社会福祉法人　印旛福祉会
いんば学舎・岩戸
オークン
令和8年度　第　7　号

2026年10月20日

【　岩戸　】
○ 地域生活支援センター一歩
○ 生活介護（あーす）
住 所：印西市岩戸1721
電 話：0476−99−3033
FAX：0476−85−7722

【　杏　】
○ 短期入所支援事業所　杏
住 所：印西市岩戸1343-1

【　相談　】
○ いんば障害者相談センター
住 所：印西市岩戸1343-1
電 話：0476−99−2501
FAX：0476−33−6024

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩は冷え込む季節になりました。
インフルエンザも流行の兆しですので、体調管理に気を付けてまいりましょう！

相　談

<被災時に想う私たちにできること>

連なる豪雨や台風により、多くの被害が生じました。一日も早い復興を心より願うと共に、今、私たちが心身を守るために大切なことをまとめました。

もし、あなたが被災の渦中にいるのなら、まずは「水分」と「塩分」をこまめに取り、「横になる」時間を作って身体を癒してください。涙が止まらない、眠れない、イライラする、感情がわからないといった変化が起きても、それは「異常な事態に対する正常な反応」です。決して自分が弱いからとは思わず、溢れた感情は信頼できる人に言葉で伝えましょう。涙で流すことは、心の回復への一歩となります。

また、周囲の私たちは、被災した方に「何があったの？」と生々しい状況を尋ねることは避けたいものです。被害を思い返すと脳が当時の恐怖をリアルタイムで再体験し、トラウマを強く刺激するらしく、このリスクは、ニュースやＳＮＳを見続ける周囲の人たちにも起こります。過剰な情報から意識的に距離を置き、お互いの心身の安全を第一に考えることが必要な時もあります。

被災しなかったとしても、日常生活を送ることにためらいを感じる「サバイバーズギルト」という心境も、自然な心理反応とされます。

大切なのは、自身の日常を維持すること、「特別なことをしよう」と気負わず、無理のない範囲で具体的な困りごとをそっと手伝う。その優しい選択がお互いの安心へとつながることを祈って。

（相談：岸）

生活介護(あーす)

今年は台風や長雨が続き、身近なところで災害に巻き込まれた方もいらっしゃると思います。改めてお見舞い申し上げます。

さて、あーすでも長雨の影響を受け、作物が思うように育たなかったり、収穫できなかったりしている状況です。雨の日は、夏に収穫したポップコーンの種をばらばらにしたり、また、メンバー全員で流木にシーグラスを貼り付けて看板作りを行いました。まだ何処に飾ろうか検討中ですが、岩戸にお越しの際はぜひ見に来て下さい。

10月に入り雨も落ち着き、現在畑では急ピッチで冬野菜の作業をしています。土を耕したり、肥料をまいたりして植え付けの準備をしています。

先日もスティックセニョール（ブロッコリー）の定植や、大根、小松菜の種を撒きました。年内に収穫できる予定の玉ねぎ、九条ネギ、ジャガイモも順調に育っています。第二弾の枝豆も収穫が始まってきたので楽しみにしていてください。

（あーす：米井）

一　歩

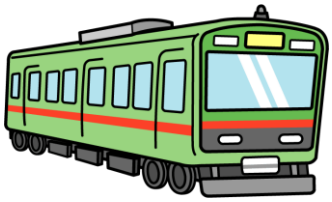
ホーム外出は葛西地下鉄博物館に行って来ました。

夏休み最後の土曜日とあって、駅構内は子供達が多く見られました。

駅到着後は丁度、昼食の時間です。事前に調べた定食屋さんを探して 30 分ほど歩き看板を発見！足早に向かいました。

店内はお昼時でしたが、同じテーブルに６人でみんな一緒に座ることができ、各自メニューを選び大好きなラーメン、唐揚げ等を頼み、満足な昼食タイムになりました。

地下鉄博物館に入館後、いつもと違う目線で下から見上げる大きな車両が目の前にあります。みんなで覗き込み興味津々、車輪の辺りを丹念に見て、あれは何ですか？など色々質問がありました。



地下鉄の歴史など、実際に昔走行していた丸ノ内線の車両に乗ることもでき、９９年前の銀座線と記念撮影をしました。（この時はいつものピースサインはなかった。）

小雨の降る中でしたが、お昼ご飯、博物館が線路高架下にあるので雨に濡れずに移動でき、帰りの電車もゆっくりとトイレ休憩を取りつつ帰りました。

10 月は季節の変わり目です。服装にも気を付けて外出支援をしたいと思います。

（一歩：那花）

杏

今年に入ってから、杏の入り口にメンバーの写真を飾るようになりました。日々の支援の中で、メンバーのみんながリラックスしている姿や、メンバー同士で和気あいあいと楽しそうに過ごしている姿、食事のにぎやかな様子など、「今、写真に残したいな」と思う瞬間がたくさんあります。

そんな何気ない日常の一コマを、写真を通して皆様にもお伝えできたらと思い、玄関に飾ることにしました。

メンバーの皆さんには、杏に来た際に自分が写っている写真を見つけてもらったり、「〇〇さん、〇〇くんがいる！！」と楽しみにしてもらえたらと思っています。また、保護者の皆様にも、お迎えの際に写真をご覧いただき、ご家庭とはまた違った、杏での過ごし方や表情を知っていただくきっかけになれば嬉しいです。

初めて見学に来られた方にも、写真を通して、杏での様子やメンバーの自然な表情、杏の雰囲気を感じていただけたらと思います。

これからも、メンバーの素敵な表情や、日々の何気ない一場面を大切にしながら、一緒の時間を過ごしていけたらと思っています。

杏にお越しの際には、ぜひ玄関の写真にもご注目ください！！

（杏：水上）

☆☆杏アンケートにご協力いただきありがとうございました☆☆

皆様からお寄せいただいたたくさんのご意見や温かいお言葉は、私たちスタッフにとって大きな励みとなります。**いただいたアンケートの集計結果はホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。**

自由記述でいただいた内容を、一部ではありますがご報告をさせていただきます。

皆様からの声を大切に、これからも「安心して利用できる場所」「また行きたいとおもえる場所」を目指していきたいと思います。

『杏を利用してよかったことはありますか』

1、本人の自立・生活力につながった
2、本人が楽しみにしている・気分転換になっている
3、家族の休息・リフレッシュにつながった
4、「家族以外の人と過ごす経験」が本人の成長につながった
5，安心して利用できる場所としての存在

『ご本人の様子やお気持ちについて、お聞かせください』

1、杏をとても楽しみにしている
2、杏で安心して過ごせるようになってきている
3、本人の好きなことができる時間になっている
4、人との交流を楽しんでいる
5、少しずつ緊張が和らぎ、安心につながっている

『お気づきの点、改善してほしいこと』
『その他、ご意見・ご要望』

1、利用回数・利用日の拡充について
2、土日祝の利用・送迎について
3、食事の充実について
4、連絡・情報共有について
5、利用中の様子について
6、職員の顔がわかる工夫について
7、将来につながる利用について

これからも
短期入所支援事業所杏を
よろしくお願いいたします。
杏管理者：水上