね。ホームでは、長袖？半袖？上着？天気予報を観ながら夕方の明日の準備の際、そして朝の着替えの際に何度も声がけをしています。女性たちは、出勤前に日焼け止めクリームを塗るようにしていますが、まだ上手に塗ることが出来てない時もあるので、声をかけています。4月から、作業所の班が変わって、畑用の服を用意するんだっけ？とやや戸惑っている人もいました。ホームに掲示している班編成表を見て、リュックチェック行っている姿が、見られました。



休日は女性3人で、都市農業公園「春の花まつり」に、出かけて来ました。葎の会さんも花売りをしているのでお邪魔にならないように顔を出して来たようです。お昼は、近くでお弁当を買って公園内の広場にあった椅子に座って3

人でピクニック気分満喫して来たようです、売店や、出店で買って食べると楽しみに出かけたのですが、何処も混んでいたり、売れ切れてしまっていたりで出店では買わなかったようです。近くの二木の菓子に寄っておやつを買い込んで来たようです。今、皆さんが楽しみにしているのが久しぶりに行く潮干狩りです。女性たちは、潮干狩りよりお昼の「海ほたる」で食べるお昼ごはんやデザートが楽しみなようです。海鮮丼食べたいなあ〜と言う声が、聞こえてきました。

ゴールデンウィークの、予定もこれから考えて行きたいと思います。帰省される松本さん、花田さん青木さんも、ご自宅にゆっくりされる事が楽しみなようです。季節の変わり目なので、体調管理も行っていきたいと思います。



法人主催 ハイキングのお知らせ

きり ぷり こう げん

標高約 1,200mの
高原地帯

霧降高原



(栃木県日光市)

3年ぶりのハイキング。山歩きにちょっぴり自信がなくなったなあという方にもおすすめ。標高約 1,200mの高原地帯。高山植物の宝庫で、とくに6月下旬から7月中旬には約26万株のニッコウキスゲが辺り一面を黄色く彩ります。高原レストハウスまでバスで行きニッコウキスゲを見ながら、そして山々の峰を見下ろしながら皆でのんびり、ゆっくり楽しみながら歩きましょう\(^o^)/



予定に入れておいてくださいね!

詳しくは次号で!



カルチャー教室 今後の予定

さをり	5月20日・27日	陶芸	5月13日・27日
習字	5月10日・24日	水彩画	5月12日・26日

編集後記

コロナウイルス感染症が第5類になる直前、規制が何もないゴールデンウィーク皆様はいかがお過ごしになったでしょうか？ 私は4/29、足立区総合スポーツセンターで開かれた「クライフコートフェスティバル」で昨年同様「ユニバーサル野球」のお手伝いをしました。昨年以上に様々な障害のある方の参加も多く、老若男女、多くの方が一つの野球盤の周りで応援し、応援され、ヒットやホームランが出てはみんなで喜び、アウト〜！とみんなで残念がり・・・とても盛り上がって楽しいひと時を過ごしました。イベントだけでなく日常でもっといろんな人と運動などをして楽しめる日が来るよう、少しずつ前に進める努力をしたいと再確認しました。5/3は憲法について考え小さい意思表示をしました。さて、私は節目の歳をすぎて、自分の残りの時間をより切実に考えるようになりました。そこで最近読んだ本を紹介します。「限りある時間の使い方」(オリバー・パークマン著、高橋璃子訳) 今どきはやりの「タイパ」(タイムパフォーマンス)の話で、もっと効率よく時間を使うノウハウ本かと思える題ですが、正反対。仮に80歳まで生きるとして、人生はたった「4千週間」。だからこそ、本当に注力しなければならない事柄に集中し、他は容赦なく捨てる勇気を持たなければならない！ 目先のタスクをこなして近視眼的に忙事をさばくことにとらわれ、自分が本当にやりたいこと、大切にしたいことを犠牲にしてはいないか。「いつか余裕ができれば」を言い訳にして、本来向き合わなければならない事柄から目を背けてはいないか、ということを繰り返し説諭される・・・内容です。「あ〜、これ私だ〜！」と思う内容が多々あり・・・興味のある方はぜひ。もう一つ映画を紹介！「不思議の国の数学者」という韓国映画です。脱北した天才数学者と挫折寸前の劣等生。現実で失望しかけた2人が出会い、数学を通して人生を見つめ直していく物語は単なる数式上の正解だけが全てではなく、正解を見つけるための過程の大切さが描かれ、日本の教育の問題点にも通じる内容ですが、最後は心がほっこり前向きになる映画です。上映館が少ないですがぜひ！(*^_^*) (池田)