

登山

行ってきました！！ 入笠山登頂・ポニー体験

泊ってきました！！ 川崎市少年自然の家

長い梅雨があげ真夏の陽射しが注ぎます。思い起こすに
今年の夏は、熱中症対策に追われ
温度計の針が危険を示す日が多く
仲間の活動もかなり制限されまし
た。環境省から出された、熱さ指数
を参考に、危険・嚴重警戒・警戒・
注意の4段階でその時々判断しま
したが、7月から8月は「危険」
が多くほとんど外にでられません。
そのため仲間の工賃に直結する
販売活動の中止や、登山の練習は
室内運動と大変苦慮いたしました。

昨今登山の未経験な職員が多くな
りましたが、登山の本髄を論議す
る機会が少なくなったことに危惧
し、6月の職員研修では「はぐるま
にとって登山とは」をテーマに、
30年間、なぜ登山が継続されてきた
のか・職員の登山にかける思い

はぐるま

その中でいくつかのキーワードが浮かびまし
た。「幸せな歳の取り方」「健康であることに感
謝」「共に生きる」「力一杯の代償」「自然に浸
る」等、障害を持った仲間たちが、どのような
人生を送るのかも同時に考えられた、貴重な時
間となりました。

登山フォト



今年は山行と体験の2つの活動を計画しました。山に登りたいという仲間の希望をどのようにして実現していくか、仲間の変化とともに内容も工夫していかなければなりません

No.108

2019年8月23日

社会福祉法人
はぐるまの会

広報委員会

川崎市多摩区
菅馬場 1-18-17

TEL 044-946-1308

仲間たちのここ2・3年の健康診断の結果から BMI値で肥満傾向とされる仲間が多くなってきています。

40代からは、基礎代謝が落ちてくる年齢でもあるので、一層の注意が必要ですが、20代の仲間にも多く見られることが心配されます

そこでこんな運動を取り入れてみました

始めの 一歩

ポールウォーキングに挑戦！

はぐるまの仲間も年齢層が広がり、日々の運動もグングン走る仲間、地道にコツコツ走る仲間、腕をフリフリウォーキングの仲間とペースも様々です。それぞれの仲間にあった効果的な運動はないものかと職員も頭を悩ませています。

以前、中野島の多世代つながりプロジェクトの集会でポールウォーキングの紹介をしていた五十嵐さん(せせらぎ館でもお世話になっていきます!)にお願いして、ご指導いただきました。その時の体験レポートです!

まずポールウォーキングとは(ノルディックウォーキングとも言います)、ポールをもつて歩くのですが、普通に歩くよりも消費カロリーも多く健康に効果的であると言われています。足と同時にポールも足の横に差し出します。その腕の動きの連続で肩甲骨が動き、腕と反対の足を出すので、骨盤もねじれる形で動きます。つまり全身運動になり、足とポール合せて4点で地面と接するので足に不安のある高齢者の方も安心して取り組めるスポーツです。

私はごこないながらも、30分ほど歩きましたが、腰が伸びてしばらくすると心地よい疲労感が腰回りに感じました。これは普段の姿勢が悪い証拠でもあるのですが、不思議とポールウォーキングだと、正しい姿勢が取れるようです。

仲間はポールの動きを意識しすぎて最初はとてつもなくごこない動きで思わず笑ってしまいました。しばらくするとスムーズに手と足が連動するようになっていきました。続けることでもつと効果的な運動になるだろうと感ずることができました。

五十嵐さんの好意でこれからも月に何度

かは仲間たちに教えてくれます。そのうちにポールウォーキング隊を結成して多摩川沿いを闊歩する日が来るかもしれません。健康的な効果を報告できる日もきつとくるでしょう。でも何より仲間たちが楽しく生き生きと運動してくれることが一番です。ポールウォーキングがその助けになってくれることを願っています。



◎仲間たちの感想

長原・ポールを使うと背筋が伸びて、きれいな姿勢になります。太ももあたりが痛くなります。

大内・最初は普通に歩くより大変だった。

ポールを握るので、手が痛くなったが、今はなれたので、痛くなくなった。猫背になるので続けるといいかな

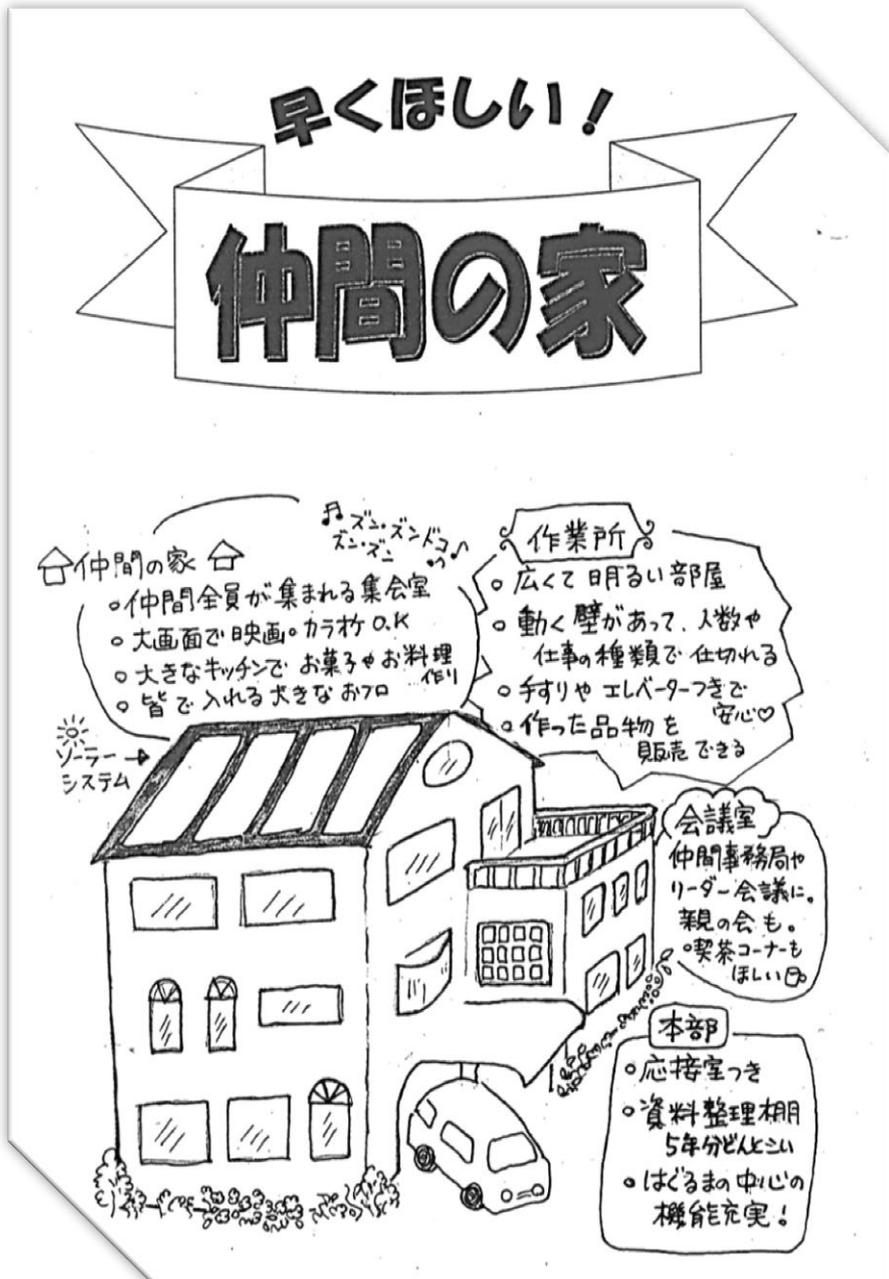
仲間の家(多摩地区拠点施設)建設計画がスタートします！

はぐるまの会では、2001年にご家族・関係者全体からのご意見を集め、当時、平均年齢が27・6歳と若かった仲間たちの将来を見据えた施設整備の必要性を計画としてまとめました。残念ながら、その後も地域の小さな福祉施設である「はぐるまの会」への制度をはじめとする資金支援は圧倒的に少なく、仲間たちの最低限度の暮らしの場（グループホーム）と働く場（作業所）の確保に奔走する時代が長く続いてきました。

この度、「貧しくも逞しい」創設期の時代から、コツコツと蓄えていただいた資金を基に掲題の通り

【仲間の家・多摩地区拠点施設建設計画】に着手いたします。

具体的なスケジュールは、2019年中に施設を建設する用地の定期借地契約を締結し、2021年度からの施設建設を予定しており、現在の目標は2022年度からの新拠点施設での運営の開始となります。



左の図は、はぐるまの会 25周年記念誌に紹介をされた「仲間の家」のイメージ図となります。

仲間たちとご家族全員が一度に集まれる大ホールや会議室、温泉、カラオケや映画も上映したい等、さながらリゾートホテルのような設備も多いのですが、先日、仲間自治会と実施した仲間の家アンケートの結果には、

「広くて明るい作業所が欲しい！」

「はぐるまブランドのお店をやりたい！」

「カフェやレストランを作りたい！」…

等、これからもはぐるまの仲間たちらしく生き生きと働ける場所としたいとの願いも多く寄せられています。

仲間たちの要望に加え、ご家族向けのアンケートを実施中ですので、その集計結果を反映させた施設整備が実現できるよう、プロジェクトチームを中心に推進して参りますので、今後とも皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

新職員紹介

石田 賢一



6月より入職し第1作業
あおばホーム配属になり
ました。前職は新卒から27年
飲食関係の仕事をしており
ました。未経験分野ですが
日々精進してまいります。
よろしくお願ひいたします。

本間 香代子



7月22日に入職致しました
看護師の本間です。多摩区
から通勤しています。3児の
(男ばかり)母親です。
世間話から、ご相談まで
お気軽にお声をかけて
下さい

荒木 かつお



8月から支援センターで勤務し
ています。時々作業所にも伺う
ことがあると思いますので、
気軽に声をかけて頂けると
嬉しいです。

海産物

販売促進・夏季特集

わかめ・こんぶパッケージリニューアル
デザイナーに依頼し、自然豊かな山の恵
みが川から海に、十三浜へと流れ、その
恵みに育まれた海藻を表現しました。
袋はスタンドパック・上部にチャックを
つけ、使いやすくしました。

はぐるまは30余年前、親の会の海産物販売
から職員・仲間に引き継がれ現在は、広く地
域のお得意さんに求められる品になりまし
た。現在の青山喜信様のおじい様の代から良
質な海藻を、はぐるま価格で提供していただ
き、原油の高騰の折にも値上げはしませんでした。
しかし消費税引き上げを控え、この度
のリニューアルを機に価格の改定をさせ
ていただきます。仲間たちの工賃保障の為
にもご理解をいただき、今後も御ひいきに
賜りたくお願い申し上げます。



奈良県産の蚊帳生地を8枚重ねにして、

1枚1枚丁寧に手作りしたこだわりのおふきんに、夏らしい刺繍を入れた

はぐるま管工舎オリジナルの『海色の蚊帳地ふきん』

吸水性に優れ、汚れ落ちが良く、丈夫で長持ち。

使うほどに柔らかくなるその優しい使い心地は、

日常使いにも、贈り物にも、大変喜ばれております。

夏限定!

3種類の刺繍ふきんを
お得なセットにしました。

- 16 サング
- 17 貝殻
- 18 クマノミ 各 ¥400 (税込)
- 19 3枚セット ¥1,000 (税込)

●材質：国産レーヨン100% ●サイズ：約330mm×300mm / 8枚重ねインターロック付き
※お使いになる前にお湯、または水で表面のノリをきれいに落としてからご使用ください。

わかめ・こんぶ
300⇒400円
サラダ昆布・茎わかめ
200⇒250円

