

共同生活援助

福祉作業所

悠楽ホーム WORKLE ニュースレター

Vol.15

2025年7月号

編集：U

代表からみなさまへ

グループホームへのおもい

5月の「わーくるマルシェ」、6月の「肉祭り」とイベントが続きました。7月はカルペディエムさんのマルシェに参加し、かき氷屋さんを出店予定です。8月には「滝山・前沢みんなの夏祭り」も控えており、イベントが盛りだくさんの夏となりそうです。

グループホームでは、今もなお入居先を探している方が多くいらっしゃることを日々実感しています。私たちは、ただ「住まい」を提供するのではなく、その人らしい暮らしをサポートする場＝生活の質を高める場所をつくりたいと考えています。自立支援や社会参加は一時的なものでなく、継続的な支援が求められるもの。その中心的な拠点が、グループホームです。

また、地域につながり参加できる福祉法人となるために立ち上げた作業所「WORKLE」は、今ではメンバーさんだけでなく、商店街の方々にも開かれた交流拠点へと成長してきました。そのような“開かれた空間”で、グループホーム全ユニットの利用者さんを集めて「肉祭り」を開催できたことは、職員一同の協力によって、福祉が地域と共にあることを実現したささやかな一歩だと感じています。

そんな中、グループホームの隣にお住まいの高齢女性から、「老人ホームに入居することになったので、もし良ければこの家を買ってくれませんか」というご相談をいただきました。この方は、私たちがその建物を施設としてお借りしてからというもの、整備された庭木や、人感センサーの設置によって自宅の周辺が安心できる環境になったと、いつも感謝の言葉をかけてくださる、温かいご近所さんです。図面なども確認し、法人としてグループホームの拡充に活用できるかどうかを真剣に検討いたしました。しかし、建物が建蔽率をややオーバーしており、金融機関からの融資条件を満たすことが難しいという状況でした。とても惜しいお話ではありましたが、慎重に判断し、今回は購入を見送ることといたしました。このように、理想的な物件と出会っても、簡単に進められるわけではないのが現実です。

それでも私たちは、「地域の中で本当に必要とされる場」をつくるために、これからも動き続けていきます。いつか、今の利用者さんや、これから出会う誰かが、「ここに住めてよかった」と心から思えるようなグループホームを、一つひとつ、丁寧に増やしていけたらと思っています。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

代表の
たかぎです



悠楽
ホーム

男性1室空きあり
※詳細はお問合せください



WOR
KLE

見学受付中
利用者募集中



悠楽
治療院

鍼灸師募集中
※詳細はお問合せください

お気軽にお問合せください！



グループホームに空き室があります。
綺麗な一軒家。男性向けの共同生活型で、
夜間はスタッフが常駐、食事は手作りで皆
さんに喜ばれております。



1階は作業室、2階は食堂兼休憩室。
利用曜日、利用時間の相談できます。
手作りの昼食はお好きな日のみの注文可
能です。

悠楽に興味をお持ちの鍼灸師さん、
お話させてください。

悠楽治療院

担当：トシヒデ

山楂の魅力、夏の食養生
～酸味とその他～

梅雨の蒸し暑さ、気圧の変化も室内外の温度変化も身体に厳しいことばかり。実は日照時間の長さも体を疲れさせる大きな要素だったりします。この時期は食欲にも影響して、体の不調を表面からも内面からも感じさせますよね～。そんな体が出している黄色信号、無視して渡り過ぎていませんか？

私は中国での留学生活中、外食中心の毎日でした。炒め物や油物、強い香辛料に濃い調味料、優しい和食が恋しい、でもなかなか食べれない日々。そんな時に自然と体が欲したものが「ちょっと酸っぱくて元気が出る系食材」でした。あの時期に屋台で売られていた冰糖葫芦(ピンタンフル)。串に刺した山楂の実に砂糖飴をコーティングしたもので、程良い酸味の衝撃は今でも忘れられません。これが「山楂(さんざし)」との出会いでした。

山楂は中国ではとてもポピュラーな果実で、消化を助け、胃腸の働きを整えてくれる食材として食後や間食として老弱男女が好んで食べます。その他にも、酸味とわずかな甘さのある山楂餅や酸梅湯(干し梅と山楂などを煮出した夏の定番ドリンク)は、夏の疲れた体を癒す「薬のようなデザート」でした。

中医学では、酸味は「肝」の働きを助け、気持ちをスッキリと整えるとされています。日本でなじみのある「梅」や「干し梅」も、山楂と同じように、体をスッキリさせてくれる心強い味方です。私自身も叩いた梅肉を炒飯に混ぜて酸味を楽しんでいます。

また、夏場にもう一つおすすめしたいのが「緑豆湯(りょくとうとう)」です。緑豆をじっくり煮出しただけの素朴な飲み物ですが、体の熱を冷まし、むくみや湿気を流してくれる作用があるとされ、中国では夏の定番として親しまれています。

日本の夏は中国北京に比べると、気温だけでなく湿度による“重だるさ”がたつらくなりがちです。そんな時こそ、昔ながらの酸味のある食材や、やさしい甘味のある豆の煮物などが、体を内側から整えてくれます。ぜひこの夏は、「体が欲しがっている声」に耳を傾けてみてください。

冰糖葫芦

最近はスーパーでもみかけます😊
ぜひおためしあれ～



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号室

☎ 042-420-9940(代表)

E-MAIL▶▶▶daihyou@39yuraku.net

U R L▶▶▶https://www.houmonhq.com



悠楽ホーム

担当：T

🏠みんなでワイワイ！

【悠楽ホーム 肉祭り 2025 開催しました！】

6月27日(金)、待ちに待った「肉祭り」を無事に開催することが出来ました！

今年もWORKLE 2階をお借りして、下里1・下里2・前沢・南町の4つのユニットが大集合🌟

久しぶりに顔を合わせる仲間たちと自己紹介をしたり、卓上焼肉を囲んで盛り上がりました！

「また来年も会おうね！」そんなあたたかい交流がたくさん生まれた、にぎやかで楽しいひとときとなりました🌟

これからも、みんなで楽しめるイベントを計画出来たらと思っています！次はどんなワクワクが待っているのでしょうか？お楽しみに😊

わーくる

WORKLE

担当：G

遅くなりましたがご報告です！

メンバーさんの送迎や、資材の引き取り&納品で大活躍の「WORKLE2号」が納車され、すでに元気に街中を走っています🚗🌟

今回の社用車は頼れる「バネットバン」!!たくさん荷物も楽々積めて、乗り心地もバッチリ👍

街で「WORKLE号」を見かけたら、お願い事を唱えると叶う…かもしれませんよ?💰

さて、そんな願い事といえば――

先日、七夕を迎え、メンバーさんやスタッフみんなで短冊に願いを書きました🎑

切実なものから、思わずクスッと笑ってしまう現実的なお願いまでいろいろ…。中でも「家族の幸せ」は、やっぱりみんなの共通の願いですね🌟

願いを込めた短冊は、後日お焚き上げをして天に届ける予定です🎑

どうか、みんなの願いが叶いますように…🙏🌟



ながいぞとって、
いざとなると思いつかないですね
ひかえめなのか、
みられることを意識するのか😅