

あゆみニュース



だい
ごう
第244号

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人あゆみの会
かい
2026年 3月

オープンスペース 'AYUMI' サポートシステムあゆみ
あゆみ
ならしきしのちょう
奈良市秋篠町1381-1
TEL:0742-53-0511
HP: <https://os-ayumi.org/>

サポートシステムあゆみ
ならしきしのちょう
奈良市秋篠町1388-2
TEL:0742-47-2331
mail: info@os-ayumi.org

ふきのとう班
はん

うらかべ
浦壁

1月は初詣に行きました。一人ずつお賽銭を入れ、手を合わせました。
また、書き初めをし今年は筆を使って馬の絵をそれぞれ描きました。ワイワイと盛り上がりながら、素敵な作品が出来上りました。まだまだ寒い日が続きますが、元気に笑顔いっぱいで活動できたらと思います。



ワーク班
はん

こじま
小島

お布団から出るのも気合がいる寒い日が続きますが、班のみなさんは休むことなく元気に出勤されています。この季節ならではのイベントである初詣、書き初め、そして凧あげにタコライス＆タコスクッキングなど、年明けからもいろいろな活動に取り組んでいます。



手工芸班
はん

すぎやま
杉山し

寒い日が続きますね、皆さん体調は大丈夫ですか？1月は初詣に、書き初め、凧あげなどお正月を満喫しました。おぜんざいをいただいたり、タコライス作りなど美味しいものも堪能し、2026年もみんな元気に楽しく活動しています♪

がじゅまる班

木本



1月は、行事が盛りだくさんでメンバーさんの笑顔がたくさん見えました。
初詣の後には、ぜんざいを食べたりと楽しい行事満載でした。

軽作業班

木島



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。1月5日の仕事始めは、毎年恒例の秋篠寺の隣にある、八所御靈神社へ初詣に行きました。少し寒かったですが、天気も良く、散歩日和でした。2026年も健康で元気に過ごしていきたいと思います。

パン班

嶋口



パン班では、今年もほぼ毎日色々な場所へ出張販売に行き、おいしいパンをお届けしています。パンの袋入れやクッキー型抜き、材料の計量など、メンバーさんができることをそれぞれがんばっています。
2月中はバレンタイン限定商品も販売中！毎年好評いただいている「ミニチョコクロワッサン」、今年も販売していますので、ぜひご賞味ください。

スタッフのひ・と・り・ご・と

原田

軽作業班の原田です。最近、樺沢紫苑さんの「幸福ホルモン」に関する本を読み、幸せの感じ方は日々の行動で大きく変わることを改めて知りました。本によると、人の幸福度には主にセロトニンとオキシトシンという脳内物質が深く関わっているそうです。

セロトニンは心を安定させて、不安や焦りを和らげる働きがあります。一方、オキシトシンは人とのつながりや安心感を生み、心を温かくしてくれます。これらは特別な成功や大きな出来事がなくても、日常の中で増やすことができます。朝日を浴びて歩くこと、きちんと食事をすること、今日も無事に一日が始まったと気が付くこと。

「ありがとうございます」と言葉になると、相手の話を最後まで聞くこと、小さな親切をすること。こうした当たり前の行動の積み重ねが、心を自然に整えてくれます。幸せになったから感謝するのではなく、感謝するから幸せを感じられる。当たり前の日常に目を向けるだけで、人生の幸福度は静かに、しかし確実に高まっていくのだと感じました。

木本

木本

こんにちは、軽作業班の木本です。今回は家族のことをお話したいと思います。美容師になって2年、毎日の仕事を終えた後も、レッスンに通いながら少しづつ技術を身につけている娘がいます。忙しくて大変な日もあるはずなのに、自分の夢に向かって前向きに取り組む姿を見ていると、自然と応援したい気持ちでいっぱいになります。

上手くいかない日や、思うように進まない時もあると思います。それでもあきらめず、一歩一歩進んでいる姿は、親としてとても愛おしく、誇らしいものです。

娘が選んだこの道が、少しづつ自信に繋がっていきますように。これからもそっと見守りながら、いつでも味方でいられる存在として、変わらず応援ていきたいと思います。

3月の予定

サタデーズ：14日

祝日：20日(金)

事業会議&研修会：23日(月)

※14時退勤となります。