

町田通勤寮だより

NO 93
2022年7月

社会福祉法人つるかわ学園 町田通勤寮

〒194-0045

東京都町田市南成瀬1-5-3

電話 042(739)0491

巻頭言

寮長 三階 広明

猛暑の中で過去最短の梅雨が終わり、「熱中症」と気の早い「インフルエンザ」の脅威の中で、先の見通しがなかなか見えない「コロナ感染拡大防止」対策が続いています。

通勤寮では利用者のうち一名の感染者が出ましたが、今のところそれ以上の拡大は無く最短の観察・療養期間で収束したようです。(感染者数がまた増加傾向にあるのでまだまだ安心はできませんが)

皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて、話は変わりますが、『自分が考える「当たり前」と相手の考える「当たり前」は違う』という事を理解していないと相手の理解はできない。というのを目にしました。『正しいのは自分』という思いから始まる意見の違いからは相互理解は生まれません。『自分は正しいけれどあなたも正し

い』という思いを出発点にしないと、「良い」関係性を作ることは難しいとも。

それぞれが異なる環境の中で育ち、価値観をはぐくんできた時間の長さも異なります。それは「当たり前」が異なっていることでもあります。支援する側は常にこれを意識した支援を心掛ける必要がある。と考えています。

利用者さん同士ではよく聞く話です。自分の主張ばかりして相手の主張に聞く耳をもたず、対立することがあります。相手の立場(思い)を想像することが苦手な者同士の対立は終りがありません。「自分はこう思うんだけど、違う考え方もあるんだな。」という事が伝えられればいいと思います。ながら仕事をしています。

最後にスポーツネタを一つ。

サッカーワールドカップは今年の一月にカタールで開催されますが、出場国、グループリーグの組み合わせも決まっています。日本はE組で、ドイツ・スペイン・コスタリカとグループリーグ(予選)を戦います。過去に優勝経験のある国が二か国(ドイツ・スペイン)入っており、予選突破はなかなか難しいとみるのが一般的です。

サッカー好きとしては是非とも予選を突破してほしいと願っています。が、一喜一憂せずにTV観戦をしたいと思います。

スマホ講座

支援員 佐々木 宏典

昨年同様今年もスマホ講座を行いました。SNSを利用する上で気を付けなければならぬ事を3つに分けてお伝えしています。

- ① 位置情報システム（GPS機能）による場所の特定。
- ② フェイクニュースの特徴や対処方法。
- ③ LA IN等文字でやり取りする際の注意事項。

以上についてお話ししています。特に③については、メッセージを受け取った相手がどうとらえるかを必ず考えてから送るよう伝えていきます。自分が思っている内容と違う意味で相手が捉えてしまうと、それが原因でトラブルの発生に繋がってしまいます。これ以外にも詐欺メールなど伝えなくてはならない事がたくさんあるため、また改めて資料を作りたいと思っております。

身だしなみ講座（女性編）

支援員 石田 順子

6月11日（土）に女性編の身だしなみ講座を開催いたしました。身だしなみとおしゃれの違いは？の質問に首を傾げる方もいました。会社から指定される場合もありますが「私服でOK」と言われ、何を着て行けばいいのか、最低限これだけは守っておけば安心なビジネスの身だしなみに関するマナーチェックを中心に行いました。

- 1 服をチェック
- 2 ヘアスタイル
- 3 足元（ストッキング・靴下・サンダルなど）
- 4 グッズをチェック

5 その他の身だしなみチェック（ネイルの色・爪の長さなど）

それぞれの項目にOKとNGの例があり、それらのイラストを見比べながら、自分はどうだろう？と考えるもらう機会になったなら…と感じています。身だしなみと言っても基準は会社の寄って様々なので、今回の講座での服装を参考にしたり、周りを見ながら、徐々に自分のスタイルを作っていくのがいかなどの言葉で締めくくっています。メイクの仕方についての質問も上がり、機会を見つけて次回はメイク編で話しが出来ればと思っています。

保健講座

主任支援員 大熊 祐二

6月26日（土）寮内食堂におきまして、保健講座を開催しました。遠藤調理副主任を講師として、食品衛生をテーマに1時間ほどの講義を受講してもらいました。便利なペットボトルの飲み物も、扱い方によって体調を崩す危険があること、マイボトルの管理について、食品ラベルの見方について、賞味期限と消費期限についてといった、皆さんの身近にある食べ物や飲み物に関する項目について勉強しました。みなさんメモを取ったり質問をするなど熱心に受講していました。今年は猛暑が予想されており、みなさんが健康に夏を乗り切るためにも、大変有意義な時間になったかと思えます。

余暇活動支援

支援員 佐々木 宏典

新型コロナウイルス感染拡大防止について、政府から少しずつ行動制限が発表され、通勤圏でも徐々に利用者の皆さんの行動範囲を広げています。利用者の皆さんには昨年から大分我慢を続けてもらっており少しでも楽しく過ごせるように、余暇活動支援として職員と一緒に出席をしようと企画をしました。

今回は感染リスクも鑑みて屋外での活動として、つくし野にあるフィールドアスレチック横浜つくし野コースに行きました。

5月14日に行く予定でしたが、あいにくの豪雨予報もあり28日に延期。28日に私を含め4名で遊びに行きました。結構暑い日ではありませんが、木が生い茂っており涼しく過ごす事が出来ました。初級から上級まで全50個のアスレチックが用意されており、みんなで順番に行いました。途中びしょ濡れになりそうな場所や小さい子が多く危険な所は避けましたが、なんとか時間内に全コース回ることが出来ました。皆がどんどんクリアしていく姿を見て『若いなあ…』と思いつながら荷物持ちをしていました。皆それぞれ満足したようで「楽しかった」と言ってくれました。



調理実習

調理員 高橋 典子

6月26日に今年度最初の調理実習を行いました。「基本から始めましょう。簡単料理」と題して、電子レンジで作る鶏チヤシュー・手でちぎって作るサラダ・インゲンの鶏だしスープの三品を作りました。

今回は、初参加の方もいらして、3名での実習となりました。電子レンジで作る鶏チヤシューは、調理経験が豊富な利用者さんが作って下さり、手際良く、電子レンジも上手に使いこなされていました。チヤシューを作った残り汁の再利用で、煮物や玉子丼等が出来る事も学びました。

初参加の方は、「久しぶりの調理実習で、包丁の使い方等を忘れてました。」との事で少し不安そうでしたので、手でちぎって作るサラダを作ってもらいました。きゅうり（めん棒でたたいてつぶし）、レタス、豆腐は、手でちぎってプチトマトとコーンを調味料で混ぜてスムーズに出来上がりました。

インゲンの鶏だしスープは、実習に何度か参加されている方に作ってもらいました。包丁使いも上手で、成長を感じました。

初参加の方は、当日にキャンセルした方に代わって参加していただきました。野菜嫌いとは知らずに多めのサラダでしたが、食べられる分取ってもらい食べてもらいました。次回は、「暑い夏を乗り切ろう、スタミナ料理」と題して8月に行く予定です。



完成です！

行事食 紹介



今後の主な予定

7月7日(木) 成人研修

7月9日(土) 納涼会

7月7日(木) 成人研修

7月10日(日) 身だしなみ講座(男性編)

8月 性講座

9月17日(土) テーブルマナー

10月2日(日) **保護者会(状況により変更することがあります)**

◆町田通勤寮だよりのバックナンバーはつるかわ学園公式HPよりご覧になれます。

上 つけ麺
中 あんかけ焼きそば
下 誕生日メニュー