



「相談支援専門員(相談員)って何ですか？」

相談員は障がいのある方やご家族の悩みや希望を伺い、福祉サービスや制度の案内を通じて暮らしを支える専門職です。ケアマネージャーに比べてあまり知られていませんが、少しずつ認知されているように感じています。

私自身も今まで多くのご家庭を訪問する中で、ご本人の生い立ちやエピソード、ご家族の想いや葛藤などたくさんのお話を聞かせていただきました。そこから希望や悩みに合わせたサービスや制度をご案内し、ご家庭に合わせたサービス利用などをサポートしてきました。ご希望に添った結果につながらないこともあります。そんな時ご利用者の支えになってくれるのは共に関わる支援者の方々です。色々な支援者と連携することで、改めてチームでの支援が大切だと実感します。

障がいのある方の制度やサービスについて「相談できる人がいたら」と感じたら、お住まいの自治体やお近くの相談支援事業所へお気軽にお問い合わせください。

### 職員コラム 上原 慎也 (相談支援専門員)



「保湿のポイントについて」

夏の暑さも和らぎ、肌寒さを感じる日が増えてきました。冬本番を迎える前のこの時期は、肌の乾燥が始まりやすい季節です。乾燥によるかゆみや肌荒れを防ぐためにも、今から保湿ケアを見直しておくことが大切です。

今回は保湿剤の使い方についてご説明いたします。

### 看護師さんからのおはなし

保湿剤は入浴や手洗いのあと、肌が少し湿っているうちに塗るのが効果的です。水分を閉じ込めることで、保湿力が高まります。手のひらでやさしく押さえるようにし、こすらず丁寧になじませてください。乾燥しやすい部分には重ね塗りもおすすめです。量の目安としては、クリームの場合は人差し指第一関節分、ローションの場合は一円玉の大きさが手のひら一枚分の面積に相当します。適切な量をしっかりと塗って下さいね。季節の変わり目のケアが、冬の肌トラブル予防につながります。今のうちからしっかりと対策をして、健やかな肌を保ちましょう。



# こうしよう通信

令和7年9月発行 Vol.5  
〒135-0052 東京都江東区潮見 2-8-7 (仮設施設)  
TEL: 03-3699-0316 FAX: 03-3647-4918

編集/発行 社会福祉法人 敬心福祉会 江東区障害者福祉センター HP <http://www.keishinen.or.jp/koto/>



日々の様子を随時更新しています

## 日々の運動を支える取り組み

体の機能を維持するために、毎日少しずつでも体を動かす事はとても大切になります。ただ、「動かしづらいから」「がんばる理由がわからない」など、様々な理由で体も動かす活動が遠のきがちです。そこで、体を動かす活動を少しでも参加しやすくなるように行っている支援をご紹介します。



今回の支援では、体を動かすメニューを利用者さんと一緒に確認しています。一緒に確認することで、利用者さん自身で実施のタイミングやペースを決めることができます。一日の終わりにはその日行ったメニューを職員と確認し、カレンダーに頑張った分を点数として記入し、その日の「頑張り」を明確にしています。数字ではつきりさせることで、次の日のモチベーションにも繋がっています。月末には振り返りとして、お茶を飲みながら一か月の労いをし、使用したカレンダーをお渡ししています。毎月カレンダーが溜まっていくことで、達成感も感じてもらえるように支援を行っています。



# 支援レポート

日々の生活がより豊かになるように、通所事業所ではご利用者おひとりおひとりに合わせた支援を行っています。今回はそうした取り組みの一部をご紹介します。

## 作業支援の工夫

第三作業訓練室では、受託作業に日々取り組んでいます。その中で、行っている支援について紹介します。

写真の利用者さんは、決められた本数を袋の中に入れる作業を行っています。本数が多く入っていると何本か分からなくなってしまう方や、正しい本数が入っているか確認しながら進めたい方など、様々な利用者さんがいらっしやいます。そこで、作業に取り組みやすくなるよう、自助具を使用して、不安を減らし、間違えずに、作業ができるように支援を行っています。

自助具の形も利用者さんによって様々です。たとえば、自助具に傾斜をつけることで、作業品が入れやすくなっているものもあります。複数の種類の自助具を準備して、それぞれの利用者さんの能力に合わせた支援を行っています。

自助具の形も利用者さんによって様々です。たとえば、自助具に傾斜をつけることで、作業品が入れやすくなっているものもあります。複数の種類の自助具を準備して、それぞれの利用者さんの能力に合わせた支援を行っています。



## ART CORNER

～「真珠の耳飾りの少女」を参考に～

利用者の方々が素敵な作品を描いてくださいました



## 編集後記

「こうしよう通信」はおかげさまで3年目に突入いたしました。お読みいただきありがとうございます。利用者さんの日常の様子やセンターでの活動はいかがでしたでしょうか。随時ホームページも更新していますので是非ご覧ください。次回もお楽しみに！

**生活支援員  
久保さん**

Q.思い出の場所は？

A.長野県あずみ野です。わさび農園やちひろ博物館が印象的でした。

Q.趣味は？

A.古着集め・旅行・カフェ巡りです。チーズケーキが好きです。

Q.今欲しいものは？

A.漫画「薬屋のひとり言」が欲しいです。

Q.仕事の内容は？

A.利用者さんと一緒に体を動かしたり、受注作業を行っています。

Q.好きな映画は？

A.「東京 MER」の映画が好きです。

Q.休日の過ごし方は？

A.草野球・カフェ巡りです。

Q.好きな曲は？

A.スピッツの「ナギサ」です。

Q.仕事の好きなところは？

A.利用者さんと一緒に思い出を作れるところです。

Q.好きな食べ物は？

A.ラーメンとチーズケーキです。

**取材 ○○さんに聞いてみた！ Part2**

利用者さんが職員さんに気になることを直撃インタビューしてきました。

**生活支援員  
栗原さん**

Q.好きな曲は？

A.レミオロメンの「3月9日」です。

Q.思い出の場所は？

A.センターでバイトをしていた時代に住んでいた部屋です。

Q.好きな映画は？

A.「グランブルー」の監督の映画が好きです。

Q.仕事の内容は？

A.利用者さんと一緒にする作業をもらったり納めたり、イベントの企画、利用者さんの悩み相談を行っています。

Q.仕事の好きなところは？

A.利用者さんの純粋な反応に出会えた時です。

Q.趣味は？

A.誰かとお酒を飲むこととビリヤードをすることです。

Q.今欲しいものは？

A.バイクの免許をとって日本中をめぐるたいです。

Q.好きな食べ物は？

A.なしとももとぶどうが好きです。

Q.休日の過ごし方は？

A.家でゴロゴロしています。

**利用者みなさんがリクエストしたメニューが提供されるまで**

毎月、各訓練室の利用者さんが食べたいものをリクエストし、その2カ月後にリクエストメニューとして提供していただいています。



検食簿を各訓練室で順番に回覧し、感想を記入します。



**⑦ 検食簿を回覧**



利用者さんは絵カードを見て指差しをして選んだり、美味しそうなメニューの写真やパンフレットを見て食べたいメニューをリクエストします。

**① 給食リクエスト**



給食委員会では調理をくださっているマインドさんと給食リクエストを報告、行事や実習生の予定の確認、アレルギー・形態対応・食具・食器の相談などをし、情報共有をします。

**② 給食委員会**



シシジューシー  
豆ふチャンプルー  
タコライス風サラダ  
もずく汁  
パイナップル

**③ 7月のリクエストメニュー**



利用者さんと下膳をします。

**⑥ 下膳**

食堂や訓練室で食事をします。

**⑤ 食事**



利用者さんと職員で配膳をします。

**④ 配膳準備**