



編集・発行 湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市瀬郷1003
TEL. 0466-48-4500

Index

- 新年のご挨拶 P1
- ボッチャ交流会・ふくし村まつり & 運動会 ... P2
- せせらぎ会だより・希望のバトン P3
- クリスマス会・看護師の独り言 P4

あけましておめでとうございます



新年のご挨拶

理事長 五十嵐 紀子

巳年の年明け 新年明けましておめでとうございます。

昨年は光友会にとって大変忙しい活動を強いられる1年でした。第1に7月におそごうこころのクリニックが開院したこと。この2年前に発達障害の支援事業所が開所し、ニーズが高まり、診療所を準備せざるを得なくなった事、また藤沢北部に相談支援センターが必要となり、当法人がお受けした事も準備その他で大変忙しくなりました。

第2には、その前の年から始めている葡萄酒作りです。葡萄の収穫も2年目を迎え、フルボトルで75本の葡萄酒ができました。酒類の小売業者としての認証も頂き準備はできました。また、米の収穫も湘南ブランド“はるみ”を約800kgの収穫をし、神奈川ワークショップの給食を年間提供出来るまで近づけました。

そして、今年は金運の巳年です。生活支援施設の湘南希望の郷、また日中活動支援型グループホームひだまり、そして就労支援事業所の神奈川ワークショップ、ライフ湘南、寒川事業所を始め、藤沢市太陽の家、通所支援事業所リエール、更にグループホーム、相談支援事業所、横浜いぶき 等々の各種事業の上に蛇が金運を与えてくれる事を期待して、役職員一丸となって、より良い利用者さんの支援を実施して参ります。

何卒、今年もよろしくご指導お願いいたします。



中里小学校ポッチャ交流会

11月27日(水)中里小学校にて、5年ぶりに4年生の皆さんと希望の郷住人さん4名がポッチャを通して交流会を行いました。

小学生と希望の郷の住人さんが一緒のチームになってゲームが始まると、それまでの緊張した表情から真剣な表情に変わりジャックボールを狙って、赤色・青色のボールが次々と投げられていきます。1球投げるごとに、「わあっ」や「やったー!」という歓声があちこちで起こり白熱したゲームの連続でした。全員がボールを投げ終わると、ジャックボールの周りにみんなが集まり、赤・青どちらのボールが何点得点できたかを数え、勝ったチームはみんなでガッツポーズがでることもありました。

1ゲーム終わると役割を交代して次のゲームを行いました。どのゲームも小学生と住人さんが協力しあう姿をみることができ、ポッチャが持つ魅力を参加者全員が体験できたと思います。ゲーム終了後、みなさんから「楽しかった。」「またやりたいです。」という感想をたくさんいただき、交流を深めることができました。



ふくし村まつり & 運動会 開催

11月16(土)日第31回ふくし村まつり・運動会が開催され、秋晴れの下、ふくし村の朝は音楽隊の演奏を皮切りにおおいににぎやかに始まりました。

ステージ発表や模擬店にはたくさんの方が行列を作って、クレープや餃子・豚汁などアウトドアで頂くことがとても楽しくて、美味しくてとおしゃべりも盛んに、笑顔がいっぱいの人で溢れています。今回は運動会と称して、モルックとユニバーサルボードゲームグラマというパラスポーツを体験していただくコーナーを作りました。初体験のパラスポーツ



に夢中になる方もいらっしゃるようです。

恒例のお楽しみ抽選会では、今年も豪華景品に皆さんの大きな歓声が沸き起こります。郷の皆さんはオンラインでlive放送を見ての参加を基本としましたが、ご家族やボランティアさんと会場を少々散策したり、まつり仕様の昼食を頂いたり、もちろん大抽選会に参加したりと、ワクワクがいっぱいの一日になりました。それぞれ何が当たったなどいつまでもまつりの余韻に浸って、夜までもお話が尽きないようでした。



せせらぎ会だより

春の海終日のたりのたり哉(与謝蕪村)

明けましておめでとうございます

昨年は、国の内外で今までに経験した事の無い異常気象に曝されました。同時に世界情勢は、ますます混迷の度を深めています。周知の通り、核戦争の危機をはらむ武力紛争が今も続いています。そんな中、ノーベル平和賞を受賞した日本被団協（日本被爆者団体協議会）。その授賞式に平和大使として参加した高校生の言葉が印象的でした。

私たちが、「核兵器の無い世界。戦争の無い平和な世界」。を求める活動を進めるにあたって、時に無力感を覚えた事もありました。が、今たしかに言えることは、「微力ではある活動が、決して無力ではない」と、云うことを学びました。

*世界は今こそ、「地球規模で考え、地域で活動する」。この理念に立ち返り。「民から官を促す」。草の根運動を時代の潮流にしていかなければなりません。なぜなら、私たち一人一人の力は、「微力ではあるが決して無力ではない」のだから。

さて今年「巳年」。自治会としても、コロナ禍で失われた四年の歳月を意味あるものに転じて、住人各位のQOL（生活の質）の向上に努めたいと思います。2025年が、皆様にとりまして健康で充実した一年に成ることを衷心よりお祈り申し上げます。

令和七年 元旦 石原生美夫



希望のバトン



愛犬と楽しく過ごす日々

湘南希望の郷 日野 隼人

山ノ内職員からバトンを受け取りました、湘南希望の郷の日野です。私は9歳の柴犬と一緒に生活をしています。名前は「市松（いちまつ）」といいます。

毎日の一時間以上のお散歩はもちろんの事、休みの日には公園に行ったり、ドッグランに行ったりしています。愛犬の誕生日の時などは一緒に軽井沢や伊豆に旅行に行ったりしてお祝いしたりしています。

最近だと、私の実家がある九州の大分県に帰省する為に、一緒にフェリーに乗って旅行を楽しんで来ました。飛行機の方が安くて早く帰省できるのですが、飛行機では、ワンコは貨物室に入れられてしまい、離ればなれになってしまう為、愛犬に寂しい思いをさせるくらいなら、多少値が張って時間が掛かっても一緒に部屋で過ごせるフェリーにしようと思ってフェリーで帰省してきました。

私も愛犬も初めてフェリーに乗船したのですが、船内では多少揺れる事はありましたが、快適にのんびりと過ごす事ができました。愛犬も最初は緊張していましたが、すぐに慣れ、横になったりして寛ぐ様子が見られました。

今後も愛犬が元気な時は色々な所に連れて行ってあげたいと思います。それでは次は、湘南希望の郷の柳川さんへバトンを繋ぎたいと思います。

朝の掃除

朝礼が終わると事務所の面々は一斉に手袋をつけて外へ出ます。玄関周りや居住棟

の周りのお掃除をしています。「緑が多くていいのよね」の後始末はたっぷりの落ち葉の清掃です。風の吹いた後はびっくりするくらい。それでも、大きな声で笑いながら竹箒を動かします。このひと時も他では味わえない事と思ったら… これも悪くないかもです。



クリスマス会

「今年のクリスマス会は何をするのかな」この季節になると何となく口にする話題です。

今年は12月18日(水)かわうそ2階にて、湘南なぎさマジック・クラブさんをお招きしてマジックショーが行われました。会場の関係で入居者さんが半分づつのグループに分かれて2回公演としましたが、間近かで見えるマジックに驚いたり、歓声を挙げたり、笑顔ながらも不思議な顔をされたままの方もいたようです。クリスマスツリーに灯がともると、クリスマスの雰囲気がグッと盛り上がり、ケーキやプレゼントの話題でも花が咲いています。



サンタに扮した職員さんが25日のクリスマスの日にプレゼントをお届けするそうですが、1年を締めくくる暖かいイベントに、皆さん、ほっこり気分でお過ごしいただけたようです。



チャリティコンサートのお知らせ

光友会チャリティコンサートが来る1月24日(金)藤沢市民会館にて開催されます。

今回はホットジェネレーション ミュージカルをお招きして、「ひとつの世界の2つの物語」と題して、実話に基づいた作品が公演されます。ぜひ、ご鑑賞いただきたくご案内いたします。

◆1・2月の予定◆

健康課より

1月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	9日(木)
厚誠会歯科検診	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
御所見病院 手島 Dr.	15日(水) 29日(水)

2月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	6日(木)
厚誠会歯科検診	4日(火) 18日(火) 25日(火)
御所見病院 手島 Dr.	12日(水) 26日(水)



入浴



看護師の 独り言

日本人はお風呂が大好きです。ゆっくり温まってリラックスすると一日の疲れも吹き飛びます。海外ではシャワーが主流ですが、近年は温泉を目的とした観光客が増えているようです。

今回は効果的な入浴ができるようメリット・リスク・健康的な方法を挙げてみました。

今回は効果的な入浴ができるようメリット・リスク・健康的な方法を挙げてみました。

入浴のメリット

- ①温熱効果：血行が促進され老廃物が排出。こりやむくみが取れます。
- ②水圧効果：腹圧が高まり呼吸回数が増え心肺機能がアップします。
- ③浮力効果：体重は1/9になり、骨や関節のダメージが解放されます。
- ④清浄効果：毛穴が開き、汚れが落ちやすくなります。
- ⑤蒸気による効果：鼻やのどに湿り気を与え痰が出やすくなります。

入浴のリスク

- ①体内の水分を失い、血栓を作りやすくなります。：心筋梗塞・脳梗塞
- ②体温が上昇し冬場でも熱中症になることがあります。：浴室熱中症
- ③急激な温度変化で血圧が変動します。：ヒートショック

健康的な入浴方法

- ①空腹時・満腹時・酔っぱらっているときはダメ。
- ②掛け湯をして身体を温度に慣らします。
- ③適度な温度・時間を守りましょう。
- ④洗いすぎは肌荒れの原因になりますね。
- ⑤水分補給をしっかり摂りましょう。
- ⑥湯上りは肌の保湿ケアをしましょう。



明けましておめでとうございます。今年も無事、新年を迎えることができました。

今冬の休暇は、自宅でぬくぬくと布団にくるまって、おでんをつつきながらゆったりと過ごそうと企んでおります。



いつぞやの群馬県での悲劇、臨時休業に振り回される私を期待されていた方々には大変申し訳ありませんが、触らぬ神に祟りなし… 外出ぬ須藤に臨時休業なし… で今年もよろしくお祈りします。 T・S