



理事長あいさつ

『コロナ禍を体験して
思うこと、夢見ること』

社会福祉法人 至泉会

理事長 辻 隆造



【はじめに】

新型コロナウイルスに罹患した、利用者ごと家族の皆様にお見舞い申し上げます。そして、感染防止に日々対応されている関係者の皆様のご尽力に敬意を表します。

当法人でも、複数の事業所において利用者の方々と職員に感染が広がり、対応に苦慮しました。今後の感染防止に向けて職員一同細心の注意を払っております。さて、前号の「しせん第七号」でも記しましたが、新型コロナウイルスの脅威を身近に感じたのは、二〇二〇年二月に横浜港に帰港したダイヤモンド・プリンセス号でのパンデミックに遭遇した親戚の友人の存在を知ったことです。

あれから二年六か月、毎日の検温と手洗いに忙殺されている日々が続いています。そんな中、流行が収まり安心して日常生活が送れる日が訪れたなら改めて何をするか、つらつらと考えてみました。

【職場で】

*利用者の皆さんと
通所、入所に関わらず、利用者の皆さまには多くの行動制限と、外部との接触を制約せざるを得ない時間が続いている現状に、なんと言っているのか言葉がありません。

まず行動に移せるとしたなら、マスクを外した素顔を見せること、見ることで。そして唾がかかるほど近づいて話し表情を感じること。子供達とは握手をして挨拶し、時に食事を一緒に楽しみたい。

*職員と

一人ひとりの顔を再確認すること。
採用時の面接でマスクをしていた職員は、互いに未だ顔の全貌を認識しておりません。

同じ建物内でのリモートは止め、同じ空気の中で話し合いたい。

機会があれば食事をし、時に一献かわしたいものである。夢に終わらないことを願っています。

【家庭で】

離れて生活する家族と同じテーブルを囲み、大声で話しながらの食事が懐かしい。

一日中手洗いと手指消毒に気を使い、外は汚れ切っているかのような気分が覆われる毎日はたまらない。

一日が朝の検温で始まる日々も終わりにしたいものです。

【仲間と】

リモート飲み会はつまらない。空気

を感じられず、匂いも無い。相手が食べられているものが分からず、料理談義ができない。仲間意識が深まらず、文字通り関係が遠ざかって行き、誠に寂しい限りです。

【二人で】

外出の機会が無くなることから、元々行動範囲の狭いながらも、いかに多くの人と接触し、多くの場所に出かけていたのかをしみじみと感じています。人とすれ違う時は知らず知らずに互いに距離を取り、電車やバスで隣に人が座らないことをどこかで願っている気分はいいかげんにしたい。

この十数年続いているお遍路や巡礼のお寺巡りも、四国、西国、秩父を終えて坂東で中断し、かれこれ三年が過ぎてしまいました。この期間の足腰の衰えを、再開して感じるに違いないと自信が無くなります。

【おわりに】

書き終えて見れば、「夢見る」ことなど大げさなものではなく、『何気ない日常を平凡に過ごせる日々』の大切さだったことが分かりました。

地に足を着け、地域やふるさと、そして日常をじっくり見直して見ることにします。

叶うものなら、新型コロナウイルスとはインフルエンザ並みのお付き合いをし、この三年間の体験が、貴重な思い出になることが夢に終わらないことを心から願っております。

令和四年度 辞令交付式・新採用職員研修

辞令交付式及び新採用職員研修が四月一日に執り行われました。辞令交付式後、新採用職員に加えて昨年度中途採用された職員も含めて研修を行い、理事長から祝辞並びに「当法人の職員に期待すること」という表題で話があり、その後、常務理事から「法人の理念、組織、人事考課」、「職員倫理綱領」、「障害者虐待防止」、「就業規則や給与規程等の諸規程」等について説明があり、当法人の職員としての第一歩を踏み出しました。入職者の経歴は様々ですが、どの職員もご利用児・者、家族のニーズに添えるよう毎日頑張っています。慣れるまでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、温かく見守ってくださいますようお願いいたします。

なお、令和三年度に中途採用した職員ならびに令和四年度に異動した職員も併せて掲載します。

令和三年度中途採用職員

◇精陽学園

山口 美波

橋本 紗希

吉澤 舞香

◇ソーレ平塚

佐藤 未来

上原 やよい

◇ソーレ平塚地域支援センター

曲刈 洋子

◇すこやか園

府川 理恵

保育士

栄養士

児童指導員

生活支援員

生活支援員

支援員

保育士

令和四年度 新採用職員

◇精陽学園

矢田部 茉唯

◇あけぼの園

北原 梨彩

原 奈々渚

渡辺 好

深津 志穂

◇精陽学園

岩崎 さくら

池田 和駿

◇ソーレ平塚

大田 幸平

◇すこやか園

志村 真奈美

鈴木 藍那

畑中 弘子

児童指導員

保育士

保育士

保育士

児童指導員

保育士

調理員

生活支援員

保育士

児童指導員

看護師

令和四年度人事異動

令和四年四月一日付

◇精陽学園

主任・児童指導員 渡部 和宏

(ソーレ平塚より)

◇ソーレ平塚

主任・生活支援員 武藤 恵子

(あけぼの園より)



今号のテーマ

二年以上にわたる新型コロナウイルスの影響で多くの方がストレスを抱えながら生活してきたのではないだろうか。そこで今号は、「あなたのストレス発散方法は何ですか」ということをテーマに発行する運びとなりました。

制約の多い生活の中でのストレス発散法を各施設の利用者、家族、職員に書いてもらいましたのでご覧いただければと思います。

表彰

昨年度に引き続き今年度も新型コロナウイルスの影響で今年も法人永年勤続者表彰式は行いませんでしたが、理事長が各施設へ出向き、該当する職員を表彰しました。当法人では勤続年数の長い職員が増えてきていますが、今後も法人として業務の改善や職場環境を整え、一人でも多くの職員がやりがいを持ち、長く働けるよう努めていきたいと思っています。

【法人永年勤続表彰者】

- ◇勤続三十五年
清水 行夫 (ソーレ平塚)
- ◇勤続二十五年
福井 朱美 (法人本部)
野村 登美子 (精陽学園)
- ◇勤続二十年
峯本 敦史 (精陽学園)
田島 聡子 (ソーレ平塚地域支援センター)
- 加藤 尚通 (すこやか園)

- ◇勤続十五年
石川 恵子 (すこやか園)
大豆生田 浩子 (すこやか園)
小俣 彩 (すこやか園)
- ◇勤続十年
成瀬 真理子 (精陽学園)
武藤 恵子 (ソーレ平塚)
重田 夏枝 (すこやか園)
- ◇勤続七年
安藤 明子 (あけぼの園)
横田 美里 (精陽学園)
田澤 有希 (精陽学園)
南里 慎平 (ソーレ平塚)
土屋 香 (ソーレ平塚)
三田 友里子 (ソーレ平塚)
檜原 杏梨 (すこやか園)
原 ゆきみ (すこやか園)
青柳 孝明 (すこやか園)
- 【神奈川県 社会福祉協議会会長顕彰】
山田 あけみ (あけぼの園)
稲毛 彩乃 (あけぼの園)
武藤 恵子 (あけぼの園)
横田 美里 (精陽学園)

寄付

法人へ次の皆様にご寄付をいただきました。ありがとうございました。

- 大石 哲 様
- 蓮沼 千恵子 様
- 中村 伸二 様

(順不同)

※各施設へご寄付をしていただいた方については、各施設の機関誌に掲載いたします。

助成

「競輪補助事業完了のお知らせ」
この度、二〇二二年度競輪（公益財団法人JKA）の補助を受けて、以下の事業を完了しました。本事業の実施により、利用者・家族が当施設を安全・安心にご利用いただくため、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を実施いたしました。

事業名

二〇二二年度緊急的な対応を必要とする事業（新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策）

事業内容

自動水栓の整備

補助金額

九十九万七千円

実施場所

ソーレ平塚及びソーレ平塚地域支援センター

完了年月日

令和三年十二月二十四日



あけぼの園

「私のストレス解消法」
児童指導員 主任 稲毛 彩乃



私が「ストレス」と感じるものにはいくつかの種類があり、解消法は異なります。

①「失敗した・・・」と落ち込んだ時→
何もしないとその事で頭がいっぱいになってしまうので、他の事で頭をいっぱいにします。例えば難しい内容の小説を読んだり（三分で寝るけど）、難しいピアノ曲に敢えてチャレンジしたり（ハ小節で挫折するけど）、早口な洋楽を歌う（結局発音できなくてホニヤホニヤ言ってるだけだけど）などです。

②悲しいニュースによる憂い→自分の周囲の「いつも通り」を見つけて安心します。この頃は、通勤途中に近所の小学生の登校班を見かけるだけでも泣きます。

③疲れた→とにかくコロコロします。
④その他→歌うか口笛を吹いていれば解消されます。時々、変な顔で歌っているのを知人に発見され、わざわざメール報告で笑われることもあります。が・・・気にしません！

これで、今日もストレスフリー☆

「ストレス発散方法」

保育士 原 奈々渚



私のストレス発散方法はカラオケに行くことです。しかし、歌は歌いません。プロジェクターのあるカラオケに行き大音量で韓国アイドルのライブDVDやミュージックビデオを見てオタ活をすることです。コロナ前は直接ライブに行っていました。今は海外から日本に来ることが難しいため、少しでも自分がライブに行って推しに会えている感覚を味わいたくてこの方法に至りました。同じ韓国アイドルが好きな友人や妹と一緒にいき、好きな公演のライブDVDやYouTubeを見てかっこよさ、尊さを共有しています。かっこよすぎて叫び、テンションが上がります。泣いて、また盛り上がり、また感動して泣いてを繰り返しています（笑）。グッズを持って行き、ペンライトを振り掛け声をして一体感が出ると最高に気持ちいいです。今コロナの規制が緩くなってきたので、少しづつ来日してライブを行っているの、私も早く推しに会って推しと同じ空間でライブを楽しみたいです！

「ストレス解消方法」

児童指導員 出口 由美子



私のストレス解消方法をいくつか紹介致します。（決して万人受けするものばかりではないかと思いますが、平日仕事があった日は主に肉体的な疲れを感じる為少し贅沢な入浴剤などを入れ、たお風呂にゆっくりと浸かると身体と心がほぐれ元気が出てきます。寝るまでに少しの時間があればNetflixなどを楽しみにしている長編ドラマを見て過ごします。猫を三匹飼っているのでもちやで遊んだりブラッシング等撫でてあげたりするうちに心がとても癒されていきます。購入して十年以上経つマッサージ椅子も私には重要アイテムです。休日はJA小田原の朝ドラファームなどへ行き寄せ植え用の花をたくさん買ってきて庭に植えたりしています。または家族や気の置けない友人とおしゃべりしながら美味しいご飯を食べに行ったり映画を見に行ったり（直近ではシン・ウルトラマン鑑賞）して楽しい時間を過ごしています。最近ではギターの演奏に興味を持ち近々習いに行こうかなとワクワクしているところです。

「ストレスの解消法」

児童指導員 大井 清美



ストレス解消方法というお題をいただいた時、正直に感じたことは、ストレスを解消することがちょっと上手ではないかもでした。好きなものを食べる、歩くこと、寝ること、映画を見ることなどその時に一番したいと思うことをしますが、やっぱり心のどこかにストレスの原因が残っているような、そんな感覚があります。何が一番集中できて、気分すっきりになるのかな・・・と思っていましたが、不定期開催のストレス解消方法がありました！それは裁縫です。何でも作れる、得意分野の趣味というわけではありませんが、何かを作りたいスイッチが入ったり、素敵な布を見つけたりすると、ミシンを引っ張り出して気が向くままに没頭しています。作りたいものが完成することもある、途中のまま終わることもあります。集中して作業した後の気分は不思議とすっきりとしています。最近ではミシンと向き合う時間がありませんでしたが、雨の季節もやってるのでまたミシンを引っ張り出してきたいです。

精陽学園

～私にとってスポーツとは～
児童指導員 副主任 遠藤 竜司



自分のストレスの発散方法にはいくつかあります。ウォーキング、サーフィンです。

今、マイブームのストレスの発散方法はウォーキングでこれは気軽に出来るので気分転換になっています。休みの日は、六時前には起きて辻堂海岸や江ノ島まで歩いていきます。

サーフィンは波が無いと出来ないのでタイミングが合わないと感じることがあります。同僚と千葉に行くのは恒例になっていて、それも楽しみの一つとなっています。

今はただでさえ、コロナの影響で様々な制限があり、ストレスが溜まりやすい状態になっています。気持ちを安定させて仕事をする為には休みの日の過ごし方がとても大切で、どれだけ自分のストレスマネジメントができるかが重要だと思います。

今後ストレスをなるべく溜めずに、仕事に向き合うということを大事にしていきたいと思っています。

～ストレスはいつもそばに～
児童指導員 リーダー 佐藤 直人



私は今までこれといったストレス発散方法は見つけれませんでした。最近スッカリする事を見つけた。それは「湯船にて顔を上に向けて耳が湯船の中に入るまで沈む」という事です。目には洗体タオルをアイマスクのように乗せ、目を閉じて自分の心臓音や呼吸に意識を向けます。もしくはボートとします。その姿勢で五分程度過ごします。起き上がり目を開けると、頭が軽くなり目もシャキッとして身も心もリセットされる感じがしてとてもスッカリします。眠気も飛んでいきます。知人に話をしたらヨガの考えだねと言われました。自分に集中するということとは良い事ようです。

ストレスを発散させるのは苦手なので出来るだけ溜めないようにしています。ですが難しいです。一つの言動や思考が別の気になることを考えるきっかけとなり、またストレスを生んでしまうからです。上手く受け流すようにするのがストレスと付き合うコツなのかなとも思います。それも難しいですが。

～私とゴルフ～

保育士 橘川 道子



ゴルフ始めました！
私がゴルフをやってみようと思ったきっかけは、まさに「ストレス発散」のためです。

ボールが前に勢いよく飛んでいく瞬間や、思いつきボールを遠くへ飛ばすこと、そしてクラブの芯にボールが当たった時の爽快な打球音を聞くと、心地良い気分になれるそうに感じたからです。

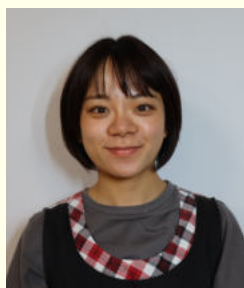
せっかくなのでこの機会にと、正しいゴルフスイングを習いたくて二月からスクールに入りました。

けれども数か月経っても、全く上達していません。頭も体も堅い私にはゴルフ難しいです。レッスンプロが丁寧に教えてくれるのに、未だにボールが飛ばない芯に当たらない…。イメージ通りに出来ない。レッスン中に、百二十球を打っても「飛距離よし、打球音よし」は二・三球。「なんて下手なのだろう」と逆にストレスが溜まってしまいそうです…。

フンフンとクラブを振って一〇〇ヤード越え、爽快な打球音を目指して、日々練習に励んでいます。

～私の好きな事～

保育士 山口 美波



私のストレス発散方法は、ピアノを弾くこと・音楽を聴くこと・動画を見る事です。

私自身とても多趣味なため、音楽・手芸・料理などして休日を通しています。その中でも、ピアノは三歳から習っていたので、好きな曲を聴いてピアノで弾いてみたいと思ったものは楽譜を探し、好きな曲を弾いています。

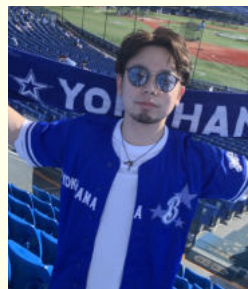
気分が完成まで行かず次に気になった曲を弾き始める事もありますが、自由に弾けることがとても楽しく、自分なりに曲のイメージに合わせた弾き方をすることが楽しいです。

音楽がとにかく好きなので、気分をあげたい時や料理をしながらなどに常に曲を聴いています。さまざまなジャンルの曲を聴いている為、必ずこの曲！といったものはありませんが、人気の曲などは特に聴いています。また、曲を聴くことと同じようにミュージックビデオの動画を見たり、学生時代にマージャンをやっていた為、大会の動画などを見たり、ドラマを観たりと自分の好きな事をしてると、とても気持ちがスッカリし、毎日が楽しくなります。

ソーレ平塚

私のストレス解消法
生活支援員 リーダー

松本 想太



私のストレス解消法は、「スポーツ観戦」です。体育大学出身ということと、様々な競技に興味はありますが、春から力を入れているのは野球観戦です。岡山で社会生活をスタートし、一年で神奈川に戻り、出会ったのが地元プロ野球球団である、横浜DeNAベイスターズでした。勝負ごとなので、負ければ、悔しい気持ちも生まれますが、負けていても最後までながめるのか分からない試合を見せてくれるので、勝っても負けても応援したくなります。コロナ禍前は、多い時で月に三度、スタジアムに足を運び応援をしていました。試合だけでなく、球場でしか食べられないご飯もあり、試合観戦だけでなく、野球を知らなくても楽しめます。また、試合中は、同じ年や新人選手、ベテランの活躍を見ているだけで興奮し、日々の疲れも飛んでいきます。

コロナ禍になり、球場に足を運ぶことは難しいですが、休日や早番が終わった後は、テレビ中継やインターネット配信で試合観戦し、ストレス解消しています。

私のストレス発散

生活支援員 リーダー

土屋 香



私のストレス発散は、夢と魔法の王国に行くことです。アトラクションやショーも楽しめますが、景色も楽しめます。シンデレラ城と一緒に見る桜は、和と洋の融合で違和感なく楽しめます。とても綺麗で言葉を失くしてしまいます。ステージ上で繰り広げられるショーも楽しいですが、広場で行われている小さなショーも楽しいです。私はシエフの格好をした三人のパフォーマーが鍋やフライパンを楽器にしてリズムよく軽快なトークと笑いが入る「キッチンビート」が好きです。何回見ても飽きません。また清掃員の格好をしたパフォーマーがパントマイムやマジックをします。モップやごみ箱から音が出たり、写真を撮る際にタイミングを見計らった様に「パチッ」と、鳴ります。パフォーマーの表情が豊かで引き込まれます。たくさん笑わせてもらいます。これらは動画でも見ることが出来ます。落ち込んだ時やストレスが溜まったときに見て癒されます。早く制限なく楽しめる時が来ることを待ちにしています。

木漏れ日の道

看護師 加藤 雪子



気取った表題をつけてしまい少し照れますが・・・体力維持と気分転換のために始めた山歩きにすっかり魅了されています。最近特に気に入っているルートは、鶴巻→吾妻山→弘法山→権現山→浅間山→秦野のミニ縦走です。春は花見で賑わいますが、桜の盛りを過ぎてから登ると、葉桜の新緑と花びらが散ったピンクの小道が美しい。夏でも木陰が多いのでクールダウンしながらゆっくり歩け、秋の紅葉は鮮やかで冬は落ち葉が積もってフカフカと歩きやすい。大山から丹沢の山並み、富士山、海と何度見ても飽きない景色が続きます。適度のアップダウンと四季折々の野花、鳥の声を聴きながら歩いていると、日々の悩みも薄らぎ、時には解決策が浮かんでくることもあります。特に木々の間から見上げる空と、登山道に降り注ぐ木漏れ日が大好きです。そんな訳で、木漏れ日の道を歩くことが私のストレス解消法です。

私のフチお手軽 ストレス解消法

生活支援員 二宮 裕理



コロナの世も三年目となりました。今、三密を防ぎ、日々うがいや手洗いマスクなどが、マストとなり、やりたいた事も思い通り出来にくい世の中での私のストレス解消法は『空を見上げる』事です。月の満ち欠けを眺めたり、のんびりと夏の入道雲を見ついたり、台風一過のクリアな日差し潮の香り空気を感じてみる。でもその中で一番好きなのが、『虹探し』です。そもそも虹は雨が降っている所に太陽光が当たり見えるもの。日本は西から天気が変わることが多く、西空の朝虹の後は雨となり、一方夕方東空に雨が去ったのちに見えた虹の後は晴れ間が広がってゆくしるしだそうです。私はどんな時でも、空に煌めく虹を見ることが出来ただけで心がときどきわくわくします。ただそれだけで幸せな気分になれます。空を見上げるお手軽な解消法。ゆっくり心わりと深呼吸♪お気に入りの歌を聴きながら、天空を見上げてみるのもおすすめですヨ(笑)

ソーレ平塚地域支援センター

私のオアシス

支援員 青木 志麻



コロナ禍で思った様に出掛けることが難しかったり、制限されることが多いかと思えます。そんな中で私のストレス解消法は、まず一つ目が家でバーベキューをすることです。休日になるとベランダで焼き鳥やお好み焼きなどを作って食べます。私は野菜を切ったり下準備をします。後は主人や子どもに任せて焼き上げるのを待ちます。待っている間も徐々に香ばしい匂いがして、楽しみなひと時です。家の中とは違って外で食べると気分転換にもなりますし、また普段食べている物でも格別においしく感じます。家族とたわいもない会話をし、リラックスできる時間です。

二つ目はよく寝ることです。気分が落ち込んだり、イライラしていても一晩寝てしまえば気持ちがりセットされる感じがして次の日には、また頑張ろうと思えます。なのでなるべく睡眠時間を確保するように心がけています。これが私のストレス解消法です。

ビール&ワイン

支援員 三野 圭介



ストレス解消法にも色々あると思いますが、コロナ禍で制限がある中で、皆さん工夫されていることと思います。私は自宅で筋トレを少々やっています。腹筋や腕立て伏せなど、その日のメニューを終えた後の爽快感はたまりません。ただ、腹囲に全然効果を感じられなかったり、やらなければという思いは逆にストレスを感じることもあります。時々面倒くさいと思うこともあります。でも、概ね毎日続けています。

筋トレ以外のストレス解消法はビールを飲むことです(ビールといっても第三のビールです)。お風呂上がりや、テレビでスポーツ観戦をしながら飲むと気分が上がります。誕生日や記念日など、特別な日には本物のビールを飲むのも楽しみのひとつです。また、娘には小言を言われますが、休日に明るいうちから飲むビールは最高です。最近白ワインも飲んでいますが、よく行くスーパーで安い物ですが、ワインという響きにお洒落な気分も味わっています。

本当は家族や友人、気の合う仲間とわいわいと居酒屋などで飲めるのが一番なのですが、コロナ禍なのでそれはもう少し先の楽しみになりそうです。早くコロナが終息することが一番のストレス解消法になると思います。

楽しいな玉手箱

運転員 後藤 定夫



前職の定年退職に伴い、昨年五月よりソーレ平塚地域支援センターにて送迎運転員として採用され、職員・先輩の皆さんのご配慮により特にストレスもなく楽しく働かせていただいています。

現在はストレスの代わりに気分転換として「通勤散歩」を日課にしています。当初は車・バイクによる通勤をしていましたが、仕事柄歩くことが少なく高齢に伴う筋力の衰えの不安もありましたので、現在は朝の涼しい時間帯に東雲橋近くの自宅より約一時間一往復のみ散歩を兼ねて徒歩通勤をしています。特に渋谷川・鈴川横のサイクリング道路は樹木も多く日差しを遮り、ひんやりとした川のせせらぎは非常に涼しく心地よい気分になさしてくれます。

先日は大雨の翌日に手のひらサイズの亀が土手に打ち上げられており川に戻してあげました。亀を助けたのはこれで三回目となりましたのでそろそろ竜宮城へのご招待があるかもしれないと密かに期待をしています。

今年も猛暑になりそうですので、皆様もコロナに負けず体調には十分お気を付けてお過ごしください。

楽しいことははじめました

支援員 高橋 綾子



コロナ前までは頻繁に旅行していたので、美味しい料理にお酒、そして温泉に浸かってゆっくり過ごすことがストレス解消でした。しかし、ここ二年は旅行できない日々が続く、家のサンルームでキャンプみたいな事しても何かが違う……。そんな中、友人がバイクの免許を取得し、一五〇ccホンダPCXに乗って突然私の前に現れ、「一緒にツーリングしようよ」と言われました。十五年以上バイクに乗ってなかった私でしたが、友人の勢いに押され、旦那さんの許可をもらい、一〇ccホンダクロスカフを購入しました。

今ではソーレの通勤だけでなく、江ノ島、小田原、宮ヶ瀬など近場をあちこち走っています。平塚の海をのんびりと眺めながらホットコーヒーを飲むのは最高です。主婦業とパートをこなして、空いている時間にばつと走れるのも小型バイクの良さでもあります。コロナを気にせず、風や太陽の眩しさを感じながら走るのストレス解消になります。いつかバイクで富士山が見える場所まで行きキャンプするのが夢になりました。真夏も走ります！

すこやか園

児童療育課

私のストレス解消法

「児童指導員」

主任 小俣 彩

最近甘いものを食べること。フルーティっぱいのパンケーキにハマってます。

リーダー 檜原 杏梨

仲が良い人とおでかけをしたり美味しいものを食べに行き、ひたすらくだらない話をします！

鈴木 藍那

好きな曲を聴きながらよく眠ります。時々ラーメンを大盛りで食べます。

大野 由華

子どもとハグをしてパワーをもらい、思考をポジティブにする。そして、寝る前にヨガをすること。



檜原 杏梨
鈴木 藍那
大野 由華
小俣 彩

「保育士」

課長 石川 恵子

美味しいコーヒーを飲むこと。周りの人に話を聞いてもらうこと。(聴いていなくても話しているかも...)

リーダー 原 ゆきみ

好きな音楽を聴きながら何かをする。(お茶を飲む、運動するなど...)

リーダー 木村 なつみ

子どもが寝た後にゆっくりテレビドラマを観ることが今の楽しみです！

府川 理恵

甘いもの(特に、チョコ菓子や生クリーム系)を食べること。散歩。

志村 真奈美

コーヒーを飲みながら、甘いもの(チョコ・ミルクレーフが大好きです!)を食べ、ゆっくり過ごす。

内藤 沙織

お花の寄せ植えを楽しむことです。

本間 久美子

美味しいものを食べることに。ライブに行くこと。(ライブは最高のストレス発散&元気の源です!)

服部 久美子(地域支援課と兼務)

週末に家族みんなで乾杯をすることです。



府川 理恵
志村 真奈美
原 ゆきみ
内藤 沙織
本間 久美子
木村 なつみ
石川 恵子
服部 久美子

「公認心理師」

主任 大豆生田 浩子

親しい人と美味しいごはんを囲んでおしゃべりする。ゆっくりお風呂に入る。

「看護師」

大山 沙子

食べる。寝る。時々走る。

「作業療法士」

坂倉 雅子

大好きな人といっぱいおしゃべりする。

「言語聴覚士」

勅使河原 久美子

大山の夕景を見る。きれいな空を見る。これって、ただぼーっとしているだけ?

「事務員」

リーダー 佐藤 玉江

コーヒーと甘いものを食べながら、おしゃべりする。

村井 美代子

包丁を研いで野菜をみじん切りにする。ライブに行つて推しを応援する。



大豆生田 浩子
大山 沙子
坂倉 雅子
勅使河原 久美子

「運転員」

田中 武男

新型コロナウイルス感染拡大前までは、月に三回のゴルフ場通いをしていましたが、ウィズコロナ時代になった今日は週二回の打ちっぱなしの練習場でストレス解消をしています。まあ、基本的にストレスが溜まらない性格なので(笑)

水嶋 達雄

毎日、朝・夕に愛犬と一緒に散歩することでのんびりした時間を過ごし、また他の犬を散歩させている方たちと話したりすることで穏やかな気持ちになれること、これが私のストレス解消法です。

阿部 博

早寝早起きで気力・体力充実

学生達との楽しい稽古でストレスなし。

原 敏男(ソール平塚地域支援センターと兼務)

軽く体を動かすことです。

村上 力雄

サーフィンがストレス解消法です。



佐藤 玉江
田中 武男
水嶋 達雄
阿部 博



原 敏男
村上 力雄

すこやか園

地域支援課

私のストレス解消方法

看護師 関野 清子



ストレスは多かれ少なかれ、誰もが受けていると思います。上手く処理できていないと体や心、日頃の行動にも大きな影響をおよぼします。

私は、病院時代は、ストレス解消に仕事終わりや休日にドライブに出かけたり、ファミレスで本を読んだり雑務をして気分転換やリフレッシュをしてストレス解消していました。

運動嫌いで体を動かすことが億劫だった私。すこやか園に勤めてからは、仕事関係や人間関係でのストレスはないのですが、ますます運動不足になり体重が徐々に増加し、それがストレスに。そこで、女性だけの三十分フィットネスカークラスに入会。十二種類のマシンで三十分ずつ筋力運動と有酸素運動を交互に行う運動は、体重減少とおなか回りの脂肪燃焼に効果が出始め、運動する習慣がつけはじめました。その矢先、新型コロナウイルスの緊急事態宣言があり、その影響でカークラスを退会しました。

今は、多肉植物を育て増やすこと、病院勤務時代の仲間と月二回マージャ

ンをする事がストレス解消法になっています。

看護師 畑中 弘子



我が家が都内から伊勢原に転居して丸二年が経ちました。なので、こちらではずっとコロナ禍です。その中でストレス解消法。私の場合、都内とは違って広い空の下、自宅から大山を眺め、田んぼや畑の産物から四季を感じながら自然の中で生活することに心が洗われます。通勤途中に無人販売で朝採れ野菜を買うなんて贅沢もできます。少し車を走らせれば、すぐに山にも海にも遊びに行けることも楽しみです。また、畑を借りて家庭菜園も始めました。まだ超初心者ですが世話をして収穫できた時は喜びも格別です。

ささやかですが、今のこんな暮らしに癒されています。

入浴介助員 近藤 春美



畑で採れた季節の野菜をみじん切りに刻んで常備菜や醬油漬けを作って食べれています。また、育てて二年目となるメダカは、この春に卵を産み、池の

中はメダカとエビが睡蓮の花と葉の間でえさの取り合いをしています。そんな状況を日々観察している私のストレス解消法は・・・

庭に咲いている花を生ける事。固くなった体をストレッチする事。花を見に行ったり海や山、バリエーション、色々な場所をドライブする事。子どもの和太鼓を応援する事。などです。和太鼓については、老人ホームや結婚式場、イベントで演奏をしています。その他週末に孫と一緒に過ごす事。ゲームやスケボー、ジエイボを楽しんでいることや自転車の練習をしている姿を見る事。孫の学校の様子や習い事の話聞く事が楽しみとなっています。最近では孫家族と運動公園や山歩き、花見、外食、温泉へ出かける事が増えてきました。そして四十年来の友達五人で集まり、たくさん話し、たくさん笑い、お茶やお酒を飲み、温泉へ行ったりコンサートや観劇、旅行へ行き、毎月食事やカラオケをしてリフレッシュしています。

入浴介助員 三浦 順子



歩きます。毎朝、歩いています。四十歳の誕生日、「そうだ、今日から歩こう!」と突然思い立ったのです。気分が少々沈みがちな日は、お庭の手入れが行き届いたお花いっぱいのお宅を目指して。心がざわつく日はひたすら真

っすくな道を進みます、無心で。早朝の誰もいない時間は世界を独り占め。大きな気持ちになれるのです。ですが、歩く距離には限界があります。自分の足でもっと先へ、遠くへ行ってみよう・・・

そこで計画しているのが「ロードバイクを買おう☆」。目指すは足柄峠。「地球って丸いんだな」と大感動した眺めが忘れられません。そして、アルバイトしていた地藏堂の万葉うどんへ思い巡らす時間も楽しいものです。ただ、その現実にむけて二つ。鍛えなければ&五〇〇円貯金を貯めなければ、なのですが・・・

入浴介助員 中村 知子



私のストレス解消法は、広い公園でのウォーキングです。お休みの日は家で過ごすことが多かったのですが、体調不良をきっかけに手軽に出来る有酸素運動にウォーキングをすることにしました。公園内では楽しみがいくつかあります。季節で変化する花や木、野鳥の声、小さな動物園、地域猫の発見など、ゆつくりと四十分くらいかけてのウォーキングですが、心身ともにリラックスするのがわかります。一人ではなかなか続けられないのですが一緒に歩いてくれる家族に感謝しながら、これからも続けていきたいです。

しせん相談室

～私のストレス解消法～

相談支援専門員

主任 矢野 健作



私は現在、相談支援専門員として従事しています。業務内容は、面接、家庭訪問、電話対応、会議への出席など、デスクワークが中心となっています。記録や書類作成等、パソコンの画面に向かって作業している時間が多いため、肩こりがひどく、運動不足もありません。スポーツジムへ通い、定期的に体を動かしていたときは、問題ありませんでしたが、現在は、通っていないため、体は固くなってしまっています。最近では、「これではまずい」と思い、バランスボールやストレッチボールを購入し、体を伸ばすようにしています。ガチガチになった体を伸ばすのは、とても気持ちよく、気分もリフレッシュします。普段身体を動かすことが少ない分、人一倍感じるのだと思います。

ます。体を動かすことがストレス発散に繋がっていると思います。そういう意味では、子どもと公園に行き、遊具で遊んだり、走ったりすることは、ちょうどよい運動にもなるし、楽しみながら運動できるのも、一番のストレス解消法ではないかと思っています。

また、体をほぐすという意味で、温泉旅行に行くことも私のストレス解消法の一つです。以前はドライブがてら、日帰り温泉をはしごしていた時期もありましたが、今は、（感染対策に留意しながら）家族と温泉旅行へ行くことが楽しみの一つとなっています。温泉は、新緑の季節、紅葉の季節、雪見温泉など、季節によって風景も変わり、楽しみ方はたくさんあります。普段とは違った景色を見ることが、気分転換になります。食事も地元の食材を使った料理を食べることができ、後片付けのことも考えずにゆっくりと（ときに寝転がりながら）食事をするのは、最高の贅沢です。温泉旅行は、体と心をゆっくりとさせることができるので、とても良いストレス解消法だと思います。コロナ禍で気兼ねなく行くことはできませんが、たまにいくからこそ、楽しさも倍増するのではないのでしょうか。

しせん相談室ひらつか

～自分らしく…全力です～

相談支援専門員

課長代理

春木 誠



私は大変不器用な人間です。仕事はいつも体当たりで、痛い思いも沢山しています。落ち込んではいない上がある毎日、そんな私ですが、いつも全力な自分でありたい。迷って間違っって後悔しても、やるだけやったら納得出来る自分でいたいと思っています。

そんな私は、自分の時間も不器用です。食事が大好きで、夜のジョギングは無心になれますし、水泳もします。趣味のバイクは週末の欠かせない楽しみです。プチリフォーム、メダカの世話、何より家族との時間は最高です。やりたい事だらけなのですが、時間の使い方が下手で、とにかくバタバタ疲れています。

自分らしくいたいです。自分の今を大切にすること、他者と向き合えると思っています。自分のために自分らしく、全力でバタバタすることが私のストレス解消法です。

～自分にご褒美を～

相談支援専門員

上原 友里



私のストレス解消法は何だろうと考えてみたところ、特別これといってあるだろうか…そもそも私はストレスが溜まっているのだろうかという考えに至りました。時々ちょっと落ち込んだり、がっくり自信をなくしたりすることはあるものの、「わたしは今、ストレスが溜まっている！」と感じることはあまりない様思うのです。子育てしながらの仕事も、時間に融通をきかせていただけていることも大きいと思います。そして私、なんせ自分に甘いので、日頃から何かにつけて「自分へのご褒美」を発動します。掃除をよく頑張ったとか、日用品の買い出しに数店舗はしごして行ってきたとか、大量の洗濯物を畳んだとか、何でもかんでも理由をつけては美味しいコーヒーやおやつを楽しみます。たまにはひとりカラオケに行つてひたすら歌いまくるといったのもとっても楽しいです。やるべきことを済ませては、その都度自分を甘やかす！皆さん、これはけっこうおすすめです。

(一) 新型コロナウイルスの影響について

今年度は、法人内のすべての施設が新型コロナウイルス感染防止対策に追われた一年でした。事業所の規模や種別により多少の違いはあったものの感染防止に費やす手間（業務）や時間、経費が増加し、さらにそれに係る人手の確保もしなければならず、日々の療育や生活等を制約せざるを得なくなり、併せて利用児・者や家族へのサービスや質の低下をもたらすこととなりました。また、職員自身が感染して事業所に持ち込まないよう肉体的にも精神的にも負担が増大しました。

上半期は、徹底した感染防止対策と利用者と家族・職員及び関係業者の協力により法人内施設には感染者が一人も出ませんでした。下半期は、オミクロン株の全国的な感染の広がりとともに各施設に利用者・職員共に感染者が増えだし、『精陽学園』においては、ほぼ全ての園児が感染（みなし感染者も含む）し、職員も十名以上が感染したことにより業務の継続が危ぶまれ、法人内の各施設から応援職員を派遣し、何とか乗りきるこ

とができましたが、終息までに一か月を要しました。

感染防止対策の一つとしてワクチン接種が推奨されていましたが、当法人では全国的にワクチン不足が叫ばれている中、若年層の利用者や職員も日頃から利用者の健康管理に協力を仰いでいる医療機関に配慮していただいたことと、県及び市の福祉職を対象とした集団接種により希望した利用者及び職員は全て三回目のワクチン接種をすることができました。

(二) 職員採用・人材育成について
年度当初、ほぼすべての施設で職員の欠員がありました。一部の施設は、年度内に欠員を充足するまでに至らず、特に『ソーレ平塚』においては、元々の欠員に加えて体調不良による欠勤や産休・育休を取得した職員が出たことから利用者支援に支障をきたすようになったため、他施設から応援職員の派遣し、対応しました。

また、次年度の採用については、新型コロナウイルスの影響により学校訪問等を行えず、従来のインターネットを中心とした募集と派遣・人材紹介、有料広告等を活用した募集を行うに止まりましたが、

来年度は、施設実習にきた学生を含めて四月採用の新卒者を三名採用することができました。

人材育成については、人材育成委員会を中心に各階層および種別ごとに研修を計画していましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、研修は全て実施できませんでした。

今年度は、妊娠・出産をした職員が三名いましたが、いずれも産休・育休を取得しました。また、ストレスチェックは、今年度も本来対象とならない『あけぼの園』と『すこやか園』も含め、法人内の全施設を対象として実施しましたが、今後も法人として職員が長く働けるよう働きやすい環境等を整備していきたいと思っています。

(三) 法人内の情報システム管理

昨年度末に法人内のすべての施設がグループウェアで結ばれ、情報共有を迅速に図ることができるようになるとともに、業務を効率的に行うことができるようになりました。また、新型コロナウイルス感染防止のため、タブレット端末を用いたり、リモート会議用のアカウントを取得して、法人内の会議をリモートで開催しました。

来年度は、ホームページのセキュリティ対策の検討、寄贈ソフトウェア「Google Work

space」(クラウド型グループウェア)及び「Gmail」への切り替えを行い、法人内でメール等の一括管理及び運用を行えるようにする予定です。

(四) 防災対策等の危機管理並びにリスク管理

防犯については、法人内の事業所でのような対策をすべきかを検討し、必要な対策をとりました。防災については、施設ごとに日ごろから地域との関わりを大切に、地域の自治会や防災組織と連携をとるよう努め、災害時に地域で孤立しないようにし、併せて備品や備蓄の拡充にも努めました。今年度は、『ソーレ平塚』において七月の梅雨前線停滞による大雨の際に一階の利用者が三階に避難しました。

(五) 施設整備

今年度は、精陽学園において昨年度助成決定を受けた「令和二年度障害福祉施設等施設整備費補助金」により非常用自家発電設備の更新工事を七月に完了しました。

また、『ソーレ平塚』及び『ソーレ平塚ケアセンター』は、『公益財団法人JKA』による競輪補助事業「二〇二一年度緊急的な対応を必要とする事業（新型コロナウイルス感染症の拡大防止策）」の助成を受け、十二月に自動水栓の整備を完了しました。

法人単位資金収支計算書
(自)令和 3年 4月 1日(至)令和 4年 3月31日

(単位:円)					
勘定科目		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)	
事業活動による収支	収入	児童福祉事業収入	229,972,696	234,731,550	△ 4,758,854
		障害福祉サービス等事業収入	780,647,659	791,926,355	△ 11,278,696
		経常経費寄附金収入	397,200	517,131	△ 119,931
		受取利息配当金収入	11,131	10,440	691
		その他の収入	5,379,306	5,472,342	△ 93,036
		事業活動収入計(1)	1,016,407,992	1,032,657,818	△ 16,249,826
	支出	人件費支出	718,638,635	719,558,986	△ 920,351
		事業費支出	103,536,559	103,505,778	30,781
		事務費支出	122,397,293	121,021,063	1,376,230
		その他の支出	4,587,079	4,568,576	18,503
事業活動支出計(2)		949,159,566	948,654,403	505,163	
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)		67,248,426	84,003,415	△ 16,754,989	
施設整備等による収支	収入	施設整備等補助金収入	4,544,000	3,547,000	997,000
		施設整備等寄附金収入	500,000	500,000	0
		施設整備等収入計(4)	5,044,000	4,047,000	997,000
	支出	設備資金借入金元金償還支出	500,000	500,000	0
		固定資産取得支出	9,531,110	9,371,110	160,000
		施設整備等支出計(5)	10,031,110	9,871,110	160,000
		施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 4,987,110	△ 5,824,110	837,000
	その他の活動による収支	収入	積立資産取崩収入	4,460,330	4,460,330
その他の活動による収入			5,000	71,138	△ 66,138
その他の活動収入計(7)			4,465,330	4,531,468	△ 66,138
積立資産支出			30,659,500	43,159,000	△ 12,499,500
支出		その他の活動による支出	10,360	10,360	0
		その他の活動支出計(8)	30,669,860	43,169,360	△ 12,499,500
		その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 26,204,530	△ 38,637,892	12,433,362
		予備費支出(10)		—	
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)		36,056,786	39,541,413	△ 3,484,627	
前期末支払資金残高(12)		233,404,053	233,404,053	0	
当期末支払資金残高(11)+(12)		269,460,839	272,945,466	△ 3,484,627	

法人単位事業活動計算書
(自)令和 3年 4月 1日(至)令和 4年 3月31日

(単位:円)						
勘定科目		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)		
サービス活動増減の部	収益	児童福祉事業収益	234,731,550	214,408,275	20,323,275	
		障害福祉サービス等事業収益	791,926,355	764,750,629	27,175,726	
		経常経費寄附金収益	517,131	329,000	188,131	
		その他の収益	501,790	220,230	281,560	
		サービス活動収益計(1)	1,027,676,826	979,708,134	47,968,692	
	費用	人件費	725,568,278	715,625,175	9,943,103	
		事業費	103,505,778	102,452,323	1,053,455	
		事務費	121,021,063	121,399,530	△ 378,467	
		減価償却費	40,191,907	44,350,081	△ 4,158,174	
		国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 25,191,896	△ 26,497,929	1,306,033	
サービス活動費用計(2)	965,095,130	957,329,180	7,765,950			
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	62,581,696	22,378,954	40,202,742			
サービス活動外増減の部	収益	受取利息配当金収益	10,440	27,912	△ 17,472	
		その他のサービス活動外収益	4,970,552	6,271,318	△ 1,300,766	
		サービス活動外収益計(4)	4,980,992	6,299,230	△ 1,318,238	
	費用	その他のサービス活動外費用	4,568,576	4,679,584	△ 111,008	
		サービス活動外費用計(5)	4,568,576	4,679,584	△ 111,008	
		サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	412,416	1,619,646	△ 1,207,230	
	経常増減差額(7)=(3)+(6)	62,994,112	23,998,600	38,995,512		
	特別増減の部	収益	施設整備等補助金収益	3,547,000	25,172,768	△ 21,625,768
			施設整備等寄附金収益	500,000	4,000,000	△ 3,500,000
			特別収益計(8)	29,172,768	5,500,000	23,672,768
費用		基本金組入額	500,000	500,000	0	
		固定資産売却損・処分損	9	162,544	△ 162,535	
		国庫補助金等特別積立金積立額	3,547,000	25,172,768	△ 21,625,768	
特別費用計(9)		4,047,009	25,835,312	△ 21,788,303		
特別増減差額(10)=(8)-(9)		△ 9	3,337,456	△ 3,337,465		
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)		62,994,103	27,336,056	35,658,047		
繰越活動増減差額の部		前期繰越活動増減差額(12)	312,532,528	284,906,472	27,626,056	
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	375,526,631	312,242,528	63,284,103		
	基本金取崩額(14)					
	その他の積立金取崩額(15)		15,290,000	△ 15,290,000		
	その他の積立金積立額(16)	34,500,000	15,000,000	19,500,000		
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	341,026,631	312,532,528	28,494,103		

法人単位貸借対照表
令和 4年 3月31日現在

(単位:円)							
資産の部				負債の部			
	当年度末	前年度末	増減		当年度末	前年度末	増減
流動資産	350,614,804	313,311,578	37,303,226	流動負債	134,224,931	135,152,496	△ 927,565
現金預金	182,383,487	159,612,775	22,770,712	事業未払金	19,078,015	19,831,033	△ 753,018
事業未収金	148,501,808	136,160,035	12,341,773	1年以内返済予定設備資金借入金	0	500,000	△ 500,000
未収金	296,538	385,557	△ 89,019	未払費用	58,499,211	59,565,519	△ 1,066,308
未収補助金	15,052,605	12,305,036	2,747,569	預り金	39,572	341,536	△ 301,964
立替金	3,826,065	4,249,799	△ 423,734	職員預り金	45,040	149,937	△ 104,897
前払金	17,705	19,800	△ 2,095	前受金	7,500	19,500	△ 12,000
前払費用	535,756	556,736	△ 20,980	賞与引当金	56,555,593	54,744,971	1,810,622
その他の流動資産	840	21,840	△ 21,000				
固定資産	1,056,457,240	1,049,023,324	7,433,916	固定負債	91,994,300	88,178,800	3,815,500
基本財産	559,985,329	586,127,666	△ 26,142,337	退職給付引当金	91,994,300	88,178,800	3,815,500
土地	52,510,368	52,510,368	0				
建物	507,474,961	533,617,298	△ 26,142,337	負債の部合計	226,219,231	223,331,296	2,887,935
その他の固定資産	496,471,911	462,895,658	33,576,253	純資産の部			
土地	3,000,000	3,000,000	0	基本金	58,326,550	57,826,550	500,000
建物	33,916,557	31,455,368	2,461,189	第1号基本金	21,593,550	21,593,550	0
構築物	2,664,362	2,974,629	△ 310,267	第2号基本金	36,733,000	36,233,000	500,000
機械及び装置	1	1	0	国庫補助金等特別積立金	445,378,632	467,023,528	△ 21,644,896
車輛運搬具	8,585,133	11,401,925	△ 2,816,792	その他の積立金	336,121,000	301,621,000	34,500,000
器具及び備品	14,072,329	16,721,996	△ 2,649,667	人件費積立金(措置)	11,000,000	8,000,000	3,000,000
権利	1,694,434	1,701,100	△ 6,666	施設・設備整備積立金(措置)	88,711,000	88,711,000	0
ソフトウェア	3,815,399	5,171,665	△ 1,356,266	人件費積立金	36,400,000	36,400,000	0
退職給付引当資産	91,994,300	88,178,800	3,815,500	施設・設備整備積立金A	153,310,000	125,810,000	27,500,000
人件費積立資産(措置)	11,000,000	8,000,000	3,000,000	施設・設備整備積立金B	46,700,000	42,700,000	4,000,000
施設・設備整備積立資産(措置)	88,711,000	88,711,000	0	次期繰越活動増減差額	341,026,631	312,532,528	28,494,103
人件費積立資産	36,400,000	36,400,000	0	(うち当期活動増減差額)	62,994,103	27,336,056	35,658,047
施設・設備整備積立資産A	153,310,000	125,810,000	27,500,000				
施設・設備整備積立資産B	46,700,000	42,700,000	4,000,000				
差入保証金	220,000	225,000	△ 5,000				
長期前払費用	388,396	444,174	△ 55,778	純資産の部合計	1,180,852,813	1,139,003,606	41,849,207
資産の部合計	1,407,072,044	1,362,334,902	44,737,142	負債及び純資産の部合計	1,407,072,044	1,362,334,902	44,737,142