

青葉通信

2025(令和7)年

夏号

社会福祉法人東京コロニー
トーコロ青葉ワークセンター

〒189-0002

東京都東村山市青葉町 2-39-10

電話：042-395-1439 FAX：042-395-1451

ホームページ：https://colony.gr.jp/aoba/

(年4回発行)

トーコロ青葉ワークセンター

事業所長 六川 洋

巻頭言

今年の夏は大変な暑さとなり、6月から真夏日が発生し、7月、8月と30度以上の猛暑日が連続し、熱中症のリスクが大幅にアップしました。そんな中、トーコロ青葉ワークセンターとして推奨してきましたマスクの着用は8月1日からご自身の判断により自由とさせていただきました。コロナ感染症のリスクも心配ですが、異常な暑さへの対応策として判断いたしましたのでご了承ください。

さて今号では熱中症予防に向けた保健だよりと平日行われた平日プログラムの報告記事及び毎月行われている土曜プログラムの報告記事を掲載しています。平日プログラムはコロナ以降徐々に再開し、トライアル的に開催しています。今後も定期的に開催にしていきたいと思います。また土曜プログラムは担当者がアイデアを出して新しいメニュー提供しています。毎回20名くらいの方が参加いただいております、様々なプログラムを楽しんでいただいている様子をぜひご覧ください。放課後デイサービスアリーバの活動の報告「アリーバ通信」では、夏休みに利用者の皆さんと行ったプログラムを報告させていただきます。暑い最中でしたが、外出して様々な場所で見学を行い、たくさんの経験をしています。こちらでもぜひご覧ください。

長期予報によると9月に入ってもしばらく涼しくなることは無いようですので、しばらくは熱中症への配慮は必要だと思われます。皆さんもくれぐれも熱中症含め体調管理をお願いします。

保健だより

今年の夏も猛暑日が続き、温暖化の影響で平均気温も徐々に上がり、命の危険を感じるような暑さになる日もありました。

9月以降も残暑が厳しいと予想されます。油断せず、暑さ対策の徹底、こまめな水分補給を行い、自宅でも迷わずエアコンを使いましょう。



熱中症を予防しましょう！！

●熱中症が起きやすい条件

気温が高い(28度以上)、湿度が高い(70%以上)。風がない。急に暑くなった時。
肥満。体力がない。暑さに慣れていない。体調が悪い。激しい運動時など。

●熱中症予防のポイント

体調を整える

☐睡眠を十分にとる。 ☐食事は3食きちんととる。 ☐体調が悪い時は運動を控える。

水分補給

☐起床時、活動前後、入浴前後、入浴前など、コップ1杯程度の水分をこまめにとる。



服装は軽装

☐涼しい服装の工夫・・・通気性、速乾性の良いもの。ネッククーラーもお勧め。
☐日傘、帽子の活用・・・直射日光を防ぐ。

迷わずエアコン、クーリングシェルターの利用

☐気温が高い日、夜間などエアコンや扇風機を上手に使う。
☐外出時は涼しい場所で一休み。



暑さ指数(WBGT)の確認

暑さ指数とは？

① 気温②湿度③輻射など周囲の熱環境を基に算出する熱中症の危険度の目安。



暑さ指数		注意事項
31 以上	危険	高齢者は安静にしているでも発症リスクは高いので、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
28 以上 31 未満	嚴重警戒	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気をつける
25 以上 28 未満	警戒	運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休息を取り入れる
25 未満	注意	激しい運動や重労働は発症リスクがあがる危険性がある

参考：日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 VER4」（2022）

危険な暑さが予想される場合、環境省・気象庁より「熱中症警戒アラート」等が発表されます！

◇ 6 月健康診断の結果について

7 月末に健康診断の結果を配布しました。

結果の内容に関わらず、主治医にも確認していただくことお勧めしています。

視力・聴力検査について

○視力検査

視力検査の結果で 0.6 以下はE判定となっています。

以前より視力が低い方も、1 年以上眼科受診がない場合など、健康維持のためにも定期的な眼科での検診をお勧めしています。

○聴力検査

移動健診会場では防音室がなく、周りの環境で聞き取りづらいことがあります。また、コミュニケーションの問題でスイッチの押すタイミングが難しく、正確に判定できないことがあります。最近、聞こえにくい、もっと正確に聴力検査を希望される場合は、耳鼻科に相談しましょう。



☆お願い☆

いつも感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

風邪症状は、法人の『新型コロナ感染症（風邪様症状）対応手順書』を参考に、インフルエンザやその他の感染症の通所再開は、診察した医師が感染症の恐れがないと判断するまで、また通所の目安を該当者、所属長、看護師等で状況をみながら検討しています。

ご不便をお掛けしていますが、ご理解の程宜しくお願いします。

※ 体調不良や風邪症状などの症状が出ている時はご自宅で静養し、早めに医療機関を受診しましょう。

看護師 岡田由紀子



4月19日 土曜プログラム

「みんなであたおう」というテーマに応募して下さった 19 名のご利用者と職員3名の合わせて 22 名で楽しい時間を過ごしました。

歌わないけど楽しみたいという方も参加して、一緒に歌ったり踊ったりと楽しい時間を過ごしていただけたと思います。

YouTube(ユーチューブ)にはミュージックビデオ(MV)や古い歌番組の映像がたくさんあり、歌と共に映像も楽しめました。

また同じプログラムを企画したいと思いますので、ぜひ次回を楽しみにしててください。

松川 麻子



5月17日 土曜プログラム

5月は、「みんなで楽しくフリスビーゲーム大会」でした。ウサギやカエル、イヌのイラストが描かれた大きな口が開いた箱に、リンゴやピザが描かれたフリスビーを投げ入れるゲームです。今回は個人戦で、一人20枚のフリスビーを投げて高得点を目指します。

ゲームが始まると、「やったー！」という歓声や笑い声があちこちから聞こえてきます。連続でフリスビーを入れた参加者からはガッツポーズが飛び出し、見ている方も自然と笑顔になりました。一方で、思うようにフリスビーが入らず悔しそうな表情をした方や、緊張している方もいました。そんな時は、「大丈夫だよ！」「がんばって！」と、周りから温かい応援が送られています。

昼食は東久留米の弁当屋に頼んだ生姜焼き弁当と、シャトレーゼの黒糖饅頭をみんなで美味しくいただきました。

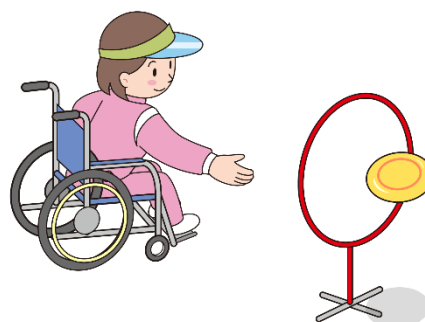
午後には、筒通しゲームと、サプライズ企画として職員の即興O×クイズ大会も実施。利用者も職員も良い緊張感と笑顔で過ごすことができた一日でした。

ゲーム後の感想もたくさん聞けました。「ゲームの内容がよく考えられていて楽しかった」「〇〇さんが5回も連続で入れてびっくり！」「最初はどんなゲームかと思ったけど、意外と盛り上がって面白かった！」といった嬉しい声の数々。今回の企画も大盛り上がりでした。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

また楽しい企画を考えていきますので、今後もお楽しみ。

事業課 3係 川崎



6月28日 土曜プログラム

6月はポッチャを行いました。

ポッチャという競技は、「年齢、性別、障害のあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツ」で、パラリンピックの正式種目となっています。

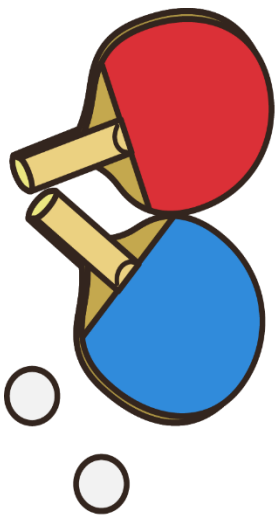
今回、ゲーム方式はちょっとアレンジしたのと、全員参加のあみだくじがあり、それもゲームの点数に上乗せされました。順位が入れ変わったチームもあり、「運」での点数も加算され、最後まで盛り上がっていただけたようです。

トーコロ青葉ではすっかり定番となったポッチャ。投げるスピード加減や、どの方向から投げるかなど、玉を狙う眼が皆さん真剣だったのが印象的でした。

もう一つの楽しみでもあるお弁当は、ハンバーグ弁当と、シャトレーゼのヨーグルト、アイスクランディーもあり、ボリュームも見た目にも満足なお弁当でした！

総務支援課 岡田由紀子





7月12日土曜プログラム

7月の土曜プログラムは、暑さも厳しくなってきたのでかき氷を振る舞い、赤い羽根共同募金様のご寄付で購入した卓球台を使用した卓球大会としました。

卓球は総勢18名をダブルスで組み分けをし、時間いっぱい総当たり戦を行いました。

5点先取の勝敗で最終的には1チーム4試合行うことができ、試合に一喜一憂する様子や、見失ったピンポン玉を率先して探してくれるなど、非常に楽しんでいた様子でした。

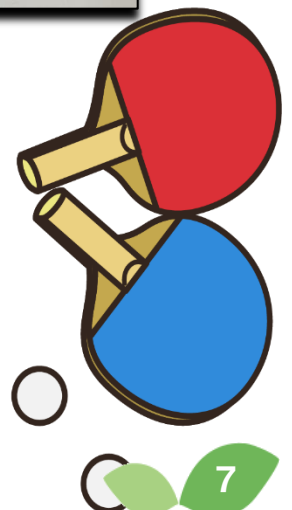
昼食は「くるめし」で注文したザンギ弁当を食べ、小職としては非常に味のおいしい良い弁当だったと思います。利用者の方々を見ても大体が完食しておられ、良いお弁当であったかと思います。

昼食の後はコロニー東村山からお借りしたかき氷機を使用させていただき、ブルーハワイやレモン、いちごなどのシロップでめいめい涼をとられていました。おかわりされる方も多く、季節のものとしてもよかったかと思います。

片付けも利用者の方々が率先して職員を助けてくれて、良い協力が取れていたと思います。

全体的に見て非常に良いイベントになったかと思うので、また今度土曜プログラムを担当することになった際にはこれを経験にしていきたいと思います。

営業課 田村 徹也



アリーバ通信 8月号

連日暑いが続いていますが、皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

夏休みが始まり早や2週間経ちました。アリーバで1日過ごす生活にも慣れてきた事と思います。

毎年恒例の「かき氷」では好きなシロップをかけたり、おかわりをしたり、お互い舌の色を見せ合ったり、和やかなおやつ時間を過ごしています。また、調理も好評でホットプレートに、ご自身でパンケーキを焼きトッピング(ホイップ・シロップ・アイスクリーム)をかけて嬉しそうに食べる姿もみられました。

その他にも制作や外出や余暇活動など色々企画していますので、お楽しみにして頂ければと思います。



夏休みの流れ

10:00 ~ 順次送迎

11:00 ~ 余暇活動

12:00 ~ 昼食(食休み)

余暇活動(制作・外出)

15:00 ~ おやつ(調理)・作業

16:30 ~ SST

17:00 ~ 作業

17:45 ~ 終礼

18:00 ~ 帰宅(順次送迎)

※おおよその時間の為、多少変更
する場合がありますのでご了承
よろしくお願いいたします。

アリーバ通信 9 月号

日が落ちるのも少しづつ早くなってきましたが、まだまだ厳しい暑さが続いております。引き続き暑さ対策に気を配り、体調を整えて行きたいですね。

さて、今月のアリーバ通信は、8月に行った制作活動、外出の様子をご紹介します。

制作、外出以外にも、卓球や UNO、トランプ、パズルなどをして過ごされました。アリーバで過ごした夏、沢山の楽しい思い出が出来ていたら嬉しいです。

★制作★

<スノードーム>

好きなオブジェ、宝石、ラメを選び、飾る位置にもこだわり作っていました。ゆっくり落ちてくるラメに「きれい～」と見入っていました。



<壁掛け>

自由に並べたタイルの隙間に、色を付けた石膏を流し入れました。乾くのが待ち遠しく、中にはハンディファンで乾かす方もいました。

<プラバン>

好きなキャラクター画像を写したり、フリーハンドで描いたり、みなさん熱心に取り組まれていました。トースターの中で、プラバンがぐね～っと変形する様子を興味深く見ている方もいました。

<風鈴>

風船に糸を巻き付ける行程がとても難しいようでした。1つ1つとても個性のある、涼し気な風鈴が出来ました。



★外出★

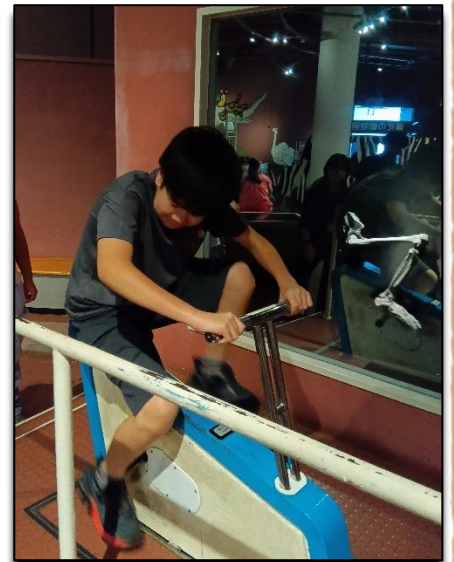
＜サクラタウン・パンタゴパンダ展＞

シチュエーションに合わせ、みなさん色々なポーズで写真を撮っていました。



＜多摩六都科学館＞

3人で自転車を漕ぎ発電させたり、匂いを嗅いで何の香りかを当てたり、体が傾く不思議な部屋に入ってみたりと、各フロアを周り色々な体験をしました。



＜江戸東京たてもの園＞

昔の建物に「落ち着く」「おばあちゃん家みたい」などと、みなさんリラックスされていました。‘子宝湯’という銭湯が「千と千尋の神隠し」のようだと大人気でした。



<山崎パン工場見学>

完全防備での見学。中に入るまでに徹底した身だしなみチェックがありました。

パン製造ラインでは、○ごとバナナの皮を手で剥く手作業で行われる物と、

パン生地をこねる為に大きな機械が使われる物など、色々な行程を見ることが出来ました。みなさんから沢山の質問が出るほど、楽しく見学させていただきました。



<就労支援施設 就労支援つむぎ武蔵野ルーム>

西東京市にある就労支援施設B型つむぎ武蔵野ルームで見学体験をさせていただきました。

ドリップコーヒーを作るために、コーヒーの粉を計り袋詰めしたり、ラベルを貼る作業をしました。なかなか出来ない、貴重な体験をさせていただきました。



<カラオケ>

小さな集会所の一室でカラオケを楽しみました。みなさん慣れているのか、歌いたい曲がすぐに決まっていました。

自分の番ではない時も手拍子で盛り上げてくれる為、とても良い雰囲気の中で歌うことが出来たようです。



平日プログラム

トーコロ青葉ワークセンターでは、隔月で平日プログラムを実施しています。

実施しているプログラムは、「グループワークプログラム」、「運動プログラム」、「映画鑑賞プログラム」の3つです。

「グループワークプログラム」では、毎回テーマを変えて会話を楽しんでいます。

今回のテーマは「好きな食べ物は？」

好きな食べ物もそれぞれ、好きな食べ物が同じでも理由はそれぞれ。

普段はあまり関わりがない利用者同士の交流があったり、職員の意外な好みも聞けたり♪

今後も様々なテーマで取り組んでいく予定です。



「運動プログラム」では、立っても座っても出来るエアロビクスに挑戦！

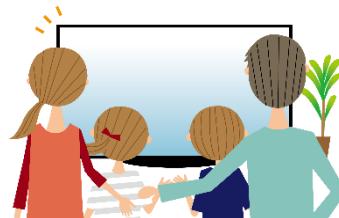
エアロビクスが初めての方も多く、音楽に合わせて笑顔で体を動かしました。

少し疲れてる様子の方もいらっしゃいましたが、自分のペースで続けていきましょう。



「映画鑑賞プログラム」では、「スティッチ」を鑑賞しました。

笑いあり涙あり、皆様素敵な時間を過ごしていらっしゃいました。



一言投稿欄

惠愛在市にはあるメテアカフェでは、
紅茶や軽食、デザートも提供したり、
人と人がつながる場も提供しています。
ご来店お待ちしております。

みんなの
広場



メテアカフェのマスターさん