

宿泊旅行～豊かな自然・人情に出逢う～  
五感が笑う 上野村旅日記

夢つなぐ タイムカプセル開封  
刻む時を越え 重ね合った技術と心

◆ 協働交流 街を笑顔に  
もっと知ろう 共に歩もう

◆ 想いが声が 進化の推進力  
チーム花の実!活性化委員会

人と街と笑顔をつなぐ

Hananomi-dayori

花の実だより

2024 秋号

らしく輝く  
未来を創造しよう



Trip for three days

旅レポ

# 宿泊旅行

待ちに待った 2泊3日

秋空にシャボン玉の虹がかかる～群馬県上野村～

車窓に映りゆく山の稜線が心を幸せ色に染めていく。高揚感に満ちた輝く瞳。キラキラ煌めく新鮮な秋の空気。大自然に抱かれ～川のせせらぎ・頬そよぐ風に深呼吸～温泉・キャンプのハイブリッド 感動と驚きも花の実流。待望の仲間と共に過ごす3日間。親睦を深め結束力も高まります。互いの新たな一面を発見したり、笑い合う珍道中あり。“写真が語る”旅日記をお届けします。

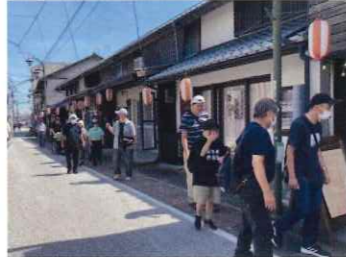


## Schedule ヴィラセせらぎ 温泉編

1日目 ▶ 長瀬 グルメ～散策



2日目 ▶ 富岡製糸場&町巡り



3日目 ▶ ららん藤岡deランチ



## 花の実園宿泊旅行 ヴィラセせらぎ

1st 2024.9.11～9.13

2nd 2024.9.18～9.20



### 1日目 長瀬 グルメ～散策



自然の豊かさに囲まれた長瀬。花の実園から約2時間、都会から自然の美しさに移り変わった車窓。空気も澄んでおり、いつもと違う景色に皆テンションが上がります。



食事は「見晴」にて豚みそ漬の陶板焼き定食を頂きました。普段食べない料理を堪能、心もお腹も大満足!! 昼食後は周辺散策を行い普段やらない様な事に触れました。

### 2日目 富岡製糸場&町巡り



歴史溢れる富岡製糸場。世界文化遺産に登録されている富岡製糸場。歴史の風情を感じ工場内を見学しました。



富岡ぶらり町巡り。富岡製糸場見学後グループごとに分かれて富岡市内で昼食タイム。約100店舗の中からグループで決めたお店で美味しい昼食を頂きました。

### 3日目 ららん藤岡ランチ



群馬県西部「道の駅ららん藤岡」宿泊旅行最終日、みんなと最後の思い出をららん藤岡にて。ハンバーグ弁当がジューシーで思い出を語り合いながら頂きました。



### 宿泊施設 ヴィラセせらぎ



四季彩るせせらぎの宿。2泊3日皆と賑やかに過ごしたヴィラセせらぎ。一つ屋根の下、美味しい



食事、自然を感じられるお風呂、皆と過ごした広い部屋。かけがえのない思い出がまた一つ増えました。



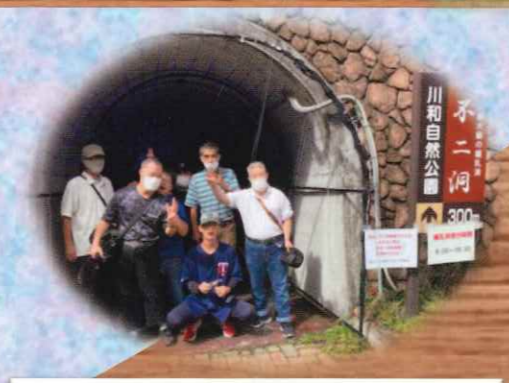
庄巻の露天風呂 虫の声とともに森林浴も。夕は汗を流し、朝は涼風にリフレッシュ。のんびり・ゆったり・湯ったりと～やわらかな湯の肌ざわりと心地よさに温泉三昧を満喫～

日常の生活圏を一時離れ「緊張感」と「解放感」という感覚が高まりました。普段とは違った環境での自然や文化、人々とのふれあいは、自己確認と発見の新たな機会をつくってくれました。新しい体験を楽しめるものとしてどんどん受け止めていきましょう!!

## 花の実園宿泊旅行 まほ一ばの森 2024.9.18～9.20



1日目、首都高速の渋滞にハマリ、「腹へった～」とバスの中でやいのやいのと言いながら1時間遅れて長瀬に到着。空腹は最高の調味料!とだけあってそれはもう美味しくアツと言う間に食事を終え、長瀬駅周辺を思い思いに散策。ところがゴロゴロと雷鳴が発生し、出発する時には雨が降り始めました。雨はどんどん強くなり冠水する箇所も出はじめたほどです。温泉班をヴィラセせらぎで降ろし、まほ一ばの森へ向かいましたが辺りは真っ暗。バスのライトだけを頼りに、普通自動車1台しかないうねうねした細い山道を走りました。「こわい～!崖に落ちそう!」バスの中で無事到着出来る事を祈っていました…恐怖のドライブを体験したキャンプ班でした。





### 20年の封印から時を経て

習志野市制70周年を記念し、20年前に埋設されたタイムカプセルを習志野市と花の実園とタイアップして採掘。習志野市役所旧庁舎に園児、市民の人たちが未来の自分へのメッセージをタイムカプセルに入れました。当時、花の実園利用者が作成したエコ平板をタイムカプセル上にはめ込んで封印。そこから20年…。時を経て平成から令和に移り変わった今、封印を解く時が来ました。

### タイムカプセル発掘を花の実園の力で！

令和6年8月4日、燦々と照り付ける真夏の日差しの下、習志野市民の方たちが長年待ち続けていたタイムカプセルの採掘。20年前花の実園で作成したエコ平板49枚を1枚ずつ自らの手で開封。平板の下にはタイムカプセルが埋まっている土が。花の実園の力で40cmの深さをスコップを使用して採掘。採掘作業から30分、地中からガス管を利用して作成された黄色のタイムカプセルが6本発掘されました。習志野市の人たちの手紙が当時の状態で綺麗に保管されていました。

- ①エコ平板を取り出す
- ②土の掘削
- ③タイムカプセル取り出し
- ④タイムカプセル採掘



### タイムカプセル開封式にも花の実園の展示物が！！

習志野市役所グラウンド広場にてタイムカプセルの開封式が行われました。習志野市長宮本泰介様をはじめ、前習志野市長荒木勇様も参加されました。その開封式の背景に今回タイムカプセル上に敷かれていたエコ平板の絵柄を花の実園生活介護利用者の皆さんがちぎり絵で作成しました。約2カ月かけ皆様にお披露目できました。

▶タイムカプセル開封式



生活介護班ちぎり絵が開封式背景に！！



## 装飾用紙花作成作業



一年で一番花の実園が盛り上がる作業！

### 「ALL花の実園」で挑戦する高難度作業

某飲食店のイベントで使用する「おはながみの花」を作成する作業。約1ヶ月という日数で75,000本の作成。4段階ある作業工程を保護者の皆様、利用者、職員が団結し挑戦。どこが欠けても絶対に達成できない「ALL花の実園」作業！



保護者様も大活躍！



### 第1段階

- ①おはながみを8まいに分ける
- ②折り機を使って蛇腹にする



### 第2段階

- ①検品・修正
- ②ビニールタイで留める

笑顔！達成感！充実感！ずっと険しかった表情がの輝き！！職員も笑顔に！



直接お客様が手に取る形に！気の抜けない工程時には大量のやり直しも…

各工程に分かれていた利用者も最後は全員で協力！

### 第3段階

- ①検品・修正
- ②袋詰め



### 第4段階

- ①梱包
- ②そして納品





作品テーマは今年の干支である「辰」と認知症啓発のシンボルカラー「オレンジ」  
半年間の制作月日を重ね、模造紙3枚に及ぶカラフルで迫力ある壮大な作品が完成しました。

ちぎり絵のワークショップ 作品を共に創る協働制作  
4月から9月まで毎月1回、センターを利用される方々と職員の皆様、花の実園のメンバーとスタッフが協力して1枚のちぎり絵を創り上げていく交流活動。  
地域と共に歩み、心を重ね深め合った絆が優しさの層となり、共生社会を成し遂げています。

“コミュニカ(よく)” 光る 手話ソングでリフレッシュと一体感  
指先を駆使した後は、全身運動で親睦を深めます。一人ひとりが、特技・得意分野で谷津地域の方々と笑顔のコミュニケーションをとる手話ソング。私達ができる社会参加は、地域活性化と貢献活動として定着しています。

認知症啓発イメージキャラクター「ロバ」 ゆっくり歩ずつ

やわらかな  
手の温もりが伝わります



秋津高齢者相談センター様

手と手を合わせ 綾なす創造を

手形 de アート 唯一無二の“打上げ花火とロバ”  
体温が伝わるような温かさに溢れた作品づくりを。実寸大の魅力が凝縮される手形をぺたぺた～触れて眺めてほっこり～かけがえのない一瞬が詰まっています。



総合福祉センターの一角を華やかに飾りました

第31回習志野市美術展覧会

市展 特別出展 9/19-22・9/26-29

るりろ  
「瑠璃色マンタ」  
“海の優しい巨人マンタ”  
美しい遊泳と深海の  
グラデーション作品が会場で輝きを放ちます



♪楽曲  
“翼をください”

手話の手本を

笑顔が大切で～す

谷津高齢者相談センター様

同じ目線で言葉の垣根を超えていく

Communicate Work

- ▶ ちぎり絵ワークショップ
- ▶ 手話ソング
- ▶ 手形 de アート



個性のたし算がかけ算になる チームで動く連帯感  
花の実園では、運営管理をはじめとした5つの委員会が積極的に活動しています。職場環境の改善・業務の役割分担・コミュニケーション強化等々、日常の本体業務と併せて重要な活動と位置付けています。  
今年4月利用者さん主体「菜の花委員会」発足  
意欲的・自主的取組みが園全体を活性化、菜の花委員会メンバーと運営担当スタッフが企画共催のイベントが実現。笑顔と熱気に溢れた1日をレポートします。

8/16 夏イベント Timetable

- 10:00 ▶ スイカ割り (模擬)
- 11:20 ▶ ランチタイム
- 13:00 ▶ 映画上映・音楽鑑賞
- 13:30 ▶ クイズ大会
- 14:00 ▶ アイスdeクールダウン



“まるっと一日遊ぼう Day”

工具や資材に思わず・・・  
手を伸ばしたい気持ちをギュッとしまっ

作業しない特別な夏の日を自由に愉快地味わおう。  
ワクワク感は準備の段階からも楽しく、日常とのメリハリで意欲も生産性もアイデアも量産します。



Hananomi de Cinema  
食堂は映画館へ



保健衛生委員会 生きるかにビタミン愛 (I) ♥

毎日のエネルギー \ラ・ラ・ランチ/



昼食は頑張る1日のオアシス。  
献立に会話も弾みます。何より美味しく楽しい食事時間を。  
舌鼓の食休みは思い思いにビタミン遊 (U) ♥ をチャージ中。

夏のリクエスト “ぶっかけ素麺”

安全管理委員会 つながり支え合う安心感を

8/5 千葉県警察 出前型防犯セミナー「よくし隊」来園  
“自分達の身は自分達で守ろう” 危機管理・防犯意識をより高める毎月の防災訓練の一環として開催。  
講和や外部不審者侵入時の有効的な刺股の使い方実践等、複数人で対応する重要性・防犯視点を再確認する有意義な機会を全員で共有しました。

Summer Event



仲間の笑顔のために運営の中心となって  
臨機応変 & 柔軟に動き回る委員会メンバー

ひとつの  
声が みんなの  
希望

菜の花委員会  
Nanohana-committee

この提案がこの声が推進力に  
「事務室の出入口が開き戸だから、車いすでの出入りが不便と感じることを改善できたらいいなあ。」  
引き戸を活かした動線へ  
委員会メンバーの生きた声は、より利便性を高める室内レイアウト工夫のきっかけに。この取組みは、スタッフの動きやすい環境づくりにも大貢献。机上の空論にしない、即実践につながっています。



安心感と安全な動線  
スペースも有効活用

共に楽しむ喜びと遊び心満載 & 手作りのイベント  
委員会活動は仲間を思いやる発想が大集結。作業・創作活動と両輪となって園を活気づけ、互いの成長と進化・発展の明日につながっています。

虐待防止委員会 守りたい笑顔があるから

毎月のグループワーク研修で学びを深める相互理解  
少人数で開催する権利擁護・虐待防止ワークショップ。相互の考え方や理解を深め、行動を振り返るきっかけに。一体感ある組織形成の重要性と可能性を発揮するチームビルディング。より良いサービス提供に効果的な研修として取り組んでいます。





ココロとカラダのかかりつけ  
保健衛生委員会

夏の疲れは胃腸弱り“体腸管理”の処方箋

朝夕の気温差が大きくなる初秋は夏バテに要注意

体内リズムを整える規則的生活と食事が残暑を乗り切る鍵なんです。夏の過酷な熱と湿気＝胃腸のダメージに。疲労回復の基本は水溶性食物繊維を意識した善玉菌を増やす腸活を。腸内環境こそが元気の源。健やかに秋を楽しみましょう。



POINT!!

水溶性食物繊維が多く含まれる食品例

- 海藻類
- 寒天
  - ひじき
  - わかめ
  - もずく
  - 昆布 など

- 果物類
- キウイ
  - バナナ
  - りんご
  - いちご
  - もも など

- 野菜類
- ごぼう
  - アボカド
  - オクラ
  - モロヘイヤ
  - しゅんぎく など

- 豆類
- 納豆
  - きなこ など



10/15 「世界手洗いの日」

手洗いは感染症から自分を・仲間を・家族を守る最もシンプルで大事な対策。インフルエンザやコロナワクチン予防接種も始まる季節。継続した感染対策に徹底して取り組んでいきましょう。



ジュラート&笑顔が看板商品 冷えっ冷えラムネ完売



販売会

灼熱の真夏にも涼風と共に活動発信

絆に支えられた地域の共鳴&盛り上がりを感じ、街に深く根差した“おまつり文化”は地域の人々が一堂に会し、準備から楽しみ共に汗を流し、時に感動も共有するコミュニティ基盤と豊かさの象徴。私たちは積極的に地域イベントに参加し、交流を深めて続けています。店づくり・お品物のご提供・金銭授受・お客様に寄り添い、目線を合わせる丁寧な接客等、いよいよ秋は販売会トップシーズンへ。Shop-Hananomi ご来店お待ちしております♪



地域にアピール“花の実園ここにあり”一人ひとりが活躍中



40回を迎えた香澄まつり  
夜空を彩る夏花火

- 8/3・4 ▶ 香澄まつり（夜祭）
- & 9/29 ▶ オービックシーガールズホームゲーム



仲良し

表紙のことは ~旅は感動の玉手箱~

景色・知見・体験・グルメ・ひとあじ違う一期一会。仲間と同じ時を過ごす旅情に魅了された旅の醍醐味「楽しかったね♪」無事に帰園した日常にも、感動と笑顔が満ち溢れています。

編集後記 広報委員会

伝えたいを心動かす“伝わる広報へ” “あっ”この瞬間シャッターを押したい場面は無限の毎日。奇跡的に撮影が叶った感動=伝えたいへ。広報誌も編集スタッフの個性を紡ぎ、自分だけが持つ種を育てながら、互いの想いを重ね合っています。街が色づき始める秋のひと時、心潤う冊子をお届け出来ましたら嬉しいです。

次回秋号は12月下旬発行予定♪どうぞお楽しみに♡ 関わるすべての方に笑顔の花が咲きますように

Schedule

行事予定

- 10/4 (金) 芙蓉園文化祭
- 10/5(土)6 (日) 谷津コミュニティセンター市民文化祭
- 10/18 (金) 谷津公民館文化祭(出張マルシェ)
- 10/19(土)20(日) 秋津まつり 前夜祭・本まつり
- 10/25(金)~27(日) 新習志野公民館文化祭(ちぎり絵展示)
- 10/27(日) 福祉ふれあいまつり・プレーメンフェスタ
- 11/7(木)8 (金) さくらの家 さくらまつり
- 11/29 (金) 習愛会 スポーツ大会
- 12/27(金) 仕事納め
- 12/28(土)~1/5(日) 年末年始 休業
- 1/6(月) 仕事始め

※スケジュールや内容は変更となる場合があります。

