



# CHIKATU 宅急便 January 第25号

社会福祉法人 M ネット東遠 地域活動支援センターM ネットかがわ  
掛川市久保 2-18-19 フラワーB101 ☎ ・ Fax : 0537 (29) 8970

## 段ボールスモーカーで燻製作り 11、20



スモークエッグ

スモークチーズ

さくらチップ

ベーコン

カルボナーラ

おいしい一日でした

スモーカー

白菜のスープ

ベーコン炒め

きょうのメニュー

燻し人

スライスベーコン

### この夏、仕事を辞めようかなの考えました。

春樹

この夏、8年続いた仕事を止めようかなと考えました。週末になると仕事がきつくなってきて辛くなったのです。障害者枠での仕事で、勤務時間はAM7:00~AM11:00までの時間です。8年も続けられたのは入った当初のチーフがとても良くて、何しろ気さくな人でいろんな話をしてくれました。冗談を言って緊張をほどいてくれたり、プライベートな時間にカラオケに誘ってくれたりもしてくれました。病気に対する差別もなかったし、立ち位置が低くて私も話しやすく、私との相性が良かったですね。そのチーフが2年前に移動になってしまいました。そして、新しいチーフが来て今に至っています。今のチーフも悪い人ではないですが、あまり話すこともなくて、会話があまりないんです。前のチーフとは微妙に立ち位置も違って、話にくいところがあるですよ。繰り返しますが、決して悪い人ではないですよ。相性の問題でしょうか。そんなことで、2年前ごろから、仕事に対する意欲が漸減していきました。そしてこの夏がピークになり、地活の職員にも相談したりしていました。そんな苦悩の夏に、就労先のイベントで応援に来た別事業所の職員に「あの職員はとてもよく仕事をしていていい職員だね。」と評価されました。そのことを店長から聞かされて、嬉しくてやる気が出てきたのです。単純ですが評価されたことがとても嬉しくて、もう少しここでやってみようかなと思い直しました。仕事を続けていくには、良い人間関係と7割の力で集中して仕事をする事、そして褒められること(評価されること)が必要かなと思いました。残り3割の力は抜いて仕事に向き合うと、周りを見る余裕が生まれるので、仕事を続けていくうえで絶対必要なことだと確信しました。





# 11・12月プログラム活動報告

## 1) 夕食プロジェクト

11月24日(火)	かぼちゃ鶏ひき肉と小松菜和え	9人	9日(水)	にらさつま揚げ炒めとチンゲン菜卵	9人
25日(水)	さけのきのソースかけといり豆腐	9人	11日(金)	タンドリーチキンとマカロニサラダ	10人
27日(金)	魚とエリンギのバター炒めとだいがく芋	7人	12日(土)	ぶり大根と白菜と油揚げの煮物	10人
30日(月)	鶏肉ひじきの炒め煮とごぼうサラダ	11人	14日(月)	豚肉豆腐卵とじともやしとにらの中華和え	11人
12月2日(水)	鮭のバターポン酢焼きとキノコソテー	9人	16日(水)	里芋コロッケと卵とレタスのサラダ	10人
4日(金)	筑前煮ともやしのナムル	9人	17日(木)	タラと白菜の和風煮とお麩の含め煮	9人
8日(火)	鶏肉ともやしの袋煮と青菜おひたし	9人	22日(火)	鶏肉レモンしょう油焼とかぼちゃいとこ煮	10人

## 2) 昼食のひろば

11月28日(土)	静岡おでん—ボラ出前サロン—	18人
12月5日(土)	鶏肉とトマト煮込みとミックスベジ卵焼き	11人
19日(土)	鶏と白菜の中華煮とチョレギサラダ	14人

## 3) さぼりカフェ

12月5日(木)	2色のショートブレッド	12人
15日(火)	甘酒カフェ	10人

11月26日(木)	シネマクラブ	5人	なし	
-----------	--------	----	----	--

## 6) 操体法・脳トレ・DVD

11月23日(月)	思い出の歌鑑賞会	6人
12月18日(金)	年末だ！座談会	5人
15日(火)	地活でDVD	4人

## 7) 水彩色鉛筆画・アクセサリ作り・書道・三行詩

12月1日(火)	川柳・三行詩	3人
7日(月)	習字の時間です	3人
21日(月)	来年干支をペーパークラフトする	3人

### 2020年 お笑い三行詩・川柳傑作選

- 1 箸 ぜい肉で 服1枚分 節約だ (節子)
- 2 箸 旦那様パワハラされても 仕事頑張り 家では笑顔で毎日 (いえ子)
- 3 箸 なんてかな こんなに暑いのに 食欲減らず (悦郎)
- 4 箸 重力に 負けてぜい肉 垂れ下がり (りさ)
- 5 箸 貯金しろと親に言われるが したいのはやまやま されどなかなかできず (真)
- 6 箸 今日は 2020年 8月 17日 今日の気温、浜松で 41℃ 外へ出たら大変だ (達夫)
- 7 箸 秋になり柿食えど 口に含めば 渋柿だ (憲之助)
- 8 箸 今年はコロナがおおはやり いつまで続くこのコロナなべ(鍋) あぁー間違った、コロナ禍だ (美香子)
- 9 箸 秋桜が 今年も咲いた 庭のすみ (志のぶ)

## こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

🌀B型事業所に、遅刻したけれど2日も2時間ずつ作業ができました。(絵理奈)  
 💎仕事が順調にいきます。年末の29・30・31日は早朝6時からの勤務です。あとひと踏ん張り。(哲平)  
 ♡年賀状を、通人知人に書きました。(英輔) ■手術をして自電車の乗れなかったんですが、ようやく自転車に乗るようになりました。とても楽ちんです。(さかえ) 🌀久しぶりに大掃除をしました。部屋がきれいになりましたよ。(隆志)  
 ◎B型事業所で、出来なかったことが出来るようになりました。(まゆみ) ▼冬はコタツムリ(聡) ▽久しぶりに知人と会うことが出来ました。(さくら) ○子供の成長が早くて早くて。(えみり)

