

# あゆみニュース



第198号 2022年 5月  
社会福祉法人あゆみの会  
オープンスペース 'AYUMI'  
奈良市秋篠町1381-1  
TEL: 0742-53-0511  
FAX: 0742-53-0512  
[info@os-ayumi.org](mailto:info@os-ayumi.org)



## 【ジョブ班】

池本

春です。ジョブ班発足から早や一年が経とうとしています。ゼロからスタート。  
メンバー一人ひとりの個性に合わせた作業や活動は何が良いだろうとスタッフ同志日々頭を突き合わせ悩んだり、笑ったりの一年であつという間に過ぎました。本当にやりがいのある楽しい一年だったなと思います。今年度同様次年度も楽しくやりがいのある班であるようにメンバースタッフ共にゆっくりと歩いていきたいと思ひます。Fire!good!次年度も元気いっぱい楽しむぞ!今年も1年ありがとうございます。



## 【ふきのとう班】

恵谷

3月はみんなで桜の壁面作りをしました。新聞紙で作った木の枝に花紙を手でくしゃっと丸めた物を貼りつけ、大きな桜の木を作りました。また、ひな祭りイベントでプチパーティを開催し、みんなでケーキを食べました。令和3年度もコロナ感染予防のため、大きな行事が行えませんでした。ふきのとう班でみんなと楽しめるように工夫して活動しました。引き続き来年度も感染予防対策を行いながら、楽しい班にしていきたいと思ひます。



## 【ワーク班】

今家

4月となりワーク班でも新年度を迎えました。昨年度から引き続きコロナウイルスが猛威を奮っていますが、心機一転、皆で協力し合つて感染症対策に取り組みつ、活動や運動に取り組みで行き、昨年以上に皆で楽しいワーク班を目指します。



※ 白頃はマスク着用に取り組んでいるところですので、写真等のマスク着用につきましては、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



【手工芸班】

木本

春になりました。皆様どうお過ごしですか。日頃手工芸では、紙すきやフェルトボールなどの室内作業を頑張っています。うらかな季節となり外あそびやお散歩にも、積極的に出かけていきたいと思ひます。



【軽作業班】

小島望夢

桜のつぼみもあと少しで開花しそうですね。春は出会いと別れの季節。メンバーさんはたくましいと感じます。今年の春は少し前ですが、大和民族公園に梅を見に行きました。なかなか外出できなかったため、感染対策もしつつ、みんなのびのびと過ごしていました。今年度もコロナの感染状況に振り回される年になりました。イベントも中止が続きましたが、その分制作活動に力を注ぎました。今年もたくさんのメンバーさんの笑顔が見れて幸せでした。来年度も新体制の軽作業班が企画されているので、楽しみです。



【園芸班】

藤本

ぽかぽかと暖かくなってきました。先日、あまりにも心地よいので散歩の後、園芸班のみんなで竜のひげで日向ぼっこをしました。のんびりとした時間を過ごすことが出来ました。内職も順調に取り組むことが出来ています。のんびりする時はのんびり、内職を頑張る時は頑張るとメリハリをつけて活動出来ています。



【パン班】

中野

やってきました桜の季節。新しいメンバーにスタッフ、フレッシュな春一番が吹きこんだパン工房の新年度がスタートです。あんなことやこんなこと、やりたい気持ちが山盛りですが、まずはしっかり足元固めてチームワークで盛り上げてまいりますので、今年度もよろしくお願いいたします。



スタッフの一言

はじめまして！4月から入社した山川です。以前は障害者さんの入所施設で働いていました。前職の経験を活かしてこれからもあゆみで頑張っていきたいと思ひます。趣味はウォーキングです。最近あまり行けていませんが、仕事に慣れてきたらまたウォーキングをしに出かけたいと思ひます。まだまだわからないことがたくさんあり、ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

皆さんこんにちは、手工芸班の原田です。本の紹介で「精神科医が見つけた3つの幸福」という本で人が幸せを感じる時、その脳内では主に3つの物質が分泌されているというお話をしたと思ひます。3つの物質は①セロトニン②オキシトシン③ドーパミンの3つで、①セロトニンは「心」と「身体」が健康な時に分泌され幸福を感じます。例えば、青い空青い海、真っ赤な太陽といった自然に触れるとセロトニンの幸福を感じられるでしょう。なおうつ病セロトニンの幸福が低下している状態です。②オキシトシンは愛情ホルモンとも呼ばれ「つながり」や「愛」を得た時に分泌され、幸福を感じる事ができます。友達とおしゃべりペットと触れ合う時にも感じられるでしょう。③ドーパミンは「お金」や「成功」を得た時に分泌され幸福を感じます。①セロトニン②オキシトシンは幸福感が持続されやすいですが、③ドーパミンは一時的に幸福(高揚感)を感じますが劣化する幸福でもあります。そのためこの本では3つの中でどれが一番大切かという「セロトニン→オキシトシン→ドーパミン」の順番が重要だと書いてあります。①セロトニン②オキシトシンを土台として③ドーパミンの幸福感を得ると幸せが増すと言われています。皆さんも日々の生活の中で意識してみてください。

【5月の予定】

サタデーズ【7日、21日】

祝日【健康記念日：3日(火) みどりの日：4日(水) こどもの日：5日(木)】