

町田通勤寮だより

NO 94 2022年10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

「新型コロナウイルス」の感染拡大は減少傾向にあるようですが、十一月の「インフルエンザとの同時流行」という報道もなされています。通勤寮では幸いなことに大きな感染拡大はこれまで起きていませんが、引き続き最大の警戒を続けていきたいと思っています。

今週は三年ぶりに「宿泊訓練」(伊豆方面)を実施する予定です。この間に異動してきた職員は「コロナ自粛」の関係で初体験です。利用者も全員が初体験で、とても楽しみにしています。事故の無いよう万全の準備をして臨みたいと思います。

今年度も半分が終わりました。「あれもやれていない」、「これもできていない」と思いは焦ることはかりです。

今年の年頭には「初心」という言葉を挙げましたが、中々思いどおりにはいきません。職業人としての「フィニッシュライン」が迫ってくる中、気持ちだけが空回りしているというのが実感です。

さて、最後はいつものスポーツネタで。

様々な競技で「フランス五輪」につながる世界大会が開催されています。私の好きなサッカーはこの十一月にワールドカップの本大会が予定され、それを目指す様々な報道がなされています。この原稿を書いている段階では「代表選手」はまだ発表されていないため、これに関する報道が多いです。世界大会に参加することがまずは大変な努力の結果ですが、一人の取組だけではない、様々な多くの人の努力の結果です。アジア予選の段階では、本大会に出られるかどうかは報道の中心になっていましたが現在は一予選(グループリーグ)の突破ができるかどうかを中心になっています。

組み合わせは「死の組」とも言われています。(優勝経験のある国が二か国入っているためです。)どこの国も地域予選を勝ち抜いてきていますので、勝つことは簡単ではありません。プレイヤーファーストで大会が無事終わることを祈っています。

チームプレイという事では「仕事」も同様です。「リーダーシップ」と「メンバーシップ」、「フォロアシップ」などという事がいわれますが、中々思うようにはいきません。引き続き努力をしていきたいと思えます。

性講座(女性)

支援員 浅田 恵理子

事前にアンケートを実施し、3名の女性それぞれ個別で講座を行いました。今回はテーマを4つに絞っています。

- ① 女性特有の病気
- ② PMSについて
- ③ 避妊について
- ④ 性感染症について

学校時代に教わることなくはなく、何となく・・・の理解という方もあり、テーマ以外にもこれってどうなの？病気になるたらどうするの？など質問もあり、講座の時間は一人10分〜1時間と幅がありました。

女性特有の検診があるので、子宮頸がんや乳がん検診などお知らせが来たタイミングでの受診は大切であること、お知らせが来ていなかったとしても気になる症状などがあれば、迷わず受診をする、何も無ければ安心に繋がると説明しました。女性の体調管理のアプリという便利な物があるのでうまく活用し、自分の体調を記入し把握することを勧め、講座を終了しました。

身だしなみ講座(男性編)

支援員 石田 順子

8月28日(土)に男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 髪型・顔周り(目ヤニ・鼻毛・髭・口臭)

② スーツ一式(Yシャツ・ネクタイ・ベルト・カバン・靴・靴下)

③ 体臭(毎日の入浴の大切さ)

④ 爪(意外に目立つことが多い)

⑤ その他(髭剃り、シェービングの大切さ)

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？と考えてもらうきっかけになったなら・・・と感じています。身だしなみと言っても基準は会社によって様々なので、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。

18歳成人研修について

副主任支援員 川瀬 朝日

2022年4月1日より民法が改正され、成人年齢が18歳に引き下げられました。通勤寮を利用しての過半数の方がまさに18歳ということに成人年齢の引き下げによってなにより変わってなにより変わらぬのか？注意すべきことなどを、職員も利用者さんも一緒に学ぶため、研修の機会を設けました。

日野・子どもと家族法律事務所 木村弁護士 伊藤弁護士を講師に迎え、7月と9月にそれぞれ研修を行いました。様々な角度からお話しをしてくださいましたが、特に、弁護士に相談という敷居が高いように感じられますが、無料相談できる相談先は複数あること。「すぐに判断したり契約せず、まずは信頼できる大人に相談すること」を伝えてくださり、今回の研修が多クの方の今後の生活に役立てば何よりと感じました。

木村先生・伊藤先生、ご多忙の中、講師を引き受けてくださり、ありがとうございました。

納涼会

支援員 石田 順子

7月9日(土)納涼会を行いました。コロナ禍で様々な外出制限を設けていた中で、寮の行事として3年ぶりの納涼会でした。18時過ぎより、ラウンドワン町田店でボウリング大会を開催、1レーンに3名で一斉にスタートし、初めてボールを持つ人、高得点を狙う人と様々でしたが、それぞれに楽しめたと思います。

夕食は焼肉、食べ放題ではありませんでしたが、並べられたお肉に舌鼓を打ち、お店のご好意により白ご飯のおかわりをする人も多数いて、お腹も大満足でした。

普段、なかなか見ることのできない表情を見ることができ、行事の大切さを感じることができました。

テーブルマナー

支援員 浅田 恵理子

9月17日(土)レンブラントホテル東京町田の地下2階の会場をお借りし、テーブルマナー講座を3年ぶりに実施しました。

1年目の方も2年目の方もそして参加職員4名の内、2名が初参加という状況でした。

緊張に包まれる中、講座が始まり、講師の松浦様よりなぞなぞのクイズ形式を織り交ぜながら緊張をほぐしてくださいと、挙手して答える方もいれば、ひっそりと呟いて正解だとガッツポーズし喜ぶなど様々な楽しみ方が見られました。

今回のメニューは

- ① 戻り鱈のマリネ セルクル仕立て 山葵風味
- ② 牛蒡のスープ カプチーノ風
- ③ 2種焼きたてパン
- ④ サーモンの低温キュイ シトロン風味のブルブランソース
- ⑤ 牛サーロインのロースト ポテトムースリーヌ
- ⑥ 甘味噌唐辛子のアクセントとヴィアンドのジュ
- ⑦ コーヒー(または紅茶)

パンは口に運べる分をちぎり口へ運ぶと教わりましたが、先に全て一口大にちぎり分けてしまうという珍場面もありました。

テーブルマナーとは「食事を楽しむ」が一番大切であり、ナイフとフォークの使い方は二の次で良い、食事を楽しむには何が大切か?との質問に「笑顔で食事をする」「食べ物に感謝をする」との答えが出て、講師の方からも褒めの言葉を頂きました。コロナ禍でなかなか開催が出来なかったテーブルマナー講座を今回実施するにあたり、たくさんの方にご協力を頂きました。

この場をお借りして感謝の意をお伝えしたいと思います。ありがとうございます。



納涼会 ボウリング



テーブルマナー

調理実習

調理員 高橋 典子

8月28日(日)に調理実習を行いました。「暑い夏を乗り切ろう。スタミナ料理」と題して、豚肉のスタミナ丼、竹輪きゅうりのサラダ、なめこ汁の三品を作りました。参加者は4名でした。

豚肉のスタミナ丼は、野菜を切る量が多かったのですが、包丁を使う時の手の添え方を学びながらスピーディーに出来ました。具を炒める時は、周りにはかなり飛び散ったので後片付けが大変でした。竹輪きゅうりのサラダは、竹輪の中にきゅうりを入れるのに最初、きゅうりの切り方が大きかった為、入れにくく苦戦していました。きゅうりをもう少し細かく切ると案に竹輪に入れる事が出来、楽しみながら調理しました。なめこ汁は、豆腐を横に切るのが難しそうでした。豆腐の保存方法も学び、美味しいなめこ汁を作る事が出来ました。皆さん満足そうに食べられていました。

次回の調理実習は、「食欲の秋 旬の味覚を楽しみましょう。」と題して、10月に予定しています。一人暮らしで役に立つ料理を学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。



完成です!

行事食 ご紹介



上：七夕
中：麺の日
下：誕生日メニュー



上：沖縄メニュー
下：麺の日

今後の主な予定

10月6日(木) ～ 7日(金) 宿泊訓練

10月9日(日) 性講座

1月 保護者会 (状況により変更することがあります)

◆町田通勤寮た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。