

今月は、ロッコちゃんがご案内する  
健康に過ごす「冬のマメ知識」。

詳しくはウラ面をご覧ください。

ロッコちゃん  
健康と美容に  
興味しんしゃなぞ

## Information 第12回ふれあいバザー

- ・開催日:平成29年2月12日(日)
- ・時間:10:00~14:00
- ・場所:名張市立桔梗が丘小学校体育館
- ・お問合せ:風早(かぜはや)まで  
TEL0595-65-0271

※ご提供品も受け付けております。

みんな元気に「輝いて生きる」。それが私達の願いです。

vol.62 2017.1.1発行

発行:名張育成園MIRAIプロジェクト 社会福祉法人 名張育成会 〒518-0615 三重県名張市美旗中村2326 TEL 0595-65-0271 FAX 0595-65-2936  
発行責任者:市川知恵子(社会福祉法人名張育成会) 編集責任者:男武正基(社会福祉法人名張育成会) 編集長:佐伯典昭(株式会社サンエイ) 編集デザイン主任:新井知子(株式会社サンエイ) 題字:千秋育子

●名張育成会の活動やご案内 [YOUブログMIRAI](#) 検索

## 名張育成会での 安全な暮らしを守る ～防犯意識を高める新たな取り組み～

法人を挙げて防犯意識を高めようと、名張市警察署のご協力で、警察官を不審者に見立てた防犯訓練を実施しました。警察官による迫力の演技は想像以上!その成果は、今後のマニュアル作りなどに活かされます。



さす股によって不法侵入者を取り押さえることができました!  
…と緊迫した演習はここまで。  
このあと、講習と質疑応答で理解を深めました。



そこへ、応援職員がさす股を持って駆けつけてくれました!



まず、さす股の使い方。上図は、使い方が効果的ではありません。

この場合は、上、腰、下に分ける、もっと左右から挟むなどすると、より相手の動きを封じることができます。



さす股が1本の時は、てこの応用で侵入者側が有利に作用することもあるので注意が必要です。



その時は、上半身を斜にかけるなどして対応します。

この夏に相模原市で起きた痛ましい事件もあり、防犯マニュアルの整備につなげるなど、防犯意識を高めようと実施した防犯訓練。ご協力いただいた名張市警察生活安全課によると「頭ではわかっていても身体で覚えないと役に立ちません。」ときっぱり!安全な暮らしを守るという使命感を防犯に活かせるよう、リアルな訓練を行いました。



「侵入者」が何食わぬ顔で侵入…



人がいるところは  
どこや!

ゴク…  
固唾を飲んでメモを見る  
見学職員。

意外な迫力に、対応役職員の声も震える。



侵入者はイライラしているようで、館内をうろつき始めました。凶器を持っているのかいないのか、近寄らず離れずの間合いが難しい…

その後緊急連絡通信で応援を呼び、応対役職員が110番通報します。

終了後、①一人ひとりの職員の連携を確実に、②少しでも不審に思ったらすぐに通報、③危険な場合は身近にあるもの(ゴミ箱やイスなど)でまず防御。また、不審者の制圧だけでなく、利用者の避難も含めた対応が大切だと講評をいただきました。名張警察署のご協力に、改めて感謝致します。

さて名張育成会は、「地域に開かれた施設づくり」を行っており、それはこれからも変わりはありません。だからこそ、防犯システムとともに、職員一人ひとりの高い防犯意識や、対応力が重要になってきます。取り組みは始まったばかりですが、参加した職員は大きな手応えを感じていました。今後は、施設ごとの啓発につなげ、安全な暮らしを守ってまいります。

# 名張育成会の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝えする「MiRAiレポートブログ」から  
選り抜きの話題をご紹介します。詳しくは、ブログをご覧くださいね!

入所生活支援(成美)

MiRAiレポート

検索



## さつまいも掘り



成美の中庭で育てたさつまいも。夏ごろに植えたさつまいもがしっかりと成長していました。軍手をドロドロにしながらヨイショっと引っ張って、育ったおいもが出てきたときは本当にうれしそう。

これから日中活動の「ぽかぽか」で美味しく調理をして、みんなでいただきます。食べるのが楽しみですね。

（連絡先）TEL:0595-65-4518

E-mail:seibi@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「入所支援グループ」をクリック下さい。



施設入所支援(成峯)

## 創作活動☆



日中活動の「さんさん」で取り組んでいる創作活動の様子です。

まずパズル。どこにどのピースが合うのか…じっくり考えながらはめていき、しっかり完成させることができましたよ。

続いて折り紙。折り方を説明したあと、一つひとつていねいに折っていきます。

細かい部分は職員がちょっとお手伝いし完成!この時はクリスマスが近かったので、サンタクロースを作りました。仕上げに顔もしっかり描いて紙に貼り、壁に飾ってみんなで楽しみました。

（連絡先）TEL:0595-65-0868

Email:seihou@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「入所支援グループ」をクリック下さい。

ホームヘルプサービス(ゆーゆ)

## 思いやり。気付き。



坂本整骨院院長坂本先生の研修、今回のテーマは「腰痛について・ふれあい力を高める」と「人と触れ合う職業だからこそ大切な想い・行動」でした!

さて、誰しも腹立つ事ってありますよね!そういう時は腹立った内容をメモする。また怒りを感じた時は目を閉じてゆっくり六つ数える。そうすると落ち着いてきます!「あ、腹立ちそだから、ちょっと落ち着こう!」というように、怒りをコントロールする事を「アンガーロール」と言うそうです。

また、「気付き」は、目には見えない「人の思いやり」。だから、相手がいないと「思いやり」の心は育ちません。誰かがいて「思いやりの心」が育つという事は、自分も誰かの「思いやりの心」を育てているという事!心に温もりが宿ったようです!

（連絡先）TEL:0595-65-0874

E-mail:yuyu@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「ホームヘルプ支援グループ」をクリック下さい。

## 冬のマメ知識で、健康に過ごしましょう!

### ●「コタツで寝ると風邪を引く」ってホント?

「はい!」

次の3つが原因で風邪が引きやすくなると言われています。  
・足から腰にかけた発汗で脱水症状が起きやすくなる。  
・コタツの中と外の温度差で上半身が冷えてわかりにくい。  
・寝る環境に適さず睡眠不足になる。

### ●冬に身体を温める最適な飲み物は「緑茶」?

「いいえ」

緑茶は飲みすぎると体温を下げる作用があるので意外に逆効果です。  
※暖かいウーロン茶、紅茶なら身体を温めてくれますよ。



ロッコちゃん  
健康と美容に興味しあわせの子

### ●靴下は履いて寝てもいいの?

「いいえ」

睡眠中の汗で湿った靴下は足の血管を収縮させ、血流が悪くなり身体全体が冷えてしまします。  
※湯たんぽ、電気毛布を上手に活用しましょう!

### ●「熱いお風呂」は絶対ダメ!

「はい!」

寒いお風呂場と熱い湯船の温度差で「ヒートショック」を引き起こし、命に関わります。  
※脱衣所に暖房器を入れる、先に湯船のフタを開け  
お風呂場を暖かくする。  
※また、ぬるいお湯でかけ湯してから湯船に浸かりましょう。

