



# CHIKATU 宅急便 August 第20号

社会福祉法人 M ネット東遠 地域活動支援センターM ネットかけがわ

掛川市久保 2-18-19 フラワーB101 ☎ ・ Fax : 0537 (29) 8970



**テンマーク牧場に行きました。途中で法多山のあじさいを見ました。**

**2020. 6. 23**

《最近こんなことがありました⑨》

6月30日で就労が1年続きました。そして契約更新 哲平

仕事が1年続きました。障害者雇用で老人施設の清掃業務を行っています。週に3日(月・水・金)／週で午前9時から3時間の仕事で、業務内容は個室・大部屋の掃除です。まずはベッドの下を掃除します。利用者さんがいる時はモップで、いないときは掃除機を使います。その次はベッド周辺の掃除、窓ふきと続き、洗面台の掃除には消毒液を使っている掃除となります。丁寧に仕事をこなしていきます。1年が経つのでだいぶ慣れてきましたが、座ったり、しゃがんだり、立ったりの繰り返しなので相変わらず大変です。掃除機も重いんですよ。だけど、ジョブコーチが様子を見に来てくれたり、困ったことの相談に乗ってくれるので助かります。給料は時給が890円なので、月に35,000円ぐらいになります。体が疲れてくると精神的に不安になり、「解雇にならないだろうか、周りの人は私をどう見ているのか」等の不安がわいてきます。この不安を幾つも乗り越えて、1年仕事が続いて良かったです。できれば日数を少しずつ増やしていきたい、母親からの援助がなくても生活できる様になりたいです。仕事が1年続けられたのは、みんなが色々助けてくれたことと、「我慢して仕事を続けてきたこと」だと思います。





## 6・7月プログラム活動報告

### 1) 夕食プロジェクト

6月24日(水)	たらのパン粉焼きとズッキーニ焼き	人	9日(木)	鶏肉のアーモンドからめとセタ汁	人
25日(木)	新じゃがいものコロッケ定食	人	14日(火)	冷たい豆乳鍋とキャベツのコーンサラダ	人
30日(火)	スタミナ納豆丼とほうれん草和え	人	15日(水)	鶏肉の夏野菜ソース掛けとわかめとツナ	人
7月1日(水)	鯖のネギソース掛けと切り干し大根	人	16日(木)	じゃがいもと厚揚げ煮となすのみそ炒め	人
3日(金)	豆腐の野菜あんかけともやしときゅうり	人	18日(土)	オムレツのきのこソースとキャベツカレー	人
6日(月)	鶏肉と夏野菜の煮物と小松菜の納豆	人	20日(月)	にざかなといんげんとえのきの煮びたし	人
8日(水)	豚肉のロベール風と雑魚ピーマン	人	22日(水)	こぎつね寿司とラタトゥイユ	人

### 2) 昼食のひろば

6月27日(土)	冷やし中華めんーボラ出前サロンー	人
4日(土)	ニラの豆腐チャンプルーと野菜のマリネ	人
11日(土)	海の幸冷泉パスタ	人

### 3) さぼりカフェ

6月26日(金)	レモンタルト	人
7月2日(木)	レアチーズケーキ	人
7日(火)	冷たく冷やした水まんじゅう	人

### 4) アウトゴーイング

7月23日(火)	冷やし中華めんーボラ出前サロンー	人
----------	------------------	---

### 5) カラオケ

	なし	
--	----	--

### 6) 操体法・脳トレ・DVD・三行詩

6月29日(月)	川柳・三行詩	人
7月13日(月)	脳トレで勝負	人
17日(金)	私の思い出の歌鑑賞会	人

### 7) 水彩色鉛筆画・アクセサリー作り・書道

7月10日(金)	保冷剤で芳香剤づくり	人
21日(火)	書道の時間です	



## 個別食事作り支援プログラム始めました。



6月9日、個別の食事作り支援プログラムを行いました。「個別に調理の仕方を教えて欲しい」との要望に応じて行いました。醤油・みりんと使い方等を教えて欲しいとのことで、今回はメンチカツを使ったメンチカツ丼を作りました。玉ねぎを炒めてだし汁(醤油、みりん・水)を入れ、その中にメンチカツを入れて軽く煮ます。最後は卵を入れて、蓋をして卵が固まったら出来上がり。次回も行いますよ。



卵を割りました    メンチに卵で閉じます    卵を投入    出来上がり



だし汁の作り方が解った。家でも作るぞ。

## こんげつのひとつこと・ふたこと・みこと

◆ 特別給付金が出たのでハードオフで fax を買ったのですが不良品でした。慌てて返品しました。(彦星) ♥ B 型事業所にお試しで行ってきます。(流星) ♠ 最近、ビーズアートに凝って、地活に来てビーズを張り付けています。集中するぞー(美河子) ☹️ 悩みながらも仕事継続中。仕事するぞ…(織姫)

