

共同生活援助

# 悠楽ホーム

福祉作業所

# WORKLE

# ニュースレター



## あらたな出会いに 悠々と楽々と

悠楽にとって、初めての福祉作業所WORKLEを開設して早5か月。室内での軽作業という方針は決まっていたものの、具体的な作業内容は未定、利用者さんもない。電話が鳴ると、お問い合わせかもしれない！とワクワクする。そんなスタートでした。

今、少しずつメンバーが増えています。あらたな個性が加わるたびに雰囲気が変わるのをうれしく感じています。ワークルのコンセプトは、『つねに仕事があり、自分のペースでできる場所』そうなってきましたが、少しずつ変わっていくでしょう。

悠楽ホームはおかげさまで6年目を迎えました。先日利用者さんのご提案で初めての試みを行いました。詳しくは裏面の『悠楽ホーム欄』をご覧ください。実はすべてがご提案通りとはいけなくて、いただいたご提案に対して、わたしたちができることは何だろう、個人と集団のバランスをどうとるべきだろうとみんなで考えた結果、今回のイベントになりました。この経験をいかしてまいります。

もっと悠々と、もっと楽々と。  
出会えた皆さん、そしてこれから出会う皆さんとともに。



たいりょうのおにくに  
うかれるスタッフ♪

### 代表から皆さまへ わたしの大切なこと

本当に大切なことは何ですか？

そんな感じの本を手にとってみました。

接骨院時代は雑多な業務と気遣いに一生懸命過ぎて、大切なものが見えなくなっていた時期です。独立開業の転機は長女が重度の小児喘息で年に2度は救急で病院に運ばれることから訪れました。いつもバイクで駆け付けた21時過ぎの病棟、22時までの面会時間、チューブに繋がれゼコゼコと苦しそう。消灯の中で一緒に動画を見て、写真を見て、もう帰るの？と涙目になる娘を見て、この子とずっと一緒にいてあげられる生活にしよう。そう自分に誓った日がありました。

だから自分にとって一番大切なことは家族だと思っています。

そして「朝希望を持って目覚め、昼は懸命に働き、夜は感謝して眠る」この教えを原点に、日々の自分が仕事にも家族にも最大限のパフォーマンスを発揮できるように、多忙やストレスがあったら原点に戻って心を整えています。

皆さんにとっての大切なこと、是非教えて下さい



# Vol.04

2024年7月号

編集担当U



お知らせ



悠楽  
ホーム

満室



WOR  
KLE

見学受付中  
利用者募集中



悠楽  
治療院

鍼灸マッサージ師募集中  
※詳細はお問合せください

## 地域の夏まつりのお知らせ

8月24日・25日

第45回滝山・前沢 みんなの夏まつり

WORKLEは詰所になります



第45回 令和6年8月24日(土)・25日(日)



25日午前中、つばき公園でこどもまつり開催  
こちらは、町内会主催です。

# 悠楽ホーム

**肉祭り**と題したイベントをWORKLE2階食堂で開催しました！  
悠楽ホームは6年目ですが、4ユニットの利用者さん、スタッフが、  
一か所に集まるのは今回が初めてです。

利用者さんの「牛肉が食べたい！」というリクエストにお応えして、  
牛肉をメインに焼肉を用意 

もうお腹いっぱい食べれないから持ち帰りたいという方。  
ユニットのわくをこえて、久しぶりに会った方とはじめて出会った方。  
お肉と出会いを喜ばれていらっしゃいました！

良いきっかけになり、  
ほっこりその様子を見させていただきました♪(担当T)



わっしょい♪ わっしょい♪




1日かぎりの やきにくやさんワークル♪

わーくる

# WORKLE

WORKLEでは利用される方(メンバー)の希望により、勤務日数や  
1日あたりの作業時間を柔軟に調整しています。  
週5日働いてる方もいれば、週1日、週3日、午前のみ、午後のみ働  
く方もいらっしゃいます。

工賃はやっと安定してきて、平均工賃をゆうに超えそうです。  
適材適所を心掛け、スタッフもメンバーとともに同じ目線で働いて  
います。最近はとくに忙しく、複数の作業を同時に受けていますので、  
納期に追われる日々が続いています。

作業がひと山超えたときはともに喜び、おたがいに労っています 

ご見学、作業体験を随時募集中していますので  
お気軽にお問い合わせください♪(担当G)



開設からはや5ヶ月目♪



# 悠楽治療院

足がつる原因と解決方法を一刀両断！  
よく聞く「こむら返り」、ご存知ふくらはぎの筋  
痙攣のことですよね。

つる直前に、あっ！やばい！と目が覚めた瞬  
間、ギュー~~~~と意図せず固まってしまう  
あの痛み…

しかも気持ちよ〜く寝ている夜中から明け方  
あたりに起こされて、つった後もしこり感が残  
ることが…

連日続くと眠るのが怖くなってしまおう方もい  
るのでは？

つっている時、あなたは何をされていますか？  
まさか今日も明日もジッと耐え忍びますか？

もう結論から言います！つった筋肉は、自重  
をかけて更に縮めるのです！  
これが最短最善の解決方法です！！

つった筋肉を一生懸命に押さえたり、伸ばそうとする方、  
いますよね～  
意外にも徒手療法の治療家も伸ばしちゃう先生がいます。  
逆です逆！早めに自重をかければス〜ッと収まって後残りも  
しません。

筋肉がつる時は筋肉と腱のセンサーが誤作動して中途半端  
な収縮状態にしています。ふくらはぎがつったら踵に、すね側  
がつったらつま先に、顎がつったら口を大きく開け、  
脇腹がつったら腹筋運動のポーズをする。  
これでバッチリ解消です！お試しあれ！

(中枢神経系疾患、小脳疾患、神経筋接合部の問題など、セン  
サーの誤作動が原因である場合、効果はありません。)  
(担当トシヒデ)

トシヒデを見かけたら  
「くちはいっちょよまえだな」と一声♪

## 株式会社 悠楽



〒203-0032 東京都東久留米市前沢4-9-6 小寺ビルF室

☎ 042-420-9940 (代表)

E-MAIL▶▶▶ daihyou@39yuraku.com

URL ▶▶▶ <https://www.houmonhq.com>

