

依然として強いと思います。自分や周囲の人が感染しないように、お互いに手洗いやうがいの励行はまだまだ油断せずに継続しましょう

今年の社会的なニュースの一つに、2024年問題があります。これは運輸・配送関係業界の働き方改革、および日本人全体の高齢化と少子化で運転などに従事する人の不足が懸念される問題ですが、決して運輸・配送関係業界だけの問題だけではなく、医療や福祉関係でも少子化による人材の不足が大変懸念されます。医療や福祉の仕事は心身ともに負担の大きな仕事の一つですが、「やりがい」の大きな仕事でもあります。国として医療職や福祉職の人数を増やす政策あるいは働きやすい環境を作る政策を講じてもらいたいと思います。またこのハーモニックを読んでいる方々の友人・知人またご家族に医療・福祉に興味を持ってもらえるように働きかけていただければ大変ありがたく思います。よろしくお願いたします。

ハーモニー高崎ケアセンター 総合施設長 花岡 卓司

## ～2024年度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では、バリアフリーの架け橋として下表の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）のご利用を優先いたしますが、一般の方もご利用いただけます。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。募集につきましては、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確認ください。

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、2024年(令和6年)4月1日(月)～8日(月)まで(土日祝日も可)の9時～17時です。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) TEL:027-346-8109

教室名	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月～7月	9	1,000円	体育センター	15	堀米 喜美子 (市バドミントン協会)	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
			5/10 17 24 6/7 14 21 7/5 12 19							
書道教室	木	13:30～15:00	5月～7月	9	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
			5/9 16 23 6/6 13 20 7/4 11 18							
陶芸教室	月	13:30～15:30	5月～7月	6	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
			5/13 27 6/10 24 7/8 22							
ヨガベーシック	木	13:10～14:10	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します
			5/9 16 23 6/6 13 20 7/4 11 18							
パソコン教室	月・金	10:00～15:00	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	インターネットのやり方を楽しく学習します
			6/3 4 5 6 7							

# ハーモニック 第30号

2024年2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等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。



## 2024年を迎えて

遅くなりましたが、新しい年を迎えてのご挨拶を申し上げます。今年は元日に能登半島を中心に北陸を襲った大地震が発生し、また羽田空港でも大きな事故が起こり、心が重い新年のスタートになってしまいました。

能登地方の大地震では激しい揺れによっていまだに



詳細が分からないほどの数の家が被害を受け、また多くの生命が奪われました。津波はさらに人的および物的被害を大きくしました。追い打ちをかけるかのように寒気と雪が被災地を襲い、救助や捜索あるいは復旧の大きな妨げになっています。

珠洲市で仕事をしている私の医学生時代の同級生もこの大災害にあってはいるはずですが、命だけは助かったらしいという情報があるだけで、今もって私との連絡が取れず心配です。

TVで災害のニュースを見るたびに高齢者や病気を抱えている方々、また児童などが被害をより多く受けていて支援が困難になっていることがわかります。特に障害を持っている方々は、極めて困難な状況になっています。障害の性質によって必要なサポートが異なりますので、物的な支援もさることながら、細かい人的なサポートが重要です。自分たちが大きな被害を受けていながらも障害者の支援を行っている福祉関係施設職員の姿をTVの映像で見ますが、ご苦労はいかばかりかと胸が痛みます。

群馬は比較的災害の少ない地とはいえ、私どもも災害時にいかに福祉的事業を継続していくのか、いかに柔軟に対応できるのかなどの方策を考えなければなりません。

新型コロナウイルス感染症は、感染症の分類としては「第5類」になり、様々な制限などが緩和されました。特に社会的行動制限の緩和が進み、一時期より「自由」を楽しめるようになってきました。しかし、この新型コロナウイルス自体が弱くなってきたという誤解を生じさせている一面もあります。最近、高崎市では昨年8～9月頃の第9波のピークを越える患者が発生しています。（令和6年1月下旬現在）個人的な印象としては、以前より重症化する傾向は弱まってきてはいるものの、感染力は

## センター職員の声です!!

### 「収穫」

今年も、収穫の時期がやってきました。

M様は毎年この時期になると、ハーモニー高崎ケアセンターの北側にあるたくさんの田んぼに収穫の様子を見に散歩に出掛けます。そこでは、飼料米の稲の栽培を行っているのですが、毎年収穫時期に大きな裁断型ホールクローブ収穫機WB1040DXが田んぼの中を駆け回っています。この機械は、稲を刈りながら、牧草ロールを作っていく機械です。この牧草ロールは飼料用として、牛や豚の餌となるものです。ポリエチレンのラップを巻いて直径1.5~2m程の大きさにまとめるんだものを、ロールペールラップサイロと言います。これが、収穫の終わった田んぼに次々と並べられていき、大きなトラックで運ばれて行きます。この様子を見てM様は「すげー!!!」「かっこいい!!!」といつも感動しています。それを知ってか、知らずか、運転手さんもこちらを見て「プウ〜」とクラクションをらして合図してくれるようになり、散歩に掛ける楽しみがまた一つ増えました。

皆さんも、この大きな機械が動いている様子をぜひ見に来てください。

看護師 今井



### 「個別活動」

昨年度より利用者様のやりたい事等を職員がお手伝いしながら、一つの作品を作ったり、運動をしたり、お散歩をしながら買い物をしたりと利用者様の希望を叶えるために「個別活動」を始めました。

個別活動の中からM様の個別活動を紹介します。週に1回ご利用のM様はセンターへの送迎車の車内から、田畑や周囲の木々や道端の草花を眺めて、四季折々の景色を楽しんでいます。とりわけ麦の成長過程に興味があるとの事で、個別活動は「麦で額」を作ることになりました。

M様は俳句や短歌が学生時代から好きだったとの事で麦の額に麦の育つ過程を下地となる色画用紙に季節を感じるイメージカラーに使い俳句と短歌どちらにするか迷っていましたが、皆さんに分かりやすい俳句にしようとするM様が決められていました。俳句を考え始めるとM様は用紙に麦の育つ過程を四季に合わせて書き、疑問に思う事は携帯やパソコンで調べながら几帳面に一生懸命に考えていました。

出来上がった俳句を紹介します。

【秋】 小春日和 陽は柔らかく 麦をまく

【冬】 トラクター 麦踏む音の 春を呼ぶ

【春夏】 麦わら帽子 穂波の海に 麦を刈る  
三月の発表会では麦を使った装飾を見てもらいながら俳句の思い等を発表してもらう予定です  
支援員 山口



### 「ハーモニーの湯」

柴崎町ハーモニーの湯に、2023年12月21日新しい車椅子浴槽がやって来ました。少し早いクリスマスプレゼントです(笑)

その日は、入浴利用の方全員がお風呂に入れない事になってしまい、ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんでしたが、工事は何と!一日で終わりました。

新任さんはさすが!!最新式です。マイクロバブルとやらで、前任くんのブクブク泡とは違い細かい気泡で優しく温めてくれます。(前の方が良かった、という声も聞かれますが...)そして何やら事ある毎におしゃべりするのです。「くるまですがこていされました」や「にゅうよくじかんがごふんたちました」などなど...お姉さん(?)の声です。初めて聞いた利用者様と「この声がアニメキャラだったら楽しいのね!」なんて無い物ねだりしてみたり...

肝心のストレッチャーについては、何人かの利用者様からは座り心地の悪さや前の方が良かったなど賛否両論ですが、何せ前任くんも大分年をとりこの所スネたり病んだりして不便な事も多くなり引退せざるを得なくなりましたゆえ、ご了承下さいませ。新任さんには暫くの間頑張ってもらわねばなりません。職員も不具合なところは出来る限り工夫しながら安全・安心・なおかつ楽しいハーモニーの湯であるよう努めて参ります。

保育士 猶原



### 「2024年を迎えて」

年が明けて2024年になりました。その途端、能登半島地震。被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を祈念いたします。

高崎デイでは、利用者様が暮れに描いてくれたおばんちゅうウサギと辰の絵と大きな鏡餅(手作りオブジェ)と門松で新年をお迎えして1月4日から開所となりました。今年はアイドル的存在の利用者様がめでたく成人式を迎えるので利用者様、職員みなでお祝いをしました。可憐なはかま姿にうっとりでした。

また、だるま3体に絵付けも行いました。デザインを募集して、それを元にみんなで色を塗ったり、手型を押したりとっても可愛いお目目のだるまが出来ました。そうそう、花岡施設長も参加してしてくれました。だるまに書いたよう、健康第一で、笑顔で過ごせる2024年になりますように。

栄養士 柄沢

