ハーモニック

第 25 号
2021 年 1 月号

この広報誌「ハーモニック」は、ハーモニー高崎ケアセンター（高崎市心身障害者デイサービスセンターおよび高崎市心身障害者会館）と高崎市心身障害者体育センターの利用者や関係者の方々に、私たちの活動に関する情報やスタッフの思いや考えなどを盛り込んだ情報を提供する目的で、季刊誌として発行しています。

なるべく多くの方々に読んでいただくために、各施設の出入り口付近や事務所窓口においてありますので、ご自由にお持ち帰りになってお読みいただければ幸いです。また私たちの施設や活動をご存じない方々にもご紹介下さい。

コロナ禍中の新年を迎えて

まるで人間の行動や意志の力を試しているかのようなコロナウイルス感染症の流行の中で、皆様は心が晴れない、また味気ない新年を迎えられたことと思います。

まさに「パンデミックとはこういうことか」と思い知らされる毎日ですが、日本ではこれまで何度もパンデミックを経験してきました。

近代でよく知られている疫病の大流行では、江戸時代後期から明治時代にかけてコレラ（虎列拉）の大流行が数回あり、「コロリ」「三日コロリ」などと呼ばれて人々を恐れさせました。

またインフルエンザに関しても、明治 23 年から「お染かぜ」とも呼ばれたインフルエンザのパンデミックがあり、さらに大正時代には「スペイン風邪」と呼ばれたパンデミックが発生し（第３波まで）、日本国民の 40％以上が感染し、死者は 22 万人とも 38 万人とも言われています。

当時は感染症に関する知識や医療的手段に乏しかったので、日本人がこれらの災厄を「英知」をもって乗り切ってきたとは言えないまでも、忍耐と可能な限りの努力でなんとか克服してきたと言えると思います。

またインフルエンザに関しても、明治 23 年から「お染かぜ」とも呼ばれたインフルエンザのパンデミックがあり、さらに大正時代には「スペイン風邪」と呼ばれたパンデミックが発生し（第３波まで）、日本国民の 40％以上が感染し、死者は 22 万人とも 38 万人とも言われています。

当時は感染症に関する知識や医療的手段に乏しかったので、日本人がこれらの災厄を「英知」をもって乗り切ってきたとは言えないまでも、忍耐と可能な限りの努力でなんとか克服してきたと言えると思います。

私たちは今まさに新型コロナウイルス (COVID-19) のパンデミックの中で暮らしていますが、これほど人間の健康や医療的問題に悪影響を及ぼし、様々な多くの企業経済活動へのダメージ（特に飲食店関係）を与え、働き方や個人の行動への影響をもたらし、さらに私たちの気持ちを暗くさせている現象の中で生活するのは、第２次世界大戦以来のことです。（私の世代は両方を経験しているわけですが）

政府が宣言した「緊急事態」の状態は３月７日まで延長されました。３月初旬には感染拡大の収束という希望の光がわずかでも見えてくることを願っています。またワクチン接種が希望と安寧をもたらしてくれることを願うばかりです。

施設管理から

当センターの運営に当たっている社会福祉法人・榛桐会の感染対策は 23 号 (2020 年５月号) に書きましたので省略します。幸いこの原稿を書いている時点では、利用者の方々にも職員にも感染は発生しておりませんが、より一層感染予防に力を注いでまいります。

ハーモニー高崎ケアセンターが開催している「バリアフリー健康教室」は、感染予防を優先させるために一部の教室の開催を見合わせ、また開催している教室でも参加者の定員を減らすなどの対応を取っております。今後の感染状況によっては、開催の在り方について中止等の変更があるかもしれませんので、よろしくご了承をお願いします。

さて、当法人の中核施設である「はんな・さわらび療育園」の移転計画については以前にもお話をしましたが、このたび設計が終了し、また施工業者の選定も決定しました。今後は 2022 年３月の完成を目指して工事が始まります。なお療育園の定床は 120 で、入所者の方々のための 105 床と短期入所の方々のための 15 床となります。

当センターの運営は（社福）榛桐会が高崎市と５年契約を結んで指定管理業者として携わっていますが、2020 年度をもって契約期間が終了します。ただし昨年中に新たな５か年契約を高崎市との間で行い、引き続き運営に携わることとなりました。今後ともこれまで以上にご理解とご協力をいただき、よろしくご利用のほどをお願いいたします。

ハーモニー高崎ケアセンター 総合施設長
花岡 卓二

2021年度（令和3年）バリアフリー春季健康教室（ハーモニー高崎ケアセンター）

ハーモニー高崎ケアセンターでは、バリアフリーの架け橋として下表とおり健康教室を開催します。趣味の充実、体力維持向上、仲間づくり等のために是非参加してみませんか。いずれも会場は当センターで、障害のある方（障害者手帳をお持ちの方）のご利用を優先といたしますが、一般の方もご利用いただけます。　なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。詳細につきましては申し込みの際にご説明致します。 ハーモニー高崎ケアーセンターのホームページにも募集要領を掲載しておりますのでご参照ください。募集に付きましては、個人が対象となりますので個人ごとにお申し込みください。申し込みの対象は市内在住または市内在勤の方となります。 また、新型コロナウイルス感染症対策で、今回の募集については参加者定員がこれまでに比べ大幅に少なくなっておりますことをご了承ください。 なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、各教室の開催日程等について中止を含めた変更を行う場合がありますので、あらかじめ御了承ください。 申込期間は、2021年4月1日(木)～8日(木)まで（土日祝日も可）の9時～17時に直接ご本人が当センター窓口で申込書に記入の上、お申し込みください。
※問い合わせ：ハーモニー高崎ケアセンター（柴崎町1746-1）027-346-8109

	曜日	日時	期間	回数	費用	会場	定員	講師	準備品	備考
バドミントン教室	金	19:00～20:30 5/7 14 21 6/4 11 18 7/2 9 16	5月～7月	9	1,000円	体育センター	15	堀米 喜美子 （市バトミントン協会）	ラケット・シューズ・タオル 運動が出来る服装	シャトルを追って爽やかな汗を流そう
書道教室	木	13:30～15:00 5/6 13 20 6/3 10 17 7/1 8 15	5月～7月	9	月1,000円	障害者会館	16	武田 鳳泉 （群馬県書道協会）	書道用具一式 半紙・墨汁は不要	筆に自信のある方、ない方を問わず、やさしく指導が受けられます
陶芸教室	月	13:30～15:30 5/10 24 6/7 21 7/5 19	5月～7月	6	月3,000円	障害者会館	10	福島 位枝 （陶芸家）	エプロン タオル	心の癒しと創造力,思考力を高めよう 個性豊かな作品を…
点字教室	水	10:00～11:30 5/12 19 26 6/2 9 16 7/7 14 21	5月～7月	9	1,000円	障害者会館	10	畑村 誠一 （高崎点訳奉仕会 会長）	筆記用具	点字を習い、目の不自由な方をバックアップしコミュニケーションを図ろう
パソコン教室	月～金	10:00～15:00 6/7 8 9 10 11	6月	5	1,000円	障害者会館	5	岡部 俊雄 （あいてい塾ぐんま）	配布資料 筆記用具	年賀状の作り方・写真の取り込み方等を楽しく学習します
ヨガベーシック	木	13:00～14:00 5/6 13 20 6/3 10 17 7/1 8 15	5月～7月	9	3,500円	体育センター	15	長野 ともえ （AFAA認定インストラクター）	ヨガマット・タオル 動きやすい服装	伝統的な呼吸法から基本的なポーズでストレス解消や健康増進を目的とする

発行　ハーモニー高崎ケアセンター
発行責任者　総合施設長　花岡 卓二
〒 370-0035
高崎市柴崎町 1746-1
tel　027-346-8109

センター職員の声です!

誕生日に利用者様リクエストのメニューの提供を開始します

利用日が誕生日の利用者様はその日に、利用日でない方は近いところの利用日にリクエストメニューの提供をします。リクエストメニューとは利用者様が食べたい、食べてみたいメニューを事前にお聞きして、昼食・おやつ提供時にお出しするという企画です。

このリクエストメニューは月の献立のメニューの中に盛り込み、当日利用している利用者様全員が召し上がる事の出来る企画になっています。メニューの中には、ハンバーグ、オムライス、チョコレートケーキなど様々な要望が出てきます。還暦のお祝いとしてお赤飯のリクエストなどもありました。高崎デイの栄養士、調理員さんがコロナ渦で外食になかなか出かけることが出来ない利用者様のために、提供してくれています。その先には、「おいしかった。」「うまかったよ。」「初めて食べた料理だった。」「素敵な還暦のお祝いが出来た。」などたくさんの利用者様から高評価をいただいています。利用者様皆様が召し上がることによって、食事後の休憩や午後の団欒時に話題も広がり利用者様同士のコミュニケーションの話題の１つとして広がっていくと考えています。

まだまだスタートしたばかりの企画ですが、今後も長く続けられるようにスタッフ一同かんばっていきます。

（看護師　今井重博）

クリスマス会

昨年から、猛威を振るっているコロナ渦の中、今年度は、様々な行事が縮小、延期、中止となっています。

今年のクリスマス会は、例年に比べかなり縮小ムードで行われました。例年ですと、外部から多彩なゲストをお呼びして行われていましたが、内部のスタッフのみで、執り行われ、事務職員の楽器演奏会がとても素晴らしく利用者様からアンコールの声が多く聞かれました。そして、曜日ごとに分かれ、ビンゴ大会も行われ、とても素敵な景品が出ていました。ある曜日は、男性スタッフの女装。とてもチャーミングで利用者様からは、誰？誰？との声も（笑）センター長、芝間ＯＴとても素敵でしたよ♡

また、高崎オーパ様より心温まるクリスマスプレゼント、とてもうれしくありがたかったです。利用者様はくじを引き、そのプレゼントなどを頂きました。スタッフ、利用者様より改めましてお礼を申し上げます。

来年、そして再来年このコロナが消滅して、いつも通りの盛大なクリスマス会が行われれば良いと思います。

（准看護師　富田加都美）

育児休暇取得

私事ですが、昨年 12 月 29 日に第一子となる元気な男の子が誕生しました。子供が生まれるに伴い、２月４日までの約１か月間育児休暇を取らせていただきました。育児休暇を取ることは私自身すごく悩みましたが、職員の方や利用者の方の育児のお話などを聞いていると私自身もしっかりと育児に携わりしっかりと子供と関わり妻の助けにもなりたいという思いもあり今回育児休暇を取らせて頂きました。

育児休暇中の私の役割ですが、特にこれを分担してやるなどは決めておらずオムツ交換、ミルク、沐浴、抱っこなどや掃除、洗濯などの家事も行い産後で体力も落ちている妻になるべく負担が掛からないように心がけました。ミルクは約３時間おきなので夜などは子供の泣き声を聞くと起きてミルクを飲ませていましたが、その後なかなか寝付かない日もあり夫婦揃って寝不足の日も続きました。ずっと抱っこをしていると腕や肩、腰が痛くなり心身共に疲れてしまうこともありましたが、子供の寝顔や不意に見せる笑顔のような表情を見ると頑張ろうという気持ちになりました。また私自身もこのように両親に育てられたのだと思うと何だか感慨深いです。

育児休暇が終わるとなかなか育児に関われる時間が少なくなってしまいますが、自分に出来ることは率先して行い、妻ばかりに任せるのではなくなるべく一緒に育児が出来るようにこれからも頑張っていきます。

（作業療法士　芝間将太）

新年小景

エントランスホールには門松が飾られ、職員室の硝子窓には「謹賀新年」と「2021」の大きな文字が躍っています。昨年より続くコロナ禍のなかで迎えた新年です。小さなカウンターの上では利用者のＹ様が制作して下さった「七福神」と「アマビエ」の像が皆を見守ってくれています。

今年はＳ様が成人を迎えられました。記念の色紙の写真には、職員手作りの髪飾りを付けて少しすまし顔の二十歳の女性が写っています。ささやかながら皆でお祝いの乾杯をさせていただきました。今年度は３名の方の還暦のお祝いもあります。男性は赤の中折れ帽にベスト、女性はつば広帽にベスト・ネックレスで若々しく装い、撮影をし乾杯をする事になっています。

また新年の恒例行事の「書初め」がおこなわれています。新年の抱負や干支、大好きな歌手の名前などを闊達に書いた作品が壁面を飾っています。ひと文字を一気呵成に書き上げる方もいれば、イメージに近づくまで何枚も習作を重ねる方もいます。筆の運びや墨蹟にその方らしい息づかいが見て取られ、はっと心を掴まれます。そんな作品の中から賞を選ばせて頂くのは、毎年頭を悩ませる嬉しい問題です。

先日、利用者のＩ様が階段の踊り場の鉢植えに花が咲いているのを見つけ、教えて下さいました。久しく花が咲いていなかったので、良い兆しに思い皆様にお知らせしました。丑年の「丑」の字は、種の中に芽が生じているものの表面に出てきていない状態を表しているといわれ、丑年は「我慢（耐える）」「これから発展する前触れ（芽が出る）」年になると言われているそうです。良い一年であるよう願って止みません。

（支援員　加藤有紀）