MaisonKumamuta

２０２０年　発行　６月号
広報　メゾン・クマムタ　ＶＯＬ，１４５

〒８６１－４２１５
熊本県熊本市南区城南町沈目１５０２
障害者支援施設　くまむた荘
TEL (0964)　28-4680　FAX (0964)28-5403
くまむた荘デイサービスセンター春秋館
TEL・FAX (0964)28-2760
相談支援センター絆
TEL (0964)28-7799　　FAX (0964)28-0040
(0964)28-7760

社会福祉法人　恵春会

基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想の実現

方針

1. 個人の自由と権利の尊重
2. 自立への援助
3. 施設は地域社会福祉の核となれ
4. 職員は専門職としての誇りと研鑽を

６月生まれの利用者の方

本田　様　　山田　様

田代　様　　豊田　様　　山本　様

給食だより

不眠解消に！トリプトファン

トリプトファンとは、必須アミノ酸の一種で、精神を安定させるセロトニンの材料になります。トリプトファンは、過剰に摂取すると肝臓に負担がかかり、不足すると睡眠障害や不安感が現れますが、適度な摂取ならうつ病や不眠症の改善に効果的です。さらに、不眠には生体リズムである体内時計も大きく関わっていますので、不規則な生活を改善し、トリプトファンを含む食材を毎日の食事に取り入れましょう。

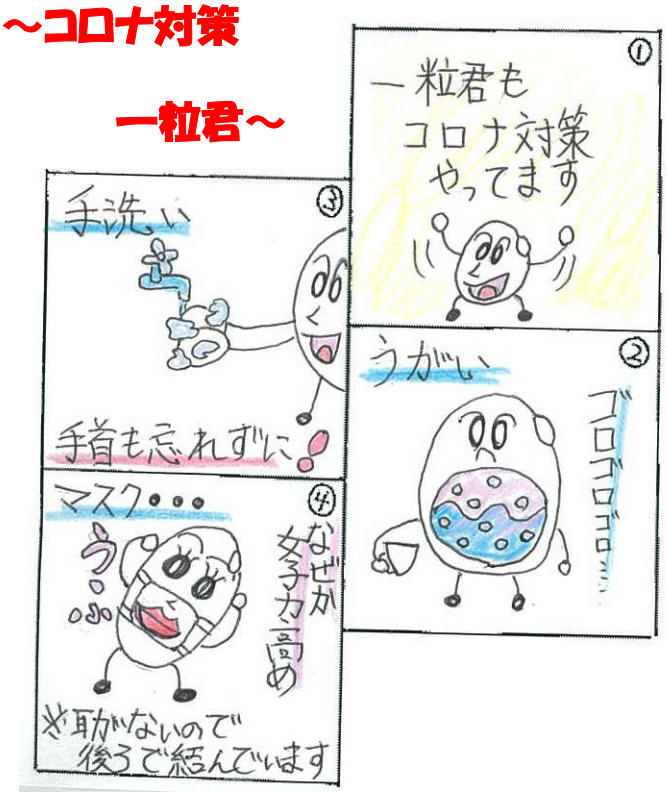
＊トリプトファンを多く含む食材＊

☆白米・・・炭水化物が主成分で、エネルギーの供給源。ビタミンB_1や食物繊維も含んでいる。

☆牛乳・・・精神安定や骨粗しょう症予防に役立つカルシウムが豊富。腸内の善玉菌を増やし便秘予防にも。

～一粒君～

～コロナ対策一粒君～



日中活動予定表

☆音楽クラブ
５日（金）、１３日（土）
☆レクリエーション
１４日（日）
☆歌おう会
４日（木）
☆絵画教室
６日（土）、１３日（土）
２０日（土）、２７日（土）

6月行事予定

４日（木）・・・火の君号来荘
１８日（木）・・コーヒー喫茶
火の君号来荘

おくやみ

杉邑　様が令和２年５月３日に
お亡くなりになりました。
この場を借りまして皆様にご報告させていただきます。
職員、利用者一同謹んで哀悼の意を表します。

避難訓練

４月30日に避難訓練が行われました。昼間の火災を想定し実際に屋外に避難しました。
くまむた荘では年に2回、夜間想定・昼間想定の避難訓練を実施し日頃から災害に備えています。

新入所者紹介

福島　様

ペットボトルでリズムよく音を鳴らし遊ばれています。笑顔がかわいいです。皆さんたくさん話しかけて下さいねー!(^^)!

デイサービスセンター　春秋館

ついに出来上がりました！

ようやく春秋館の「アマビエ」が完成しました。下絵を描き、着色後、皆さんに色紙をちぎっていただき、貼り付けていただきました。とても美しく出来上がりました。

まだまだしばらくは大変な時期が続きますが、くまむた荘、日本、世界一丸となって立ち向かっていきましょうね！

明るい未来を信じて…！

《6月生まれのご利用者紹介！》

★　藤枝　様
6月8日生まれ

とてもアクティブでお出かけがお好きです。
今日も元気にモンスターボールを投げておられます。

★　吉川　様
6月18日生まれ

短期入所もご利用されております。
お散歩が大好きです。
声をかけてくださいね！

相談支援センター絆

～　インターネット依存症（オンラインゲームを含む）セルフ検査　～

みなさんいかがお過ごしでしょうか。

外出自粛生活が続いており、暇を持て余すためにインターネット（オンラインゲーム含む）を活用することが増えていませんか？

インターネット依存症になると生活に支障が出てしまい、生活習慣病をきたしたり、うつ病になったりと二次障害を及ぼす恐れがあります。心配な方はセルフチェックを教えていただいたので紹介したいと思います。今回のチェック方法は『キンバリー・ヤング博士の８つの質問』を活用させていただきます。ぜひチェックを!!

- □　前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っていることがある
- □　満足を得るために、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じる
- □　ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがある
- □　ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じたことがある
- □　予定の時間よりも長い時間オンライン状態でいてしまう
- □　ネットのために、友達や仕事の用事などをキャンセルしたことがある
- □　ネットのハマり具合を隠すために、家族やほかの人たちに対してうそをついたことがある
- □　嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使う

※ネットにはオンラインゲームも含みます

５項目以上該当する人は依存症の危険性があります。心配な方は専門医に相談してみてください。

みなさんもインターネットやオンラインゲームとは上手に付き合っていきましょう。

令和2年度　部署長挨拶

事務主任　松野富美

新年度から事務室も新体制に変わり、心新たに業務に励んでいます。

現在、新型コロナの影響で普通の生活状況ではありませんが、他部署との連携を図りスムーズな対応が取れるように心掛けています。

いつも気持ちに余裕と、笑顔をモットーに事務室一同頑張っていきます。
今年度も宜しくお願い致します。

医務主任　大鶴聖輔

くまむた荘に入職し、早いもので１年となりました。正直、若さには欠けますが、その分円熟した家庭的雰囲気をモットーに、日々看護に従事しています。そして、今年４月１日より医務室の主任を拝命致しました。人生の先輩であるご利用者様と関わる中、人としての学びも多く頂いています。

また、私には安心して相談できる上司、協力し合える仲間の職員がいます。この環境を当たり前とは思わず、感謝の気持ちを忘れないようにし、これからも頑張りたいと思います。

デイサービス春秋館
サービス管理責任者　大野敬

日頃より当センターに対しましてご支援、ご協力を賜わり心よりお礼と感謝を申し上げます。

当センターでは在宅生活で介護を必要とされる方々を対象に、お一人お一人に合ったサービスを心掛け、少しでも貢献できるサービスを日々取り組んでいます。

皆様には昨今の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、大変不便をおかけいたしますが、引き続きご支援、ご厚情を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。