

更生訓練所だより



更生訓練所だより（第12号）2009.3発行

目 次

- ・【総合相談支援部】「支援ステーション」開設
- ・【理療教育・就労支援部】就労支援セミナーを開催しました
- ・【管理部】食堂へようこそおいでいただきました
- ・【自立訓練部】自立訓練を終えて
- ・【自立訓練部】便利グッズの紹介③ 電子レンジ調理グッズ
- ・【総合相談支援部】利用者募集のご案内

[更生訓練所だよりホームページへ...](#)

「支援ステーション」開設

総合相談支援部 総合支援課

更生訓練所では2008年10月からの新たなサービス体系のスタートに合わせ、更生訓練所 宿舎東棟1階北に「支援ステーション」が開設されました。現在は8名の介護員が、必要に応じて利用者を介助したり、職員への介助講習を開催したりと一層のサービス向上のための準備を行っています。

日常生活に介護を要する方を受け入れるため、本年4月から宿舎東棟1階南で改修工事が行われることとなります。しばらくの間は、利用者にご不便をかけることが予想されますが、これを最小限に抑えるよう努め、また、早い時期に介護が必要な方の受け入れが出来るよう、職員全員で準備を進めたいと考えております。



<p>☆介助講習☆</p> <p>2009年2月4日、避難訓練の一環で職員を対象とした介助講習がありました。介護員の方々には、講師として事前準備から当日の実践まで、御協力いただきました。</p>	
---	--

就労支援セミナーを開催しました

理療教育・就労支援部 就労相談室

就職に結びつくためには、パソコンや様々な作業に関する技能習得も重要ですが、自分に合った職種や会社の選び方、職場で求められる基本的なマナーや態度、考え方などについても理解し、身につけておくことが重要です。せっかく就職しても、職場での対人関係や仕事に対する考え方が浅いことなどによって、短期間で離職しなくてはならないこともあります。

そこで本年度は、企業の人事担当者の方と就労された修了生を講師としてお招きし、企業がどのような力や考え方を持った人を求めているのか、就職の準備や就職した後の実際の状況、どのように仕事に向かって行くのかなどのお話をしていただくため、平成21年1月28日(水曜日)に「就労支援セミナー」を開催しました。当日は利用者・職員合わせて112名が参加しましたが、その中には就労移行支援利用者の他、自立訓練利用者のご家族もご参加いただきました。

講師には、株式会社ヤオコー人事担当の内山桂子さんと、昨年4月に当センターを修了し西武鉄道株式会社に就職した山崎英樹さんにお越しいただきました。内山さんからは企業が求める職業人としてのマナーやコミュニケーションの取り方などについて、実際に雇用された方の例を示しながら、わかりやすく説明をいただきました。また、山崎さんからは、職場選びのポイントや面接時での自己PRの方法、あるいは実際に就職してみると電話の訓練があればよかったと思ったことなど、ご自分の経験に基づいて具体的にお話しいただきました。

セミナー終了後には、今後の就職活動の参考とするため全員に振り返りシートを配布し、このセミナーで気づいたことやこれからの自分の就職活動に必要と考えることなどをまとめてもらい、本人及び支援担当者にフィードバックしました。今後の就職活動にとって貴重な資料となりました。

振り返りシートの結果では、約6割が職業技術以外に身につけておくべきことがあったとの回答があり、今後自分が身につけるべきこととしては、職場でのコミュニケーションの取り方(71%)、挨拶・言葉遣い、連絡・報告などの基本的マナー(64%)などがあげられていました。また、職員からも、働くことのイメージを持っていない利用者にとっては大変有効なセミナーであり、今後の支援内容を考える上で参考になったとの意見が多く寄せられました。

今後セミナーのテーマに採り上げて欲しいものとしては、人間関係の保ち方(53%)、ハローワークや職業センターなどの支援機関の人からの話(42%)の希望がありました。

これらを参考に回数を増やし、当セミナーを開催して行く予定です。今回、

ご多忙の中講師としてご尽力賜りました山内様、山崎様両氏には改めてお礼申し上げます。

[◀◀ 前頁](#)

[目次](#)

[次頁 ▶▶](#)

食堂へようこそおいでいただきました

管理部 栄養管理室長 繁田 文子

“桃の花がほころびはじめました。春の花を愛でながらひな祭りを楽しんでください。

ひな人形がお出迎えしております。食堂へようこそおいでいただきました”

毎日、調理師をはじめ食事提供をするスタッフは、このような気持ちで食事を提供させていただいております。

以前からも、おいしいものを安全に食べてもらうという気持ちで食事を提供してまいりました。ご存知のとおり、自立支援法の施行により食費は実費負担となりました。このことは、改めて費用に見合った食事サービスができているのかについて考える大きな機会となりました。他の施設から「施設から提供する食事は食べずに毎日外食をする利用者も増えた」ということも聞こえてきました。いままでは、「作れる最高のものを出している」という提供者主体の驕りがあったのかもしれませんが。

栄養管理室では、本当においしいものなのか？本当に利用者が楽しんで食べているのか？利用者を選んでもらえる食事なのか？多くの利用者に利用していただけるにはどうしていくべきかについて考え、取り組んでまいりました。

食堂に季節感と憩いの場の演出

食堂にただ食べにきて、食べたらさっさと帰るといふ様子に疑問を感じていました。やはり、食事は一日の中の楽しみであり、食堂は憩いの場であると考えました。

そのひとつとして、食堂全体に季節感を感じていただけるようにクリスマスにはツリーを飾り、七夕には笹の葉を飾り利用者が書いてくれた願い事の短冊を飾りました。飾るときには、利用者が自主的にお手伝いしてくださいました。今日もひな人形の傍には、華道部の方が生けた花がふくいと香り食堂を華やけてくれています。写真部の方による写真展にも心惹かれます。





特別献立のにぎり寿司は好評でした

食堂にテレビを設置しました。これは、先日修了された利用者さんがきっかけでした。病院から更生訓練所を利用されて、更生訓練所では朝食を食べないのに、病院では毎日食堂で朝ご飯を食べていたと言うので、何が違うのか伺ったのです。毎朝連続テレビ小説を見ることが日課になっていたということで、早速眠っていたテレビを整備いたしました。今では、テレビ1台が故障しただけで情報が入らないと苦情が殺到してしまいます。



提供時間の変更

以前は、朝食時間は8時からでしたが、現在は7時半からにしました。これは、急いで食べがちな朝食を少しでもゆっくりと余裕を持って食べていただくということ、また、「(朝食時間が遅く)授業に間に合わない」「ベッドメイキングに早く行く」などさまざまな声を聞き、就労や社会復帰をめざしておられる利用者の方々の実際の生活に沿って環境を整えるべきと考えて踏み切ることができました。

選択メニューの導入

副菜の選択メニューを導入しました。魚の料理は食べたくないをよく聞きましたので、もう1品をご用意したことが選択といった献立を増やすことのきっかけとなりました。肉料理を選択した場合でも野菜をたっぷり食べられる献立にして栄養が偏らないように工夫しました。また、毎朝パン食にモーニングコーヒーがでたら朝食を食べに行くと言う声があり、週1回ですが毎週火曜日にパンとコーヒーをお出ししています。麺の選択では、ソバとうどんの二者択一は意外に好評です。

選択が出来るようになった楽しさは、いかがでしょうか。あなたもきつとどちらにしようかと最後まで迷い選んでいらっしゃるのではないのでしょうか？

また、選択メニューや特別メニューの時には、更生訓練所の利用者にポスターを作成

していただき宣伝に努めています。献立表も味気ない白黒印刷から季節の食物のトピックも含めて見栄えもよくカラフルに作成されています。



予 定 献 立 一 覧 表						
3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝 御飯 味噌汁(生揚げ・かつ) 鶏やわらか煮 れんこんきんぴら でんぶ 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・サヤ) 選:干物 選:温泉卵 選:納豆 大根おろし 野菜炒め ふりかけ(味かつお) ヤクルト	御飯 味噌汁(キャベツ) 選:ハムエッグ 選:温泉卵 選:納豆 コーンサラダ かつおの角煮 牛乳	御飯 味噌汁(里芋・長葱) 選:焼きさつま揚げ 選:温泉卵 選:納豆 おかかあえ(きゅう・かつ) なめこ汁佃煮 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わか) 選:餅煮 選:温泉卵 選:納豆 袖舎和え(白菜・しめじ) ピーナッツあえ(チゲン) 五目豆 牛乳	御飯 味噌汁(コブナ) 御飯 ソテー ひじきの煮物 白菜の漬物 牛乳	御飯 味噌汁(コブナ) 御飯 ソテー ひじきの煮物 白菜の漬物 牛乳
昼 御飯 カムロ焼き ソテー(ビーフ) ポテト人参煮 ビリヤニ フルーツ(バナナ)	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 らっきょう漬 フルーツ(オレンジ) 牛乳	五目寿司 里芋の煮 フルーツ(バナナ) ひなあられ 果汁	御飯 選:ネギ味噌マヨネーズ焼 ソテー(いんげん) 選:牛肉と舞茸の炒め物 ごまサラダ ごまあえ(小松菜) シュークリーム	選:ドッグロール(卵) ソテーカツバーガー パン(大盛用) 選:五目チャーハン ハムマリネ ゼリー オニオンスープ	選:かき揚げうどん 選:かき揚げそば もやしサラダ 肉まん フルーツ(りんご)	チキンライス グラタン フレンチサラダ(ケサ) フルーツ(みかん) パンプキンスープ
夕 御飯 豚にら炒め スイグティガー 節と野菜煮 春雨酢の物 味噌汁(わかレン・葱)	御飯 選:焼き鮭の香味ソース ソテー(キノコ) 選:鶏肉マトソースかつ ひじきの煮物 ごまあえ(白菜) ゼリー	御飯 選:天ぷら(ヒ・イ・カ・モ) 天つゆ 選:豚カツ 茶碗蒸し くるみあえ(わかレン草) パパロリア	御飯 タンドリーチキン ソテー(アスパラギノ) ポテト人参煮 中華風酢の物 フルーツ(りんご) 野菜スープ	御飯 選:きんぎょ唐揚げ ソテー(化マン) 選:牛肉細川風 鶏と大根炒煮 酢味噌あえ フルーツ(オレンジ)	御飯 どり肉の味噌焼 菊フロッキー・マヨネーズ 洋三絲 大根漬 プチケーキ カフェオレ	御飯 煮魚(おひょう) 白味噌 ひじきの煮 かに酢の物 厚揚げ 味噌汁(あさり)
合計 kcal 2306.19 kcal 蛋白質 87.51 g 脂質 48.88 g 炭水化物 368.27 g 付加塩分 9.75 g	kcal 2347.14 kcal 蛋白質 86.75 g 脂質 51.78 g 炭水化物 355.25 g 付加塩分 8.88 g	kcal 2424.53 kcal 蛋白質 88.94 g 脂質 58.35 g 炭水化物 364.04 g 付加塩分 10.78 g	kcal 2179.00 kcal 蛋白質 83.49 g 脂質 48.57 g 炭水化物 345.42 g 付加塩分 9.11 g	kcal 2701.23 kcal 蛋白質 84.31 g 脂質 105.53 g 炭水化物 321.51 g 付加塩分 9.11 g	kcal 2482.51 kcal 蛋白質 82.26 g 脂質 54.03 g 炭水化物 372.89 g 付加塩分 11.94 g	kcal 2405.82 kcal 蛋白質 88.48 g 脂質 55.43 g 炭水化物 373.84 g 付加塩分 12.37 g

ひと声かけ運動

食事の時には、出来るだけ大勢の方に声かけするようにしております。お返事の様子から元気かどうかを知ることができます。今日の献立について「おいしかった」「味噌汁がぬるかった」「量が少ない」などの生の声を聞くことができます。そのことは、献立の改善やサービスの改善に大いに役立ちます。

みんなに元気をあげたいと言いながら実は、私がみんなから元気をいただいていたように思います。うるさいおばさんかもしれません。

安全面の向上

やはり、食中毒の防止や感染予防が大切です。食事前には手洗いや消毒の励行をお

願っています。また、当センターでは車椅子を利用している方もおられます。せっかく、手洗いをして、カウンターで食事をもらい自席に行くまでの間に車椅子で手が汚れてしまいます。次亜塩素酸ナトリウム液に浸したお絞りをトレーにのせて、自席に着いてからもう一度手を消毒していただいています。職員にもノロウィルスの検査を義務付けて安全面は万全を期すようにしています。

これからも、「食堂へようこそおいでいただきました」の気持ちを忘れないように、毎日の食堂での食事がセンター生活の思い出となるように日々努力してまいりたいと考えています。

さあ好評の「豚カツ」のおいしさは、厚みのある豚肉を包み込んでいるサクサクしたパン粉の歯ざわりです。噛み切った時のジューシーで軟らかい豚肉のうまみをどうぞ今晚お召し上がりにお越しく下さい。



自立訓練を終えて

自立訓練部

当センター自立訓練(機能訓練・生活訓練)事業は平成18年10月1日から新規にスタートし、これまで(平成21年2月現在)に、機能訓練で約60名、生活訓練で約20名の、サービスを終了された方がいらっしゃいます。今回は、当センターの自立訓練(機能訓練・生活訓練)を終了され、新しいスタートを切っている2名の方に自立訓練を終えてのコメントをいただきましたのでご紹介いたします。

I. Kさん(平成19年11月 自立訓練(生活訓練)利用開始 平成21年2月 就労移行支援へ移行):「私は最初、車椅子の生活をしなければならないことがとても悲しくてなかなか前向きには考えられませんでした。でも生活をしていくうちに職員さんと一緒に考えたり、他の利用者と交流したりすることで段々と納得することができるようになりました。考え方も就労へと向き、ステップアップできたと思います。これからは目的を就職に切り替えて努力していきたいと思います。大変なこともありましたが、乗り越えて頑張れたと思います。」

A. Sさん(平成19年10月 自立訓練(機能訓練)利用開始 平成20年9月 利用終了 家庭復帰後、平成21年度より就労移行支援(養成施設)利用開始予定):「私は途中で失明をして国リハの自立訓練を受けるまで「引きこもり状態」でした。しかし、訓練を受けるようになってから以前から大好きだった本が点字だけでなく音声図書として聞けること、移動手段には色々あること、生活するためのアイデアなどを教えて貰いました。そして何より皆と情報交換したり、励まし合ったりして“輪”が広がったことが、私にとって大きな財産になりました。4月から理療教育の道に進みます。勉強も第一ですが皆との繋がりも大切にマイペースで頑張りたいと思います。」

自立訓練のサービス終了後、家庭や職場に戻られる方や職業訓練等に進まれる方などさまざまですが、新しいスタートを希望に満ちた気持ちで、自信を持って迎えることができるよう、これからもサービスを提供していく予定です。今後とも修了された方や周辺地域の皆様のご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。



◀◀ 前頁

目次

次頁 ▶▶

電子レンジ調理グッズ

自立訓練部

電子レンジと聞くと、食べ物を温める、解凍するものとしてイメージされる方も多いと思いますが、電子レンジのできる調理はたくさんあります。視覚に障害がある方にとって、電子レンジはガスに代わる安全な熱源であり、調理訓練の中で電子レンジを使った調理の方法なども提供しています。

そこで便利グッズ紹介第3弾は、「電子レンジで調理ができるグッズ」です。

①「レンジでパスタ」:お湯を沸かさずに電子レンジへ入れるだけでパスタがゆでられる、簡単便利なパスタをゆでる容器です。本体の外側にはゆでる時に必要な水の量が分かる目盛り付き。フタにはちょうど1人分が計れるパスタ計量穴と、簡単にゆで汁をすてられるように湯切り口が付いています。また湯切りの時に、しっかり持てるすべり止めも付いています。その他、「レンジでゆで野菜」などの商品もあります。

②「レンジマジックトレイ」:電子レンジから取り出す時に手が熱くならない、とても便利なトレイです。特殊なラバーマットですべりにくく、取り出すときも安心です。大皿や平皿でも取り出しやすい形状で、ふきこぼれても汚れが拭き取りやすく衛生的です。

③「耐熱ガラス製・レンジ釜」:レンジで炊飯ができるものですが、こちらはたくさんの商品があるため、訓練で使用しているものをご紹介します。1合炊き専用です。取っ手がついているため、視覚に障害がある方も安心して扱えます。ごはんを炊く以外にも煮る、蒸すといったこともできます。

電子レンジは熱効率がよいため、調理では光熱水費の節約、調理時間の短縮や少量の油ですむなどのメリットがあります。もちろん視覚に障害がある方などにとっては安全性が確保されている点もあります。一人暮らしの方をはじめ、ご家庭でも電子レンジを今よりも有効に活用してみたいかはいかがでしょうか。



①レンジでパスタ
価格:578円程度
製造元:エビス株式会社



②レンジマジックトレイ
価格:1,000円程度
販売元:パール金属株式会社



③耐熱ガラス製・レンジ釜
価格:1,575円(税込)
製造元:ハリオガラス株式会社

利用者募集のご案内

総合相談支援部 総合相談課

更生訓練所では、生活の幅を広げたい方や、就労等により社会参加を目指す方を募集しています。それぞれ下記のサービスを実施しておりますので、利用を希望される方は、総合相談課までお問い合わせ下さい。

1 当センターが提供する施設障害福祉サービス

サービスの内容	対象者	定員	利用期間	サービス内容	
昼間実施サービス	自立訓練 (機能訓練)	主に視覚に障害がある方で、自立した生活を送るための訓練を必要とする方	40名	18ヶ月以内	・移動訓練(歩行訓練) ・日常生活訓練(日常生活技術・各種機器操作等) ・コミュニケーション訓練(スクリーンリーダー操作、IT機器操作等) ・ロービジョン訓練 (視覚補助具、光学的補助具の利用等)
	自立訓練 (生活訓練)	主に高次脳機能に障害がある方で、自立した生活を送るために訓練を必要とする方	10名	24ヶ月以内	・生活リズムの確立 (週間プランニング、日課時間管理等) ・生活管理能力の向上 ・社会生活技能の向上(日常生活訓練、移動訓練等) ・代償手段の獲得・作業耐性の向上
	就労移行支援	主に身体に障害のある就労を希望する方で、新しい知識や技能を習得して就労の見込まれる方	100名	24ヶ月以内	・職業準備訓練 ・職場体験訓練 ・技能習得訓練 (機械製図、電気・電子、織物、一般事務、経理事務、事務補助、クリーニング等) ・実習 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
	就労移行支援 (養成施設)	視覚に障害がある方で、資格を取得することで就労または自立が見込まれる方	170名	3年または5年	・あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゆう師の国家試験受験資格取得に向けた学習。 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
施設入所支援	昼間実施サービスの利用者で、通所困難な方	340名	昼間実施サービス提供期間内	・宿舎の提供 ・食事の提供 ・生活援助	

2 利用開始日

自立訓練(機能訓練・生活訓練)	概ね毎月1回
就労移行支援	概ね毎月1回
就労移行支援(養成施設)	毎年度4月上旬

〈利用に関するお問い合わせ〉

〒359-8555

埼玉県所沢市並木4-1

国立障害者リハビリテーションセンター

更生訓練所 総合相談課

TEL: 04-2995-3100(代表)

FAX: 04-2992-4525(総合相談課)

Email: soudan@rehab.go.jp

HP: <http://www.rehab.go.jp/index.html>

*見学、相談は随時予約受付しております。