

# 横浜 SSJ ニュース

第 32 号

2021 年 12 月 1 日発行

発行：横浜 SSJ（特定非営利活動法人 横浜市精神障がい者就労支援事業会）

〒232-0022 横浜市南区高根町 3-17-12 KSビル6階

TEL 045-315-2622 FAX 045-315-2623

発行責任者：理事長 勝澤 昭

編集：広報委員会

印刷：ワークショップメンバーズ

心配事はあるけれど、前に向かって歩いていきましょう

理事長 勝澤 昭

秋の声を聞いたかと思ったら、ずいぶん涼しい気候となりました。皆さん、お元気でつつがなくお過ごしでしょうか。そのように祈っています。

今年も昨年に引き続き、新型コロナへの対応から始まった 2021 年ですが、10 月も半ばを過ぎ、第 5 波の鎮静化から、この冬の次の第 6 波を見越し、国や都道府県も受け入れ病床の再構築や第 3 回目の予防接種などの医療対策や経済対策などの準備が進められています。私たちも、今後とも感染予防対策を続け、自分、家族や職場などの感染を防ぐための努力が必要なようです。

話は変わりますが、これも安全・安心に関することです。10 月 6 日に岩手県沖地震、7 日には千葉県北西部地震と、震度 5 強の揺れを青森県、首都圏にもたらしました。横浜でも震度 5 弱を記録しました。震度 5 を超えるのは、横浜市内でも 10 年前の東日本大震災以来のことだといえます。

我が国は、有史以前から地震・津波などの大災害に見舞われ、多くの犠牲を払いながら、それを越えて復興・再生を繰り返してきました。今だ東日本大震災の南側には大きなひずみが残っているとされていますし、首都直下型、伊豆半島までのびる南海トラフなどの地震警戒ゾーンの地震予測がされています。震災もそうですが、風水害についても私たちの安全を脅かすものに相違ありません。

先ほどと同様、災害時には、そんな時にこそ、まずは自分自身と家族の安全を確保し、職場・事業の利用者、職員の安否を確認し、私たちの SSJ という組織の存在目的に向かって自負心をもって取り組み続けることが大切です。障がい福祉の着実な推進と、これを支える職員の安定した雇用継続が何よりも必須なことです。災害時の安否確認ルール、災害時備蓄の点検・更新、災害時の業務継続計画など、こうしたことは何ごともない時期にこそ考えておくことが重要となります。是非、心がけていきたいものです。

先日、テレビで松本清張関連の鉄道旅の番組があり、昔聞いて忘れていた清張の言葉が紹介されました。それは、「空想の翼で駆け、現実の山野を往かん。」というものです。様々なことに想いをはせながら、厳しいこともあるなかで目の前にある日々の営み、粛々と生業に取り組んでいくということなのでしょう。

毎日の生活が「日々是好日」でありたいものですが、いつもどこかに緊張感をもって暮らしていくことも大切なことなのだと思います。

### ～事務局は阪東橋にあります～

事務局の業務は主に、①会全体の大きな方向性や方針を決める部分と、②日常の業務を運営するための経理・人事・総務に相当する部分に分かれています。

①としては、毎年6月に開催される総会が法人の最高意思決定機関です。総会に諮るために、理事会や施設長会議で具体的なこと（グループホームを作ろう、とか社会福祉法人化を目指すために今どのような準備が必要か、とか）を検討しますが、事務局ではその方法を考えたり、各種会議の出席者の理解を得るために資料を作成したりします。

②としては「年に1回行う事務」「日常的に行う事務」「発生のつど行う事務」があります。

- 1～2月 源泉徴収票・給与支払報告書の提出、委託契約を締結するために横浜市と話し合い
- 3～4月 契約更新、決算、目的外使用料の支払
- 5月 各種税金の支払
- 6月 労働保険料の申告
- 11～12月 年末調整

その他日々の会計処理、勤怠管理、給与・賞与と社会保険料の計算、採用と退職手続きなどがあります。皆さんが安心して働ける環境を整えることに引き続き努めて参ります。



### ～相談支援室も阪東橋にあります～

横浜 SSJ 相談支援室は計画相談を行っております。

計画相談とは、契約を結んだ利用者さんにアセスメントを行い、日常生活での困り事や希望を伺い、利用出来る福祉サービスを紹介しています。紹介後はモニタリングを実施し、実際のニーズと支援がマッチしているのか、随時面談を行っております。また、新しいサービスを利用したい場合など関係機関と連絡を取り、スムーズにサービスが利用できる様に調整を行っております。

面談と関係機関との連絡調整、サービス等利用計画・モニタリング報告書作成が通常業務です。月に1度は各区の相談支援事業所の会議に参加し、各施設の空き情報や新しい事業所など情報交換も欠かせません。

関係機関が多いと連絡調整だけで1日がやっとな…という日もあり、電話が重なり忙しい日もあれば、そうでない日もあり波の激しい毎日です。こうやってニュースの原稿を書ける日はモニタリングも面談もなく、少し寂しい感じもあります。記録作成ももちろん大事ですが、私は利用者さんとモニタリングでお話を伺い、何か出来る事はないかなと考え、関係機関に連絡を取る方が好きです。

# 北部事業所での仕事紹介

## 北部斎場湯茶清掃業務(施設外就労)

### Aチーム (休憩室清掃)

- ・8:45～  
出勤、朝礼、体操、  
各休憩室へポット設  
置及び休憩室掃除道  
具準備等
- ・9:10～  
1階収骨室及び周辺  
の清掃
- ・10:00～  
清掃可能となった休  
憩室の掃除
- ・11:00～  
遅番出勤、お昼休憩
- ・11:30～  
清掃可能となった休  
憩室の清掃
- ・13:00～  
1階トイレチェック
- ・14:15  
早番退勤
- ・14:45～  
1階トイレ清掃
- ・16:30  
終業



### Bチーム (湯茶)

- ・11:00～  
出勤、体操、お昼休  
憩
- ・11:35～  
① 茶器の引き下げ  
② 急須洗い  
③ 湯飲みセット  
の3つのポジション  
に分かれ、業務開  
始。これらの業務は  
間にある10分休憩  
の度にローテーショ  
ンを行う。
- ・16:00頃～  
① ごみ捨て  
② 業者控室の掃除  
③ 湯茶室内片付け  
の3つのポジション  
に分かれそれぞれの  
業務を行う。
- ・16:30  
終業



### Cチーム (ホール清掃)

- ・8:45～  
出勤、朝礼、体操後1  
階エントランス及びホ  
ール前の掃除
- ・10:00～  
地下トイレ清掃及び駐  
車場清掃
- ・11:00～  
遅番出勤、売店ヘルプ
- ・11:30～  
お昼休憩清掃が可能と  
なったホールの掃除。  
①男子トイレ  
②女子トイレ  
③エントランス及び黒  
イス掃除機掛け  
④和室  
に分かれ掃除を行う。  
なお、ホールごとにポ  
ジションをローテーシ  
ョンする。
- ・14:30  
ホール清掃終了、Aチ  
ームから休憩室掃除を  
引き継ぐ(早番退勤)
- ・16:30 終業



### Dチーム (売店・喫茶)

- ・8:45～  
出勤、朝礼、体操  
後、レジ金確認、  
売店・喫茶販売、  
売店付近清掃
- ・11:00～  
お昼休憩
- ・11:30～  
売店・喫茶販売
- ・12:00～  
2階トイレチェック
- ・13:00頃～  
レジ点検
- ・15:00頃～  
売店・喫茶片付  
け、レジ締め、2  
階トイレ清掃
- ・16:30  
終業



勤務時間：早番(8:45～14:15) 遅番(11:00～16:30) 通し(8:45～16:30)

北部事業所では4つのチームに分かれて仕事をします。どのチームもそれぞれの大変さがあり、繁忙期にはかなり忙しくなりますがチームワークで何とかこなしています。

また、上記のスケジュールはあくまでコロナ以前のスケジュールとなります。現在は休憩時間中の密を避けるためそれぞれのポジションの人があまり同じ時間に休憩を取ることのないよう工夫をしています。

久保山・戸塚事業所でのお仕事を紹介します！

久保山斎場  
湯茶清掃業務  
(施設外就労)

F勤務(8:45-16:30)  
A勤務(8:45-14:15)  
B勤務(11:00-16:30)

8:45 A・F勤務 出勤

- ・準備体操
- ・一日の準備
- ・トイレ清掃
- ・外掃き
- ・茶葉用意など



11:00 B勤務 出勤

- ・朝礼
- ・準備体操
- ・主に部屋の掃除
- ・「朝のチェック表(ロビー、エスカレーター、更衣室、集積室など)」

12:00 昼食休憩

14:00

- ・「帰りのチェック表(トイレ掃除、灰皿スタンド、運転手控室、炉前拭き、ロビー、湯茶室、部屋チェック、ゴミまとめなど)」

16:30 退勤  
お疲れ様でした！

調理補助業務

(久保山・戸塚事業所/調理室)

8:45-14:30

8:45

- ・朝礼
- ・朝の準備(食数、メニュー確認)
- ・消毒
- ・お弁当作り、お弁当箱に詰める



11:00

- ・久保山湯茶室へのお届け(パート職員さんは翌日分の食材の買い出し)
- ・配達後の仕事



12:00~12:45

昼食休憩

- ・洗い物
- ・床掃除
- ・ゴミ出し
- ・布巾干し



14:00

- ・会計
- ・振り返り
- ・日誌記入



14:30 退勤  
お疲れ様でした！

戸塚斎場  
売店業務  
(施設外支援)

F勤務(8:45-15:30)  
A勤務(8:45-14:15)  
B勤務(10:00-15:30)

8:45 A・F勤務 出勤

- ・朝礼
- ・開店準備
- ・自動販売機・灰皿清掃



9:00 開店

- ・接客、レジ
- ・商品補充

10:00 B勤務 出勤

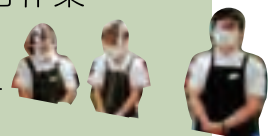
- ・朝の清掃
- ・待機中の仕事

12:00 昼食休憩

- ・お通夜のお届け・引き下げ
- ・在庫チェック

15:00 閉店作業

- ・鍵閉め
- ・売上金集計
- ・日誌記入



売店スタッフ

15:30 退勤  
お疲れ様でした！



売店スタッフ

従業員の声

- 『いつもおいしいお弁当を作ろうと頑張っています。(久保山/Y.M)』
- 『会葬者の方々が心よくお見送り出来るよう、肅々と作業をしています。(久保山/A.H)』
- 『皆と協力して楽しく仕事しています。(戸塚/加藤さん)』
- 『接客があるので臨機応変さが求められます。(戸塚/W.K)』



# 私たち ワークショップメンバーズ ジョブアシスト横浜 です!

Q. あなたにとって  
ワークとジョブは  
どんな場所??

職員の急な問いかけに、え?って  
表情を見せつつも気持ちよく  
答えてくれたメンバーさん達!  
素敵です!

・安心して通える場所

・社会に出るための  
忍耐力をつける場所

・仕事を学べる場所

・ちゃんと通うのが  
大変なところだー(汗)

・スキルアップの場

・経験を重ねられる場所

・いきなりそんな事を  
言われても(焦っ)

・毎日来る所

・一言では語りつくせません。

・かけがえのない時間を過ごせる場所

就労に向けて様々な  
体験ができる場所

・楽しい職場

ランチの時間は  
みんなの楽しみ!

## 1日のタイムスケジュール

9:00~ 午前のメンバーさんが次々に  
通所

9:30 朝の挨拶をして、午前の作業  
開始



12:00 皆で片付けをして、午前中の  
作業は終了!

ランチタイム



13:00 <午前メンバーさん>  
作業後昼食を食べて帰宅もOK

<午後メンバーさん>  
食べてから作業に入ってもOK

午後のメンバーさんが通所  
午後の作業開始

15:30 午後の作業終了



毎日手作りのランチ!



お疲れ様~  
良い天気だよね!



印刷物の検品など内職作業をしています



さらに...

### メンバーさんからの声

・「作業・実習により達成感充実感を得て、それにより調子も良くなっていき、前より自信と誇りを持つことができました。」  
(M.M 50代 男性)

・「作業所の友達といつも話しているのが楽しいです。昼食のメニューとか聞くだけでも、美味しそう楽しいです。実習に行く人たちと仲良くできて名前を覚えて、とにかく楽しみの方が多くて良かったです。」  
(50代 女性)

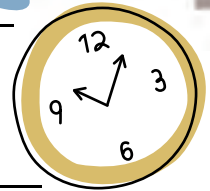
・「私は人見知りしやすいのですが、職員は親身に相談に乗ってくれるし、他の利用者さんとも親しみやすいので満足しています。」  
(20代 男性)

<所外実習>

保土ヶ谷駅前公園清掃・保土ヶ谷消防署トイレ清掃・保土ヶ谷生活支援センター清掃・中区公園清掃・常盤公園受付・北部斎場の座布団カバー交換・ポスティング など

## すきっぷ事業所を紹介します！

### すきっぷの一日！



	時間割	内容
①	10:15～11:00	朝礼(2～3分)→作業開始
②	11:15～12:00	作業「お腹が空いてきました」
休憩	12:00～13:15	昼休憩 13時から体操をする方もいます。
③	13:15～14:00	作業 お腹一杯からのスタート
④	14:15～15:00	作業 もう少しで帰れます→所内清掃と終礼



JR関内駅徒歩5分



#### 室内履きで衛生的

外の汚れやウィルスを室内に持ち込まないようスリッパなどの室内履きを採用しています。



今年9月に空気清浄機能(ナノイーX)を備えた最新エアコンを全室に設置しました。

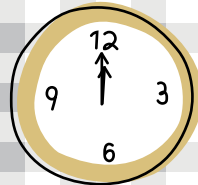


#### ●作業内容

各種印刷をメインとする様々な内職作業を行っています。  
 ・官公庁から受注した封筒の印刷やパンフレットの作成。  
 ・サービス受給証明書などの印刷。

#### その他

- ・医療機関の検査に使用する検査キットの作成。
- ・ギフトの繁忙時期には菓子箱折り。



### 毎日おいしいランチ



¥300



食後はエアロビ体操  
(自由参加です!)



# メンバー・従業員の「声・こえ・コエ」



今回のテーマは「**ありがとう**」。毎回テーマだけをお伝えして、ご自身でイメージを膨らませてもらっています。原稿を書いていただいた皆様、ありがとうございました。

僕は色々な人々にありがとうと言いたいです。まずは母です。現在、母は老人ホームにいて担当者が色々面倒を見てくださっています。それに目の難病の網膜(もうまく)色素(しきそ)変性症(へんせいしょう)を患っています。そのため何も見えないに等しいです。料理をするととても美味しいです。目が不自由なものですから手探りで調理をしています。食べ終わったらお礼のつもりで僕が食器を洗っています。それから、百歳で亡くなった祖父です。祖父の教えは「人に会ったらこの人にはお礼をする事はなかったかなと常に思いなさい。」という事です。そしたらお礼をされた方は「あっ、この人はちゃんと覚えて下さったのだな。」と思ってまた助けてくれるかもしれないという事です。それから最後に、北部斎場の職員の方々です。おかげで僕は現在とても精神的に安定しています。チームワークの助け合いがよいと思います。

北部事業所 氣賀尚人

## 「ありがとう10年」

私は今年の10月に勤続満10年を迎えます。これは北部事業所の職員、先輩従業員、そして後輩従業員の暖かくご指導、支援があったから実現できたものです。最長勤続年数は2023年の初めには追い越すことが出来ます。入職時に比べて体力は多少落ちているものの周りのサポートがあり苦手な仕事も何とかこなせています。

この10年間SSJにはいろいろお世話になっております。入職した直後に入ったすきっぷ(当時は地域活動支援センター)で活動したり、今はなくなってしまいましたが「カフェガーデンさら」に昼食を食べに行くのがとても楽しみでした。就労継続A型移行に対しての不安はありましたが、周りのサポートや支援があり、10年という勤続年数を迎える事が出来ました。体調は波が多少あるものの、生活面は安定し充実した毎日を送っています。今の自分がいられるのもSSJの皆さんに感謝しております。ありがとうございました。

北部事業所 唯野貴史

## 『夢食』

朝、目が覚めて、あ、今日はA勤だ、早く仕事の支度をしないと朝食を食べている時間が無い、いい歳をして段取りが悪い、さあ家を出て職場へ、どうしようおにぎりでも買おうか、時間もないし、お昼になれば、お弁当が食べられる、僕はお弁当のメニューを見ない、お弁当箱を開ける瞬間が僕の日の中で一番ほっこりする至福のひと時です。

調理の後藤さん、渡辺さん、メンバーさん、ボランティアさん、事務局長の星野さん、ありがとうございます。出勤でない時も、事務所に足を延して、いきたいと思います。

久保山・戸塚事業所 泉 俊一

私は「ありがとう」という言葉が中々言えない。言った方が良いかな、言いたいな、と思っても。言うのに勇気が必要で、口に出そうとすると口元がもごもごしてしまうし、口に出しても声は小さくごちない。何故だろうか、と考えてみた。

感謝する行為もまたコミュニケーションだからだ。慣れるのにとっても時間を要する。こと私のような人間には。“他人”と距離を長く置いてしまうから、話すという行為自体、とても努力しなければならないし、とても疲れてしまう。

しかし、とても大切な瞬間に「ありがとう」と言いたい。「ありがとう」というだけでも大きな勇気と努力が必要だけれど、そう言えたら、多分、家族や友達や仲間ともっとお話しが出来るから。「ありがとう」はコミュニケーションの一步になる。

私は会話の時、よくまごついてしまう。「ありがとう」と素直に言えないのがもどかしい。でも本当はもっと向き合っていきたい。大切な言葉だから。

ワークショップメンバーズ 沼田

「ありがたいな。」ぼくは家を出発するときにもいつも思う。行くべき場所があるって事がありがたいと。僕は週5日、作業所に通っている。2年前病状が悪くなり、3か月の入院の後、退職。そしてデイケアを経て相談員の方々が横浜SSJをコーディネートして下さり今があります。みんなとの作業は楽しい。

しかし今年の夏、ぼくはふとしたクシャミが元でギックリ腰になってしまい寝返りも打てない状況に。2週間程全治にかかり、残念ではあったが、この事を通して体調や健康、あたり前の日常に感謝できていなかった事にも気づき、今は大過なく通所しています。

大変な事、いやな事を通じて「感謝 ありがとう」に気づく事もある。だけど今度は痛い目にあわないうちに「感謝 ありがとう」を重ねていきたいと思えます。そんな取り組みが出来る場所を頂いて、ぼくは「ありがとう」と思う。

ジョブアシスト横浜 和田俊彦

父は11年前にガンで亡くなり、4年前に母が足腰が弱くなり、寝たきりになってしまった。介護は私だけで行っていた。訪問看護や訪問入浴、ヘルパーさんの手続き、3食の母の食事の用意、オムツの取り替え、介護用の車いす、介護用ベッドのレンタル、病院へ母の薬を取りに行ったりもしていた。そして買物などと、慣れてくれば何とも無くなったが、最初のうちは大変でした。母のオムツに血尿がつけば、介護タクシーを用意して、病院まで一緒について行き、医者に診てもらいました。

意外にも、気分転換になったのは、訪問入浴のスマイル金沢の3人のお兄さんお姉さん達や、訪問看護の看護師さんでした。老人達のあつかいが上手く、私の質問にも答えてくれました。

母は昨年8月21日に亡くなりました。享年84歳でした。

施設や病院で最後を迎える人が多い中、ギリギリまで自宅で私が面倒を見れた事は良かったのかなあと考えたりします。

最後に、お母さん、今まで育ててくれてありがとう。もっと長生きしてほしいけど、長生きするのも辛いものだと思うので、今はゆっくり休んでくださいと。

これからは、母亡き後、人生を一人で力強く生きてこようと思えます。

すきっぷメンバー 米田達哉



# 職員紹介

前号に引き続いて横浜SSJの愉快的な職員を紹介していきます！

## ①休日の過ごし方 ②長所と短所 ③仕事で大変な事 ④気持ちの切り替え方

- ①洗濯と掃除、たまに出かけて寝る
- ②長所：嫌なことは大体忘れる。短所：たまに思い出して勝手に凹む。
- ③他人の顔と名前を覚えるのが大変苦手。何かを記憶すること
- ④自己暗示して、よく食べて、よく寝ます。

北部事業所 中澤



- ①家から出ない。( \*´艸` )
- ②長所：むしろ教えて！(;´・ω・)。短所：一つ挙げるなら気が短い。(;´▽`)
- ③手が空いた時の仕事を見つける。伝え方、言い方などたくさんある。(´ ; ω ; `)ウゥ
- ④寝る。食べる。(´ω`)ｽｯ

北部事業所 成田 (´ω`)



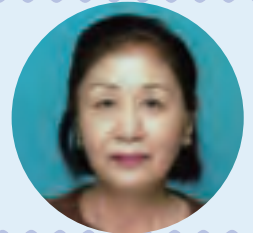
- ①スポーツ観戦、音楽鑑賞、カラオケ、旅行、温泉、筋トレなど
- ②長所：負けず嫌いなところ 短所：面倒くさがりなところ
- ③繁忙期
- ④好きな曲を聴く、猫と遊ぶ、温泉に入る

北部事業所 粕谷



- ①中国、韓国ドラマを見る。着付けの時に使う伊達衿を作る
- ②長所：どこでもすぐ寝れること 短所：動かさずよく食べる事
- ③マスクで早口で話されると聞き取りづらく又気持ちの切り替えが出来ない時がある。
- ④1日の終了時は「お疲れ様」の声で切り替えをする。

北部事業所 岩野



- ①後回しにしていた家事をやる
- ②長所：感情の起伏が少ない 短所：忘れっぽい
- ③今のところありません
- ④寝る！

北部事業所 金子



- ①時季により変わりますが、3月は溪流釣りが解禁になり、溪流釣りを。6月から鮎が解禁になるので鮎の友釣りをし、10月にはワカサギが連れ出すのでワカサギ釣りをしています。
- ②特徴的な長所や短所はないと思います。自分では分かりません。
- ③大体仕事というのは目標を達成する為にやることなので何事も大変だと思いますが、しいて1つあげるとコミュニケーションを取る事が重要とってます。
- ④年も年なので特段こうして切り替えますという事はなく、その時その時を何事も楽しんでやるという事を心がけています。

北部事業所 原



- ①BS テレビの懐かしい映画や洋画を録画したものをCMを飛ばし1.3倍速で鑑賞
- ②長所：物を大切にする 短所：人に厳しく自分にあまい
- ③物事を的確に伝えるのが苦手
- ④次の休みは何しようかな？と楽しい事を考える。

北部事業所 飯沼



- ①ゲーム、キャンプ、徒歩キャンプ、BBQ、登山、ランニング、釣り、サバゲー、飼い犬関係、PC関係、ウォーキング、SUP、スノボ、旅行、カラオケ、漫画、アニメ、麻雀
- ②長所：ありあまる行動力 短所：勉強ができない
- ③頭を使う業務全般
- ④特に切り替えるとかはしないで、常にありのままの自分です。

北部事業所 河原



- ①お菓子作り、昼寝、掃除
- ②長所：社交的 短所：せっかち
- ③PCが苦手です
- ④友達とお出掛けする

久保山・戸塚事業所 澁川



- ①車・バイクで出かける、YouTubeを見る
- ②長所：比較的穏やか 短所：優柔不断
- ③突発的な事に冷静に対処したい
- ④間を置く、時間が解決する。

久保山・戸塚事業所 堀



- ①アートに触れる、読書、家事、ご褒美タイム
- ②長所：怒らないところ 短所：よくばりなところ
- ③お弁当注文の管理
- ④水分をとる、整える（建設的な思考、はなす、動く）、音楽、祖母を想う

久保山・戸塚事業所 内田



- ①韓ドラ・サッカー(観るほう)、1週間分の買出しと作り置き
- ②長所：判断が早い 短所：3日坊主
- ③締切のある原稿が苦手、ギリギリになっていつも焦る
- ④ドライブ・おしゃべり・推しの韓ドラ♡

久保山・戸塚事業所 田中



- ①ドライブ、美味しいコーヒーを飲みに出かける
- ②長所：実行力がある 短所：視野が狭い
- ③まだまだ見習い中で覚えることが多いこと
- ④ドライブしながら海を見に行く、動物と遊ぶ

久保山・戸塚事業所 小宮



- ①ガーデニング（ただ今秋の大改造中）  
編物（フェアアイルとシェットランドレースが同時進行中）
- ②長所：ポジティブシンキング 短所：計画性がない
- ③特になし
- ④歩く、寝る

久保山・戸塚事業所 後藤



- ①ウォーキング
- ②長所：慎重 短所：心配性
- ③メニューを考える事
- ④身近な人と話をする

久保山・戸塚事業所 渡辺



- ①テレビ（スポーツ）を見ながらゴロゴロ
- ②長所：ありません 短所：屁理屈屋
- ③接客
- ④野球を見ながらヤジをとばして憂さ晴らし（当然酒は必要です）

戸塚斎場売店 米沢



- ①自宅内の造作（日曜大工）、読書（推理小説、十津川警部シリーズを愛読）
- ②長所：人の話を良く聞いて上げる 短所：一本気のところがあ、貫いて失敗し反省することがある
- ③現金を扱う仕事のため、慎重かつ確実な精神を持って従事
- ④近隣にあるホームセンター内の商品を見聞するのと、ペットショップで犬猫などを見てのリフレッシュ

戸塚斎場売店 渡邊



- ①昼寝、今年度は自治会役員の役割をこなす（お花の水やり、ごみ集積場の管理、掲示物のチェックなど）
- ②長所：コツコツやる 短所：マイペースでせっかち
- ③うっかりすると皆に迷惑をかけてしまうところ
- ④泳ぐ、ボクササイズする

事務局 清水



- ①ベランダで花や植木の手入れ 猫と遊ぶ
- ②長所：時間にきっちり 短所：せっかち
- ③引き出し中がお菓子でいっぱい、資料を探すのに時間がかかってしまうこと。
- ④深呼吸して一息つく コーヒーを飲む

SSJ 鶴ヶ峰 大川



- ①掃除、昼寝、テレビを見て過ごしています。
- ②長所：人の世話をやくこと 短所：忘れっぽいこと
- ③栄養のバランスを考えたメニューの工夫
- ④散歩と深呼吸。ペットと遊ぶこと。

SSJ 鶴ヶ峰 植村



- ①公園→昼食の準備→買い物→公園→夕食の準備
- ②長所：決心したことはやり通す 短所：決心するまでに時間が掛かる
- ③提出書類を期限内に区役所に提出する事。それが通常業務ですが間に合わせるのに必死です。
- ④こっそり B'z とキムタクのインスタを覗き、ニヤニヤする。

相談支援室 谷崎



## < 会費納入 報告 >

2021年7月から7月末までの会費の状況です。  
○個人会員 45名 法人会員 22 団体 賛助会員 4名

\*いつもありがとうございます。  
精神保健福祉向上のため、大切にに使わせていただきます。

## 編集後記

今年の夏もとても暑くタタタでした。「夏の暑さより冬の寒さの方がマシだな」と思っていたのもつかの間、あっという間に秋になり、寒くなり…。夏の考えは訂正。

「寒いより暑い方がいいな」と冬は冬で思うのでした。❄️