すまいる瓦版７月号

宮津市万町５２９
社会福祉法人よさのうみ福祉会　すまいる
発行責任者　杉　本　正　和

ジャガイモとれました

可憐な花を咲かせていたジャガイモですが、無事に収穫の時期を迎えることができました。栽培していたのはメークインと男爵の２種類。どちらも思いのほか豊作です。天気予報とにらめっこしながら晴れの日を狙っての収穫作業となりました。収穫はやっぱり農作業の醍醐味。大きな芋が出てくると思わず笑顔になってしまいます。今までの苦労が報われるひと時です。

ジャガイモの他にも、トウモロコシ、さといも、サツマイモが植わっています。暑い中での水やりや草抜きと大変ですが収穫の日をイメージしてがんばります!!

畑担当 職員のつぶやき

〝リフレーミング〟という言葉を聞いたことがありますか？　リフレーミングというのは、あるフレームで捉えられている物事を違うフレームで、捉え直すことを言います。例えば、残り時間が10分の時に「あと10分しかない」と捉えるか「まだ10分もある」と捉えるかで、時間が10分という事実は変わらないのに全然感じ方が変わってきます。

私は、研修でリフレーミングという言葉を初めて聞きました。研修の中で障害のある方の本人像を捉える時に、障害のある方の短所や問題点として捉えていた部分をリフレーミングして「弱み」だった部分をその方の「強み」として捉え直すことを行いました。考え方を変えることで私自身の意識が変わり、前向きな思考になれることを実感してとても面白い研修でした。

障害のある方の支援にあたる際、支援員だけでなく家族、関係機関等、複数の人が関わります。チームで関わる場合も多く、チーム全員でその方の「弱み」や「マイナス」と捉えがちな部分をリフレーミングしながら関わることが大切です。複雑な問題を抱えていたり、困難な状況にある方を目の前にして思考停止するのではなく、前向きに考えていくことで可能性を広げていけるのではと思います。

自分自身の価値観や考えの癖などは、なかなか変えれないものだと思います。しかし、リフレーミングを意識して行えば、仕事や生活等のあらゆる場面で応用ができ、前向きに物事を捉えていけるようになります。まさに魔法のような考え方だと思います。ただわかってはいても普段意識して使えるようになることが難しいと思いますので、日々意識していけるように練習していきたいです。

（若）

7/1(土)

遠足に行ってきました

　綾部の「かんばやしの里」まで遠足に行ってきました。カレー作り、パン作り体験、ニジマス釣りを楽しみました。仕事を離れてリフレッシュ!！　どの顔も興味あふれる表情でいっぱいです。丸一日よく遊びました。さあ月曜日からは仕事に集中集中!!

名場面ギャラリー

かんばやしの里にて調理開始。
調理の基本　まずは手洗いから。

真剣に玉ねぎを切る。見守るキッチンすまいるのメンバーは余裕の表情です。

完成間近です。見た目は良いけど味はどうかな?

美味しいです!!　夏はやっぱりカレー。おかわりありますぅ～?

食べたら休憩。幸せです。
満足満足。

こねる、のばす、まるめる。
パンの生地を成形します。

生地を窯で焼きます。待つのみ。

必ず釣る。釣ってやる!!
釣ってみせ～る!!

うわっ　釣れた!!
なんていう魚？　ニジマスです。