



# こんにちは

## 2025年 3月号

いのちを敬い いのちを愛し いのちに仕えることによって 神の愛の実現に奉仕する

HP / <https://www.shalomwakaba.com>

令和7年 3月15日発行



水彩画「花・花づくしの作品展」  
田原 俣江



### 展示ボランティア募集

上記掲載の写真や作品は、シャローム若葉若松事業所の会議室に毎月替わりで展示しているものを広報誌「こんにちは」でご紹介しています。

皆さまの中には自分で描いた絵や作品が誰にも見られず眠っている方も多いのではないのでしょうか？そんな作品を展示してみませんか？

展示した作品は「こんにちは」で紹介させていただきます。ご希望の方はぜひお問い合わせください。

お問い合わせ：電話 043-234-5111 メール [info@shalomwakaba.com](mailto:info@shalomwakaba.com)

### シャローム若葉 各サービス空き情報

訪問介護	(月)○ (火)○ (水)○ (木)○ (金)○ ご希望に沿える様対応させていただきます。	虹の家	本入居の為に入居受付が必要となります。随時受け付けておりますのでご連絡下さい。
デイ	利用をご希望の方は、曜日・入浴等ご相談下さい。随時、状況をお知らせ致します。また、見学につきましては、発熱など風邪症状が無い方でしたらご見学いただけますのでお問合せ下さい。		

発行：社会福祉法人 三育ライフ  
  
 理事長：東海林 正樹  
 施設長：高幣 義嗣  
 広報委員会：  
 若井由紀子・芳賀卓・大川晃次郎  
 山本一・田野希・小野裕美  
 お問い合わせ先：  
[info@shalomwakaba.com](mailto:info@shalomwakaba.com)  
[HP:https://www.shalomwakaba.com/](https://www.shalomwakaba.com/)

シャローム若葉 桜木本部	電話番号	FAX 番号
管理部門	043-234-5111	043-234-5119
児童デイサービス STEP+	043-312-6655	043-234-5119
第2 居宅介護支援事業所	043-308-8588	043-234-5119
シャローム若葉 若松事業所	電話番号	FAX 番号
デイサービスセンター	043-235-4866	043-235-4850
グループホーム虹の家	043-235-4867	043-235-4868
居宅介護支援事業所	043-214-3450	043-234-8411
訪問介護事業所	043-214-5567	043-234-8411
福祉用具貸与事業所	043-309-8598	043-234-8412
シャローム若葉 区役所前事業所	電話番号	FAX 番号
千葉市あんしんケアセンター桜木	043-214-1841	043-214-8787

### 【編集後記】

14年前の2011年(平成23年)3月11日、東日本大震災が起きました。最近も地震が多発し、南海トラフ地震、首都直下型地震も近いと言われています。非常時への日頃の備え、近隣の方との関係性も重要ですが、緊急時に冷静に、正しく行動できるよう、精神面の鍛錬も大切だと感じました。(H.Y)



春よ来い  
早く来い

若松事業所の庭には寒い時期から咲き始めた椿を筆頭に水仙、オキザリス、柊、マーガレット等、色とりどりの花が咲いています。庭に咲いている花を探しながらご利用者と散歩を楽しんでいます。



### 地域と福祉のあんしん懸け橋

現在児童デイサービス STEP+には19名の契約者様にご利用いただいております。数年前までは活動時間や休み時間には事業所の敷地内を元気に駆け回っていた子どもたちも、現在では半数以上が中高生と学年もぐんと上がり、STEP+を卒業まであと何年…、モニタリングや面談時にも就職・就労という言葉が頻りに聞かれるようになってきました。

まだまだ身体を動かすことも大事な時期ではありますが、今年度は将来を見据え、机上で取り組む活動にも力を入れて参りました。その中のひとつ『自立活動』ではPCを使用した活動を行いました。デジタル時代の今、就労支援でも入力業務があります。子どもたちも日頃、動画サイトなどで検索をする機会は多いですが、活動ではまず文字を正しく打つこと、言いたい事が相手に伝わる文章になるよう職員と確認をしながらまとめ新聞を作りました。

国語の文章読解や作文となると堅苦しく苦手意識が強くなる子どもたちも、好きなものを自分で選択し、タイピングで打ち込みとなると少しだけ楽しくなるのか子ども達からも「今日はパソコン？」という声もありました。

また読み書きが苦手という子は、ひらがな練習・手指運動と結びつけキーボードで文字を探し打つ練習、シフトキーを押しながら文字キーを打つなど左右で違う動きをする練習に取り組みました。同じように学習では集中が短いものも、タイピングでは50分間、とても集中して取り組んでいます。

私は昔から歌が好きで、学生時代の学習でも替え歌で歴史の年号や数学の方式を覚えていました。得意な事、好きな事で取り組んだ内容は身になり忘れないように思います。

これからも子ども達が意欲的に、また楽しく取り組める療育をSTEP+職員と一緒に考えていきたいと思っています。



児童デイサービス STEP+  
主任 森川 真衣





**本年4月より「千葉市あんしんケアセンター都賀」の運営を当法人が担当することになりました。**

都賀・西都賀・都賀の台・若松町・若松台にお住まいの高齢者のみなさんのための身近な相談窓口です。介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えますので、今まで同様まずはお気軽にご相談ください。

場所は、みつわ台方面からだと原陸橋を下りて最初の交差点(左角地)にあります。セブンイレブン都賀2丁目店の2F。入口は建物の裏手になります。

※駐車場は、正面建物右側 20m位に1台(看板あり)、裏面入口脇に1台有ります。



裏面入口



エレベーターまたは階段で2階に上がると案内図があります。

一番奥に事務所が位置していますので、案内表示の通り進んで下さい。ご相談のみならず、高齢者のみなさんに必要な情報が記載されたパンフレットなどもご用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。



正面から見たところ



一番奥、左手に入口があります。

中に入ると、こんな感じです。最初の相談一時受付窓口は、パーティションで仕切られ、感染症対策もバッチリです。その先右奥には、外からは見えないプライバシーに配慮した相談スペースが設けられていますので、安心してご相談下さい。  
※相談については、窓口でも電話でもお受けしています。



**皆様のご相談をお受けする職員のご紹介**

後列左から、栗山哲次(主任介護支援専門員)、宇野理香(事務)、木塚咲希(保健師)  
前列左から、佐藤久美子(社会福祉士、栄養士)、平野さやか(社会福祉士)、川島和美(看護師)

小谷裕司(生活支援コーディネーター)

🌸今まで配置されていなかった生活支援コーディネーターが新たに加わります。住民主体の通いの場やその他のインフォーマルサービス等についてのご相談を承ります。生活相談員、認知症心理カウンセラー等の経験を活かして、皆様の安心に繋げるように頑張ります。🌸



**ひと足早く春の予定を立ててみませんか？**



新型コロナウイルスの感染が日本で確認されてから早5年、青春の時期にマスクを着用し過ごした子供たちも社会人として、また親として生活をしているほどの年月が経ちました。

若松事業所の敷地内の桜は蕾が遠目でもわかるほどの大きさになってきました。今年のシャロームの桜の開花をご利用者と一緒に楽しみをしています。デイサービスでは桜の季節になると施設内の桜を見ながら散歩をしたり、桜を背景に個々の写真を撮るなど咲き始めから散り際の桜吹雪まで桜の季節を楽しんでいます。皆さまも今年は運動がてら春のぽかぽかな日差しを感じながら、お花見散歩に行きませんか？

**千葉市内の桜の名所**

①千葉公園 ソメイヨシノの他、数種類の桜およそ660本が植えられています。園内の「お花見広場」に近くではソメイヨシノとムスカリ(表紙にある葡萄の房のように咲く青紫色の花)も楽しむことができます。

②亥鼻公園 亥鼻城(通称千葉城)の周辺を昭和34年に歴史公園として整備された亥鼻公園ではソメイヨシノ90本が植えられており、桜の花と千葉城と一緒に見られ3月末から桜まつりも開催されます。

③青葉の森公園 早咲きの河津桜など70種類1500本の桜が植えられています。園で一番高い「さくら山」周辺では八重桜が咲き、桜を長く楽しめる公園です。

④泉自然公園 ソメイヨシノ・しだれ桜・ヤマザクラの他に広い園内にはたくさんの春の花が咲いています。自然の清々しい空気を感じながらの花見散歩も楽しめます。

⑤千葉市昭和の森 東京ドーム23個分の敷地にアスレチックなど様々な遊具がありアウトドアが楽しめます。お花見広場を中心に園内各所に約600本の桜があります。

⑥千葉市動物公園 3月29日には動物科学館がリニューアルオープンし、4月28日には開園40周年を迎えます。園内に580本の桜が植えてあり、駐車場からエレベーターで動物公園の入り口まで行くことができます。動物と一緒に花見ができます。園内入り口では車いすや電動車いすがレンタルできます。  
\*台数に限りがありますので詳しくは千葉市動物公園にお問い合わせ下さい。



**季節の変わり目「体調不良」に要注意！**



季節の変わり目は頭痛、めまい、倦怠感、鼻水や鼻詰まり、食欲不振など体調不良を訴える方が多くなる時期です。寒暖差など温度の変化への適応不足、花粉症、自律神経の乱れ等が主な原因です。花粉症は薬で対応できますが、自律神経や気温の変化への適応等どう対応したらよいか悩んでしまいます！  
普段の生活を見かえし対策を取り入れてみませんか？

**季節の変わり目体調不良の対策**

**バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠、湯船につかる、寒暖差対策、花粉症対策**

食事は3食しっかり摂りバランスの良い食事を心掛ける。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。自律神経の働きに重要なビタミンB群を積極的に摂りましょう。

適度な運動はウォーキングなどの有酸素運動を習慣として取り入れる。運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

ぬるめの浴槽にゆっくりつかる。湯温は38~40℃が適温です。熱いお湯に浸かると交感神経が活発になります。ストレスや興奮した状態と同じく血圧があがってしまう恐れがあります。ぬるめのお湯でゆっくり浸かりましょう。

家の中でも寒暖差に注意！室内・室外の温度差を小さくし、服装にも注意する。身体は寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。この時期は朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。カーディガンやマフラーなどを上手に取り入れましょう。

睡眠の質を向上させるには生活リズムを整え、起床時間と就寝時間を一定にする。朝起きたら太陽の光を浴びる。寝る前のブルーライトに要注意！スマホやパソコンは使わない。

上記の対策を無理のない程度でやってみましょう。