

金太郎だより



2025年9月20日号

社会福祉法人 **金太郎の家**
 〒699-0501
 出雲市斐川町学頭 1511 番地 1
 ☎ 0853-72-5110
 📠 0853-72-5192
 ✉ honbu@kintarounoie.jp
 🌐 「金太郎の家」
 📘 「金太郎の家」
 📷 「金太郎の家」
 🔍 で検索！！

心のトリセツ 「クライシスプラン」で自分を守ろう

麦の家 所長 農間 玲美

朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。気候の変化は体調に影響しやすく、ちょっとした疲れが積み重なって思わぬ不調につながることもあります。実は私自身も最近、体調を崩してしまい、しばらく休養させてもらおうことがありました。仕事に家事に子育てに、毎日いろんな役割をこなしていく中で、充実感や達成感を感じる一方で、不安・不満・ストレスが知らず知らずのうちに澱(おり)になって自分の身体の中にたまっていってしまったのだと思います。周りの事ばかりに気を向けて、自分自身の心や体の揺らぎにきちんと向き合えていなかったなあと反省する中で、以前精神障がい者の方の支援のための研修で知った「クライシスプラン」の事を思い出しました。

「クライシスプラン」と聞いてもあまりなじみのない言葉で、なんとなく仰々しく聞こえますが、簡単に例えると「自分の心の取扱説明書」俗にいう「トリセツ」です。実は誰でもこのトリセツを普段から使用しています。例えば風邪をひいた時など、喉が痛いと感じたら風邪かな？と考え、うがいをしたり温かいものを飲んだり、あるいは早めに受診するといった対処をとると思います。それは早く対処しないと悪化する、という経験に基づいた対処です。心の不調でも同じように考えることができます。

信号機の色にたとえて、段階ごとに書いてみると分かりやすいです。

●青(元気なとき)
 「好きなことを楽しむ」「友人と話す」「散歩する」など、普段の生活で自分を元気にしてくれる行動を書きます。

●黄(注意サイン)
 「眠れない」「疲れが取れない」「気分が落ち込みやすい」といった変化が出てきたらどうするかを決めます。例えば「早めに休む」「あたたかい飲み物をとる」「短時間の昼寝をする」など、自分をいたわる工夫をリストにしておきます。

●赤(危険サイン)
 「強い不安が続く」「誰にも会いたくない」「一人で抱え込んでしまう」など深刻なサインに気づいたら、すぐに相談先につながる行動をとれるようにしておきます。家族や友人、かかりつけ医など、安心できる連絡先をあらかじめ書いておきます。

黄色信号になったときにポイントで、調子が崩れ始めたときに早めの対処をすることで悪化を防ぎ、心の余裕を取り戻すきっかけになるそうです。

私も実際に自分のトリセツを簡単に書いてみました。改めて自分自身の言動や心の動きを振り返ると、自分の思考のクセや傾向をなんとなく俯瞰することができ、調子を崩しかけたときには「あ、これは黄色信号だな」と心のサインに気づきやすくなった気がします。もし家族や身近な人と共有する事ができれば、自分がつらい時のサインを周りが察知してサポートしてくれて、安心感が増すかもしれません。

季節の変わり目は体調も心も揺らぎやすい時期です。皆さまもどうぞ無理をせず、休むことや人に頼ることを大切になさってください。そして、この「クライシスプラン」という小さな工夫が、日々をより安心して過ごすためのヒントになればと思います。

お知らせ

- ◆ 6/6 (金) 令和7年度第1回理事会を開催しました。
- ◆ 6/12 (木) 第三者委員を任命しました。
- ◆ 6/13 (金) 評議員7名を任命しました。
- ◆ 6/24 (火) 令和7年度評議員会を開催しました。
- ◆ 7/24 (木) 火災避難訓練を開催しました。

御礼

- ◆ 有限会社旭養鶏舎様より卵をいただきました。
- ◆ 株式会社フクダ様に草刈りをいただきました。
- ◆ 株主様、ご家族様、地域の方々より多大なる寄附及び季節ご利用野菜や花々等、差し入れていただきました。感謝申し上げます。

地域貢献活動

地域のサロンや学校を訪問し、予防のための体操や介護についての講義を行っています。

- ◆ 6/11 (水) 久木ふれあいプラザ「久木ふれあいサロン」
- ◆ 7/22 (火) 伊波野コミセン「春昌クラブ」
- ◆ 9/5 (金) 斐川西中「介護の基礎的講座」

山陰フィル木管五重奏ミニコンサート 第8回麦の市

6月29日、麦の家を会場に山陰フィル木管五重奏ミニコンサートと第8回麦の市を同時開催しました。当日は多くの方に来場していただき大盛況でした。

ミニコンサートでは、フルート、オーボエ、クラリネット、ファゴット、ホルンの5種類の楽器が美しいハーモニーを奏でていました。木曜会の相撲甚句の披露もあり、素敵な音色が響く時間となりました。

麦の市では、今回も多くの商品が並びました。開発から製作までアイデアを出しながら作り上げた商品達です。たくさんの方にお買い求めいただきありがとうございました。

今回のイベント開催にあたっては、様々な方々にご協力いただきました。改めてお礼申し上げます。



お詫び
 麦の市にて販売いたしました極小黒豆ご飯ですが、通常より塩辛くなっておりました。深くお詫び申し上げます。今後このようなことがないよう努めて参ります。

敬老の日

多くの方にご協力いただき敬老週間を迎えました。今年は百寿1名、米寿6名の方のお祝いをしました。ちなみにご利用者の最高齢は102歳！これからも元気にお過ごしください。昼食も敬老週間特別メニューです！

9/15(月)稲垣様によるマジックショー

面白おかしく手品を披露して下さい、歓声が上がっていました。



栗入り赤飯
 ぶりの照り焼き
 炊き合わせ
 紅白なます
 お吸い物

9/13(土)安来節保存会様

本格的な安来節に、皆さん感動されていました。



いなり寿司
 魚の塩麴焼き
 酢の物
 蕎麦の汁
 フルーツ

9/12(金)カラオケ大会！！

応援うちわなどを作って、皆さんで盛り上がりました！



ちらし寿司
 鮭のちり蒸し
 青菜とあさりの炒り煮
 茄子と鶏団子汁
 フルーツ

たまねぎの皮を使って 草木染に挑戦

9/12(金)、金太郎倶楽部では、金太郎の家で採れた玉ねぎの皮を使用し、草木染に挑戦しました。

たまねぎの皮やミョウバンで染液を作り、布を浸します。輪ゴムで布を縛ることで模様ができます。

時間が経つとキレイな黄色に染め上がりました。模様もさまざま。世界にひとつのオリジナルハンカチが出来ました。



令和6年度社会福祉法人金太郎の家
決算状況(単位:円)

事業活動による収支	収入	介護保険事業収入	162,084,265
		老人福祉事業収入	321,800
		就労支援事業収入	5,242,632
		障害福祉サービス等事業収入	86,013,280
		経常経費寄附金収入	114,000
		受取利息配当金収入	52,894
		その他の収入	515,858
	事業活動収入計	254,344,729	
	支出	人件費支出	190,616,985
		事業費支出	29,677,399
事務費支出		10,150,462	
就労支援事業支出		5,068,770	
支払利息支出		376,420	
その他の支出		49,600	
事業活動支出計	235,939,636		
事業活動資金収支差額	18,405,093		
収入	固定資産売却収入	100,882	
	施設整備等収入計	100,882	
	支出	設備資金借入金元金償還支出	7,332,000
		固定資産取得支出	2,535,440
		固定資産除却・廃棄支出	11
施設整備等支出計	9,867,451		
施設整備等資金収支差額	△9,766,569		
その他の活動による	収入	積立資産取崩収入	1,000,000
		その他の活動収入計	1,000,000
	支出	積立資産支出	9,000,000
		その他の活動支出計	9,000,000
その他の活動資金収支差額	△8,000,000		
当期資金収支差額合計	638,524		
前期末支払資金残高	63,863,510		
当期末支払資金残高	64,502,034		

※詳細な計算書類等は金太郎の家ホームページにおいて開示しております。

防災まめ知識

9月1日は、防災の日。新聞紙でつくる「新聞紙スリッパ」のつくり方を紹介します。避難先で上履きが必要になった時などに使えます。新聞紙を重ねて作れば丈夫なものに、新聞紙のサイズを小さくして作れば子ども用にもなります。ぜひ、作ってみてください。

参考 保育と遊びのプラットフォーム [ほいくる] by 小学館 『新聞紙スリッパの作り方～緊急時にも役立つ手作りスリッパ～』 <https://hoiclue.jp>



①新聞紙の中心に折り目を付ける。



②右から中心に向かって折る。



③もう一度折る。



④折り重なった部分を上にし、裏返す。右から1/3地点で折る。



⑤右と同様に左側を折り、端を隙間に入れ込む。



⑥一番上の新聞紙を三角に折り上げる。



⑦四隅を折り、形を整える。裏返して出来上がり!

だんだん星空コンサート・喫茶やまもも 販売会



麦の家では、麦の市以外にも積極的に外部販売会に出店しています。8月30日はだんだん星空コンサート、9月11日は喫茶やまももに出店いたしました。

どちらもたくさんの方が来てくださり、当施設の商品や活動を知ってもらう良い機会となりました。お客様の中には豆類やお茶を美味しかったからとリピートで購入してくださる方もおられます。

今後も販売会を予定しています。詳細はインスタグラム、Facebookにも載せていますので、是非確認をお願いします。



夏のはじめは、たくさんのじゃがいもを収穫しました。地面を掘るとゴロゴロと出てくるじゃがいもにワクワクしました。秋はさつまいもの季節です。今年は、どのくらい収穫できるかな?そして、何を作ろうかな?



《金太郎の家をこみ川柳会作品》(R7.9月)

兼題「少し」や「ぱり」自由吟

散歩です少し距離を延ばしたよ
歳よりも少し暑気な服を着る
現代は水洗トイレありがたや
越冬つばめ僕の心の愛唱歌
書き物はやっぱり好きと筆を取る
山際の野菊を少し持ち帰る
幸せの歌金太郎さんで歌います
学食の雑踏の中昼食べて
A1が優しい嘘をついている
満天の星に九ちゃん探してる
夕焼け空カラスも歌を歌ってる

金森 武夫
原 明子
見越 千工子
三島 道夫
坂本 幸江
吾亦 紅
古川 直子
福岡 マサ子
嘉藤 敬
西 博美
松本 文子 先生

新しく3名の方が川柳会に入って下さり、大変活気が出てきました。話題も更に豊富になり、楽しく勉強しています。是非のぞいてみて下さい!
(西)

Wonderful Summer! by Kintarou no ie



麦の家では、7月に納涼会を行いました。収支報告の後、クイズとカラオケを行いました。今回のおやつは当施設で販売されている小豆を使用した冷やしぜんざいでした。冷たくて食べやすく、とても好評でした。

また、生活介護の外出で多伎方面へ行きました。久しぶりの遠出ということもあり、皆様喜ばれました。



デイサービスでは、七夕会を開催しました。笹に飾りや各々願い事を書いた短冊を飾りました。ママサンプル様をゲストに素敵な歌を聴かせていただきました。

また、大きなスイカをいただきましたので、スイカ割りをしました。スイカはそのまま食べたり、ひんやりフルーツポンチにしておいしくいただきました。



たまねぎ販売 ありがとうございます!

今年も金太郎畑で収穫したたまねぎを販売しました。植え付けから収穫までデイサービス、麦の家一丸となって育てました。まるまる大きいたまねぎがたくさんできました。総収穫数は約3,000kg、つまり3tとなりました。

また、たくさんの方に購入していただき誠にありがとうございます。うれしいことに完売となりました。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。



金太郎の家 花の便り 「ヒメノカリス」



まるで蜘蛛のような花びら。白くて美しいユニークな花が咲きました。

苦情解決報告

苦情件数 1件

ケース①

申出者：麦の市商品購入者様

事例：極小黒豆ご飯が塩辛かった。

対応：状況を確認すると、調理の際、誤って規定の塩分量より多く投入していたことがわかりました。

よって、お詫び文の配布と申し出があった方には返金の対応とさせていただきます。

以後このようなことがないよう、複数人でのチェック等再発防止を徹底いたします。