

社会福祉法人むつみの里 就労継続支援 B型 であい工房  
地域活動支援センター I型 自然房  
外部利用型共同生活援助 里の房



## 10月18日 合同防災訓練

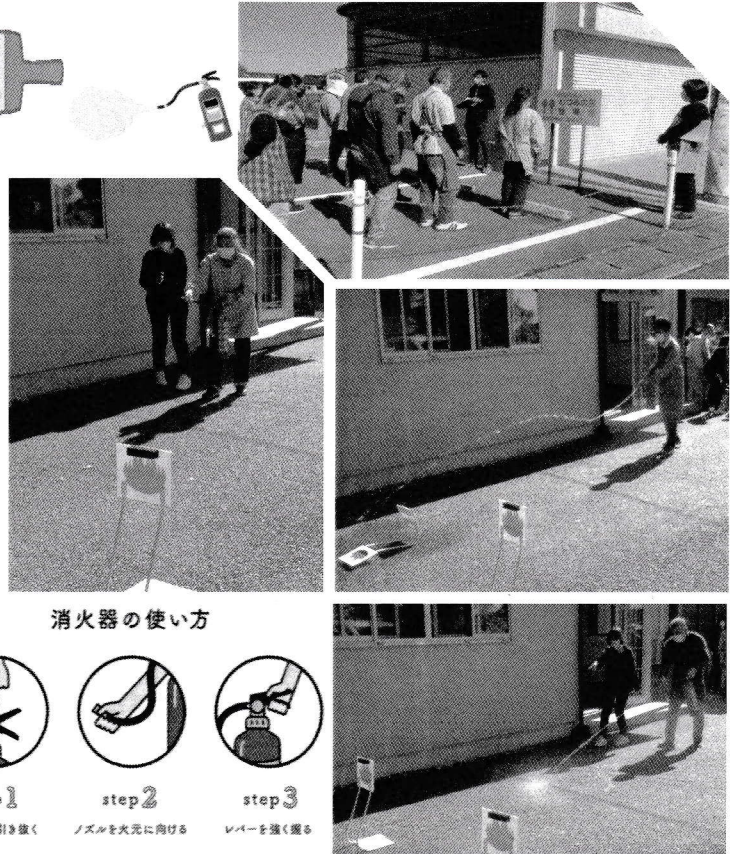
年2回行っている消防訓練は、であい工房と自然房の合同で、「地震発生後、厨房より出火する」という想定で行いました。

地震の間は、机やテーブルの下に身を隠し、地震が収まった後は、職員の誘導のもと速やかに避難場所まで移動しました。

訓練終了後には、消火器の使い方の練習をし、日頃の防災意識が大切なことをみんなで確認しました。

### ～初めて参加したメンバーより～

- ・消火器の使い方が難しかったです。(きくこ)
- ・消火器を使った訓練で、初期消火が成功してよかったです。(A)
- ・消火器の体験を初めてしました。心構えができました。(S)



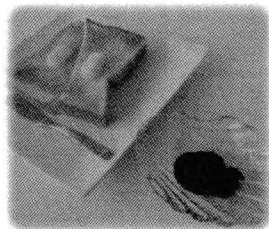
消火器の使い方

## 10月15日 カミール 10周年祭

「カミール10周年&カミワン横丁 with 市姫さん」が開催され、あいにくの雨でしたが、たくさんのお客様で賑わいました。

amieでは、人気のコーヒーの豆かすで作った「コーヒー消臭サシェ」を作り、ご利用いただいた方にプレゼントしました。豆かすには、脱臭・消臭効果があるそうです。お客さんからは、「靴や靴箱に使ってみます」「掛けられるヒモがついて使いやすかった」と声をかけてもらいました。

また、10月より新メニューの「あんバタートーストセット」が登場！すっきりとした甘さのなかに、バターのコクとほどよい塩味の絶妙なバランスが感じられるやみつきになるあんバター。カリッと焼いたトーストに、たっぷり塗って、お好きな飲み物と一緒にご賞味ください。



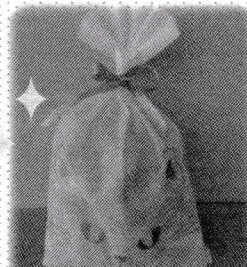
あんバタートーストセット



コーヒー消臭サシェ

豆かすには、「脱臭・消臭効果」があるそうです。靴の中やトイレのニオイ消しなどたくさんの使い道があります！

周年祭では、大抽選会が行われ、amieからは、駄菓子100個入り詰め合わせの景品を用意しました。



飴やガム、スナック菓子などの駄菓子の100個入り詰め合わせ



「抽選で当たった！！何が入っているのかな？」と喜び子供たち





### 9月27日 上市町福祉大会

第50回記念大会があり、販売を行いました。りんごのカットケーキが大人気で「以前、販売で買って、美味しかったので買いに来ました」と声をかけてもらいました。



### 10月26日 上市町役場〜 おたっしゃ家

上市町福祉課、社会福祉協議会、おたっしゃ家などを回りました。今回は、大人気のマフィンのチョコと紅茶味を販売！やさしい甘さのふんわり食感を朝焼きで販売しました。

### 10月7日 あしつき秋祭り

高岡市であしつき秋祭りに参加しました。園児たちのかわいいパフォーマンズや越中源多良太鼓などがあり、販っていました。

出店・移動販売に行ってきました！

多くの方に商品を手にとって頂きました！  
ありがとうございました



### 10月14日 四ツ葉園祭

上市町にある社会福法人新川会の四ツ葉園祭に参加しました。焼き菓子や工芸、ぼかし肥を販売し、特にカットケーキが好評でした。



つるぎくんとハイチーズ！

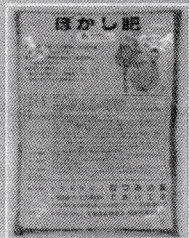


笑顔で丁寧な接客を心がけました。(優子)



### 10月14日・15日 とやま環境フェア 2023

環境について幅広く学ぶことのできる環境フェアが高岡テクノドームで行われ、दैい工房で製造しているぼかし肥の紹介と使い方の説明をしました。



ぼかし肥は、米ぬかに、自然界に存在する微生物群と、糖蜜、燐炭を混ぜ、発酵・熟成させたものです。

### イオン 黄色いレシートキャンペーン

ありがとうございました

黄色いレシートキャンペーンの寄付金で、水、クッキー、タオル、ポンチョ、飴、カイロ、軍手等の防災グッズの補充をしました。

ボックスに投函して下さった方、マックスバリュ上市店様ありがとうございました。



「イオンの黄色いレシートキャンペーン」は、マックスバリュで毎月11日に買い物をすると黄色いレシートが発行されます。そのレシートを応援したい団体のボックスに投函し、そのレシートの1%が団体に寄付されます。



### ámie 通信

ふるさと学習で小学生が来店

地域について学ぶ「ふるさと学習」の一環で、上市町内の小学3年生が来店しました。店内の様子や日頃のスタッフの仕事内容などを説明しました。

小学生からは、「ámieのお店の意味はなんですか？」「人気のメニューはどれですか？」「お店の工夫は何ですか？」などと質問が来ていました。

お店の様子に子どもたちは興味津々の様子で「わあ〜駄菓子がたくさんある」「ここに遊びに来たことがあるよ」などを話していました。



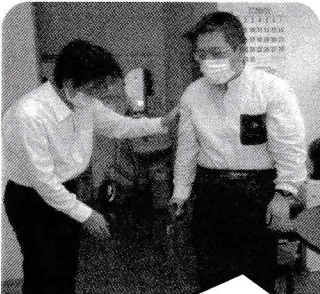
見学の様子



地域生活支援センター  
じねんぼ  
**自然房**

10月26日 **健康教室**

今回は、握力測定をし、筋力アップの体操をしました。  
「ペットボトルキャップが開けづらいことありませんか？」  
年齢とともに開けづらくなってきたと頷くメンバー。  
力は、握る力≠かむ力≠飲み込む力となるそうです。  
劣っていくと、栄養が取りづらい→体が弱っていくことになるので、少しでも体力の現状維持が大切とのこと。  
みんなでいけいけドンパン体操を参考にしながら、体を動かしました。



2回目の握力測定の数値がすごく良くなっていました。(武)



\*握力測定の数値に納得のいかなかったメンバーが、体操後にもう一度測定すると、なんと全員が凄く良い数値が出ました。体操の効果と体を動かすことの必要性を感じました。



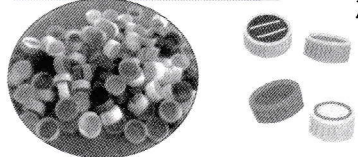
**椅子を使った体操** 椅子を使った体操 体質を強え、足腰の筋力アップ  
自然に動くこと、体質は、足腰の筋力アップ

- 1 体を前後に倒す (4回)
- 2 体を横に曲げる (4回)
- 3 体を左右にねじる (4回)
- 4 膝の上げ下ろし (4回)
- 5 両足を浮かして (4回)
- 6 足を曲げたまま膝を伸ばして浮かす (4回)
- 7 両足を浮かして左右に倒して2回打つ (4回)
- 8 両足を曲げて両手で片方のすねをなでる (4回)

**ペットボトルキャップを寄付しました!**



沢山のペットボトルキャップを運び、少し疲れました。(寛)



10月19日に、自然房に届いたペットボトルキャップを立山町社会福祉協議会に届けました。  
回収ボランティアを始め、8年になります。機関紙で回収の呼びかけをした際には、読んで下さった地域の方などから沢山届けて頂きました。ありがとうございます。  
自然房では、プログラムの時間に話しをしながら、届けられたキャップの汚れはないか、違う物がまざっていないか等、確認を行っています。

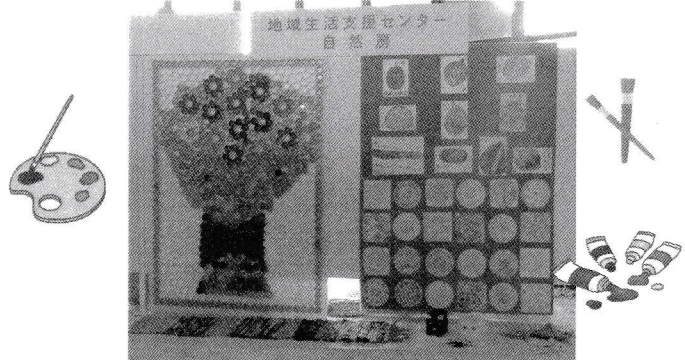
ペットキャップ約100万個 (約2.33kg)  
車イス1台分になるそうです。  
(キャップ1kg=約430個)



9月22日~24日

**地域障害者作品展**

滑川市民交流プラザにて行われた地域障害者作品展に出展しました。  
前回紹介したペットボトルキャップを使った作品も展示しました。作品展を見に来られた方は足を止め、じっくり見て下さいました。



ペットボトルキャップの作品の他に、絵手紙や曼荼羅の塗り絵、さをり織りなどをメンバーの力作を展示しました。

**こころの安心相談会** 相談無料 秘密厳守

「心の悩みや不安がある」  
「生活リズムが乱れている」  
「最近、家族の様子に変化がある」

ご本人やご家族に心の健康についての心配事などありませんか？お近くの会場で相談できます。  
お気軽にご連絡下さい。(予約優先です)

舟橋村…令和5年11月17日(金) 13:30~16:00  
【場所】舟橋村会館(予定)

滑川市…令和5年12月15日(金) 13:30~16:00  
【場所】滑川市役所東別館2階 中会議室

立山町…令和5年1月19日(金) 13:30~16:00  
【場所】立山町元気交流ステーション 3階 相談室

予約・お問い合わせ： 地域生活支援センター自然房 (076) 473-1644



## ◆ ◆ 新たなチャレンジ ◆ ◆

## — 系電話 —

最近、私は年齢の影響からか、膝が痛くて思いっきり走れなくなったり、老眼が進んで細かい文字が読みにくくなったりと、自身の急な身体の変化に驚いています。「老化なのだろうなあ」とちょっと気分が落ち込んでいました。自分が歳を重ねる、ということは、私が勤めている自然房のみんなも歳を重ねます。

現在計画相談を担当している、ひーさんは、20歳頃から10年以上自然房を利用しています。初めは元気よく自転車で通っていましたが、5年ほど前から足腰が不安定になり、自転車には乗れず、今は何とか自力で歩いて通っています。

そのひーさんに今年の夏、転機が訪れます。一緒に住んでいるお母さんが自宅で転倒し、入院。退院後は、これまでしていた洗濯やご飯の用意が難しくなりました。私は、「ひーさんは自分のことで精一杯だろうから、お母さん担当のヘルパーさんに支援してもらおうよ。」と提案しました。しかし、ひーさんは母の様子を見ながら、「僕が洗濯とご飯の用意をしてみるよ。洗濯はしたくないけどやり方を教えてもらって、ご飯の用意はヘルパーさんと一緒に作った簡単な調理をしてみるよ。」としっかりした口調で話しました。その後、洗濯の手順をお母さんから教わり、調理もヘルパーさんに再びアドバイスをもらい、今ではひーさんが二人分の洗濯とご飯の用意をしています。これまでお母さんがひーさんを支えていましたが、これからはひーさんが少しずつお母さんを支えていくことでしょう。

突然の出来事で新たなチャレンジをしているひーさんの姿をみて、私も「自分の身体のことでも落ち込んじゃいけない。できそうなことはチャレンジしよう！」と思いました。

えーいち

### 善意感謝（順不同）

上市町社会福祉協議会様  
 中部厚生センター 職員様  
 上市町福祉課 職員様  
 シーピーシステム様  
 穴戸様 吉田様 稲垣様 池田様 堀田様  
 樋口様



匿名 5名様  
 ありがとうございました



編集人：社会福祉法人むつみの里  
 佐野・佐伯  
 連絡先：〒930-0326 富山県中新川郡上市町柳町 23  
 TEL 076-472-3607 FAX:076-472-3649  
<https://www.mutuminosato.jp>

### 行事&予定

#### ■であい工房■

11月  
 未定：健康教室・血圧測定

12月  
 18日 クリスマス会  
 &ランチデー  
 28日 ランチデー（年越しそば）

#### ■ amie(あみ) ■

定休日：日曜日・月曜日  
 （祝日は、営業します）  
 営業時間（時短営業中）  
 10:00 ~ 16:00  
 （ラストオーダー15:30）  
 土曜日 10:00 ~ 16:30  
 （ラストオーダー16:00）  
 年末年始休業日：12月29日~1月3日

#### ■自然房■

11月  
 4日 DVD鑑賞&パソコン教室  
 11日 カラオケ&ゲーム  
 18日 ストレッチ&パソコン教室  
 25日 歌声喫茶&座談会

#### 12月

2日 DVD鑑賞&パソコン教室  
 9日 カラオケ&ゲーム  
 16日 ストレッチ&パソコン教室  
 23日 座談会&わいわいタイム



#### ■合 同■

11月20日~11月22日 県立大学看護学生実習3名  
 11月23日 つるぎフェスティバル in かみいち/出店  
 12月 1日 上市町障害者週間/出店  
 12月 1日~8日 上市町障害者週間/展示  
 12月 9日 滑川市障害者週間イベント/出店・展示  
 年末年始休み 12月29日~1月3日



こんにちは  
図書館です

☎472-6494

NO.77

『こんにちは図書館』は館内入り口にもあります。  
ご利用ください

## 町立上市図書館 新着本リスト



10月に、図書館で受け入れた主な本です。  
ぜひ、読んでみてください。

### 『新着本』

新刊の資料だけでなく、寄贈資料や既存の資料も含まれています。館内の『新着本コーナー』をご覧ください。

書名	著者名	書名	著者名
《0/ 総記》情報科学・ジャーナリズム 等		タイの毎日 笑顔でのんびり過ごすヒント47×基礎知識×タイカルチャー	ぷくこ
セキュリティの笑えないミスとその対策51 どうしてこうなった?	増井 敏克	イラク水滸伝	高野 秀行
《1/ 哲学・宗教》思想・心理 等		《3/ 社会科学》行政・法律・福祉・教育・民俗 等	
日本思想史マトリックス 「日本人とは何か」がわかる	茂木 誠	カンボジアを知るための60章	上田 広美
カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた	伊藤 絵美	鶴の政権 ドキュメント岸田官邸620日	朝日新聞政治部
《2/ 歴史・地理》伝記・紀行 等		最新ビジネス契約書と請求書・領収書・印鑑・ 印紙税の実務知識	
池上彰の日本現代史集中講義	池上 彰	五輪汚職 記者たちが迫った祭典の闇	読売新聞社会部 取材班
アマゾン五〇〇年 植民と開発をめぐる相剋	丸山 浩明	中流危機	NHKスペシャル 取材班
幕末維新解剖図鑑 ペリー来航から西南戦争まで怒濤の四半世紀がマルわかり	山村 竜也	わかりやすい土地読本〔2023〕	
神秘の聖地聖域パワースポット西日本		世界がわかる資源の話	鎌田 浩毅



書名	著者名
南北戦争を戦った日本人 幕末の環太平洋移民史	菅(七戸)美弥
“好き”を仕事にする力 スモールビジネスを立ち上げた100人の女性たちのリアル	碓井 美樹
デオナール アジア最大最古のごみ山 くず拾いたちの愛と哀しみの物語	ソーミヤ・ロイ
障害があり女性であること 生活史からみる生きづらさ	土屋 葉編
子どものお金相談室 6歳から身につけたいマネー知識	キッズ・マネー・ スクール
大胆推理！ケンミン食のなぜ	阿古 真理

《4/ 自然科学・医学》数学・物理・生物 等

めくるめく数学。 女性数学者たちが語るうわしき数学の物語	嶽村 智子
共生する生きもの図鑑	サミ・ベイリー
世界をめぐる動物園・水族館コンサルタントの 想定外な日々	田井 基文
動物たちは何をしゃべっているのか？	山極 寿一
すばらしい医学 あなたの体の謎に迫る知的冒険	山本 健人
世界史は病気が変えてきた 歴史のウラがわかる医学史入門	坂井 建雄
ノドレ いつまでも美味しく食べたい人の ムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド	西尾 正輝
ねころんで読める性感染症 苦手意識を乗り越える入門書	谷崎 隆太郎
耳鳴りと難聴のリセット法 1万人の耳の悩みを解決した医師が教える	木村 至信

《5/ 技術・家政学》建築・電気・金属 等

今と未来がわかる身近な機械 しくみと進化	森下 信
働く車分解図鑑	クルマ 解剖研究所
知っておいしいオイル事典	
ガチャガチャの経済学	小野尾 勝彦
やる気1%ごはん テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500	まるみキッチン
子どもと楽しく学ぶ片づけの教科書 判断力&思考力を育む0歳からの年齢別片づけメソッド	清水 麻帆
0~6歳まで一緒に作れる！ もっと楽しく学べる手作りおもちゃ	あん

《6/ 産業》園芸・畜産・観光 等

玉村豊男のポテトブック	玉村 豊男
旬で食べる！野菜の12カ月 スーパーのカリスマバイヤー直伝！	青髪のテツ

書名	著者名
木を育ててみたいのですが。 鉢植えで気軽にはじめられます	花福こざる
1週間で絶品干し柿 簡単、無添加、きれいにできる	永田 勝也
コンビニオーナーぎりぎり日記 昨夜10時からワンオペ勤務、夫が来たら交替します	仁科 充乃

《7/ 芸術・スポーツ》美術・音楽・娯楽 等

日本美術・この一点への旅	山下 裕二
犯罪の風景 ある日、ある場所で。 県正三写真集	県 正三
カミキィの(かわいい・楽しい)どうぶつおりがみ 飾って贈って大活躍！	カミキィ
いとしのレトロ玩具 もう逢えないと思ってた、がここにある	井口 令菜
ヒロインはいつも泣いている 「女だから」悩む歌舞伎の女性たち	関 亜弓
Mリーガー佐々木寿人の麻雀入門 イラスト見るだけ！	

《9/ 文学》詩歌・エッセイ・全集・外国文学 等

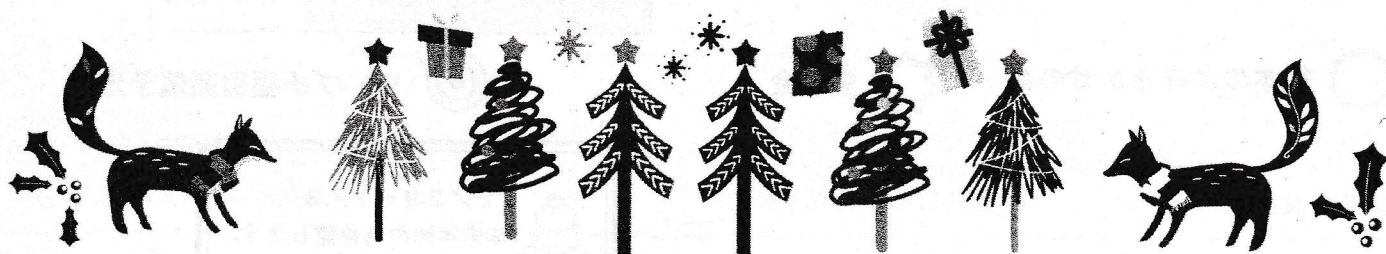
たった独りのための小説教室	花村 萬月
教養としての歴史小説	今村 翔吾
続 窓ぎわのトットちゃん	黒柳 徹子

《F / 日本文学》小説

あなたが誰かを殺した 加賀恭一郎シリーズ	東野 圭吾
風と雅の帝	荒山 徹
ぎんなみ商店街の事件簿 BROTHER編	井上 真偽
ぎんなみ商店街の事件簿 SISTER編	井上 真偽
ヒロイン	桜木 紫乃
からさんの家 まひろの章	小路 幸也
最愛の	上田 岳弘
リカバリー・カバヒコ	青山 美智子
777	伊坂 幸太郎
でいすべる	今村 昌弘
ロング・ロード 探偵・須賀大河	堂場 瞬一
邂逅の滝	遠田 潤子



書名	著者名	書名	著者名
いまこそガーシューウィン	中山 七里	給食が教えてくれたこと 「最高の献立」を作る、ほくは学校栄養士	松丸 奨
ミドルノート	朝比奈 あすか	はじめてのマナーえほん	
未来地図	小手鞠 るい	宇宙のとびら 2023 Autumn 65	時事通信出版局
エレファントヘッド	白井 智之	きゆうきゆうばこの絵本 ケガをしたらどうする？	WILLこども 知育研究所
真田の具足師	武川 佑	水を活かす技術のひみつ	
葬式同窓会	乾 ルカ	Wi-Fiのひみつ	
列	中村 文則	今日からマジシャン！？マジックショータイム 100円ショップマジック	土門 トキオ
サドンデス	相場 英雄	おばけずかんのドッキリ!おばけさがし!	斉藤 洋
午後のチャイムが鳴るまでは	阿津川 辰海	へんし〜ん!ことばブック 伝える力を伸ばす	齋藤 孝
剣、花に殉ず	木下 昌輝	《J9、JF/ こども・外国、日本の物語》	
《B / 文庫本》		威風堂タキツネの尻尾② あいまい友情テスト	ソン ウォンピョン
薬屋のひとりごと ⑭	日向 夏	ぷるぷるひやひやゼリーのプール? しばいぬチャイロのおはなし③	たるいし まこ
《T / 郷土資料》		ゆみちゃん	小手鞠 るい
上市町70年のあゆみ		こらしめじぞう ふらちなやつ引きうけます	村上 しいこ
富山県生物多様性保全推進プラン 概要版		《Y/ 中・高校生用》	
みてみて! 仏像のポーズ		14歳からの映画ガイド 世界の見え方が変わる100本	河出書房新社
大沢野 第二十二集		《E / えほん》	
とやま童話 X		あーっとかたづけ	田中 達也
《J / こども・調べる本》		たいふうこぐま	おくやま ゆか
10歳からの図解でわかるAI 知っておきたい人工知能のしくみと役割	山口 由美	魔女の一日 魔女になるための秘密	飯島 都陽子
おしまい図鑑 すごい人は最期にどう生きたか?	真山 知幸	ぬまの100かいだてのいえ	いわい としお





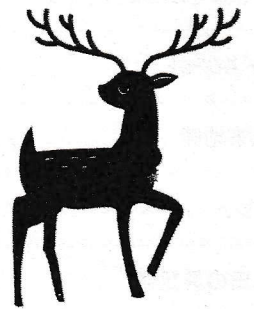
12月

の絵本のよみきかせ会のテーマは



# クリスマス ～サンタさんは？～

です。



日時：12月10日(日) 10:30～

場所：図書館 絵本コーナー



## プチ福引

日時：1/4(木) 10:00～

雑誌の付録などが当たります。  
※無くなり次第終了します。  
対象：貸出利用者



## 雑誌セール

2月に開催予定

詳細はHPや広報で  
ご確認ください。



### 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1/1	1/2	1/3	福	1/5	1/6



絵本のよみきかせの会



読書会



1/4 プチ福引開催予定

