



いずみ

特定非営利活動法人 いずみ
 ☆いずみ作業所☆就労定着支援いずみ
 横須賀市長井1-18-56
 TEL&FAX 046-856-7074
 ☆アトリエかもめ
 横須賀市ハイランド4-50-8
 TEL&FAX 046-848-7023

新年度に当たって

新年度が始まり1か月がたちました。当法人も無事に新年度を迎えることができ喜びでいっぱいです。これも日頃からサポートして下さる皆様のお陰と感謝いたします。「いずみ作業所」の野菜販売の準備をしていると「アトリエかもめ」の前を通学するピカピカのランドセルを背負った新一年生の初々しい姿を目にし、微笑ましく嬉しくなりました。入学、入社された皆様、おめでとうございます。

新生活が始まるというのは期待や喜びがあることと同時に環境の変化や人間関係になじめるかなど不安や辛さも同様に感じるという事でもあります。そんな心身の余裕がない時だからこそ自分自身の状態を適切に把握するという事が大事であると思います。

まず、不安である原因を知ることです。自身の心と向き合いどのようなことが不安につながっているのかを正しく理解しましょう。不安の原因は人それぞれであり不安要素が一つであるとは限りません。メモに書き出して言語化することは原因がクリアになり対処法も探りやすくなると言われています。

最初から完璧を求めないことです。失敗したら…と不安になるでしょうが最初はうまくいかなくて当たり前くらいの気持ちで取り組みましょう。

しっかり休み十分な栄養補給を心掛けることです。十分な睡眠と栄養補給が滞ると自律神経のバランスが乱れたり、脳や身体の栄養が不足し不安やイライラ、焦燥感などを招く可能性が高まってしまいます。しっかり心身の休息できる日を作り、栄養バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

ストレス解消法を見つける事です。ストレスの対処法には問題そのものにアプローチし解決する方法と音楽を聴いたり、映画を鑑賞したり、運動をしたり、いわゆるストレス発散といわれている方法で、問題解決とは別のアプローチですがどちらも有効です。

その他にも親しい友人や家族とこれまで通り気軽に連絡できると安心につながるでしょう。悩みを相談する事はカウンセリングに近い効果があると言われています。どのような方法でも自分自身が少しでも楽になる方法を試してみることをおすすめします。
 新田 統之

4月～5月のいずみ作業所の畑だより

今年は桜の開花が早かったように、押し並べて暖かったと見えてネギ坊主が殆ど姿を見せません。ネギは一定期間低温にさらされると花芽分化し、トウ立ちします。嬉しいことではありますが、年々暖かくなってきて恐ろしくもあります。

スナップエンドウ、蚕豆も収穫に苦労するほど勢いよく実っています。キャベツは時期をずらして植えたので、まだまだ残っています。もうすぐ、ニンニクも採れます。

4月下旬にはナス、キュウリ、里芋、サツマイモを植え、インゲン、レタスを播種しました。
 七條、植山、新田武志

アルミ缶 アルミ缶を下さい！！ 雨天でも回収します。 **雨天時は布類は不可**

資源回収にご協力ありがとうございます。 アルミ缶も従来どおり回収します。

4月度の回収量15,038kg、回収奨励金¥60,000 **雨天の時は布類は引き取れません**

	回収日	4月度	5月度	6月度	7月度
森崎地区	第2金曜日	6,448kg	5月12日	6月9日	7月14日
ハイランド	第3土曜日	8,590kg	5月20日	6月17日	7月15日

雨天でも行います。ただし、台風、大風、積雪の時は中止します。

回収品は09:00までに道端にお出してください。

種類ごとに別々の車で回収しています。あと出しは回収漏れとなります。

良く見えるように、門外にお出してください。

回収対象品の種類のお知らせとお願い

☆古紙類・新聞、雑誌、段ボール、紙パック、その他の紙に分類してください。

☆布類・ぼろ布、古着、毛糸 **雨天の時は衣類を出さないでください！！**

良品は「バザー用」と大きく表示してください。

☆金属・缶 従来通りアルミ缶を透明袋に入れてお出してください。

・鉄製品 自転車(タイヤを外す)、門扉、フェンス、側溝の蓋
 解体したスチール製の物置、**ミシン、編み機**
 (ポット、ジャー、レンジ、ストーブ、三輪車は対象外です)
 (プラスチックの組み込まれた品物は対象外です)

・アルミ製品 鍋、釜、サッシュ、門扉など

・銅製品 銅パイプ、銅チューブ、銅板、水道の蛇口など

・電線 家庭用屋内配線(F1ケーブル)など

☆その他・こでん、希少金属含有物

連絡先：いずみ作業所：856-7074 アトリエかもめ：848-7023

(株)アサヒリソース TEL 847-1366 FAX 848-0366

こでん(使用済小型家電)について

世界的な環境規制強化により廃プラスチックの処分が困難になりました。

したがって、従来回収対象としていたものを変更せざるを得なくなりました。

当面、こでん回収対象品は次のものに限定させていただきます。

DVDプレーヤー、携帯電話、スマホ、ハードディスク、基板

家電リサイクル対象物は出さないでください。

(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機。これらはリサイクル券が必要です)

台風・大風・積雪の時は中止します(ゴルフ、サッカーの試合が中止となるような時)

〈5月・6月の予定〉

- ・5/12 資源回収 森崎地区 (AM9:00~)
- ・5/20 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00~)
- ・6/ 9 資源回収 森崎地区 (AM9:00~)
- ・6/17 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00~)

いずみ作業所

(☆印は同一行事です)

- ・5/1 意見交換会
- ・5/8.22 バイタルチェック
- ・5/9.16.23 音楽教室
- ・5/10.17 パソコン
- ・5/11 防災訓練
- ・5/12 森崎地区資源回収
- ☆5/19 ふれあい交流会

アトリエかもめ

(☆印は同一行事です)

- ・5/1.8.15.22.29 公園散歩
- ・5/11.18.25 プール
- ・5/9 ステンシル
- ・5/12.26 バイタルチェック
- ☆5/20 ハイランド資源回収
- ☆5/26 支援員ミーティング

有難うございました

(特非いずみ)

・(株)アサヒリソース様

いずみ作業所

・櫻井様(小田原市)

アトリエかもめ

- ・作業ボラ様
- ・伊藤様(ハイランド)
- ・鎌田様(ハイランド)
- ・島崎様(大矢部)
- ・金子様(長沢)

バザー用品の方々

資源回収の際、その他、色々
とバザー用品を沢山頂きます。
お名前を記しませんがお協力
に感謝申し上げます。

賛助会員を募っています

任意団体「いずみ会」を発展的に解散し、
平成26年4月1日付で特定非営利活動法人
いずみとして活動開始しました。

(特非)いずみは障害者の日常生活支援、
個々の能力に応じた働く場、一般市民との
交流の場を提供するとともに、一般市民に
対して障害者福祉に関する啓発活動を行い
障害者が地域の一員として暮らしてゆける
豊かな社会の実現に寄与することを目的と
しています。

この目的達成のため、障害福祉サービ
ス事業の指定を受け、生活介護事業所としての
「いずみ作業所」「アトリエかもめ」を開設し
ました。(「自主訓練会」は解散しました。)
地域の皆様との交流を深めるため従来より
資源回収のご協力をお願いしていますが、
賛助会員になって頂きたくお願い致します。
会費 一口 1,000円(何口でも可)

会費は郵便振替又は作業所にお持ちください。
振替口座名義: 特定非営利活動法人いずみ
口座番号: 00200-6-102213
従来の「いずみ会」の番号から変わりました。

HP 「特非 いずみ」検索
<https://www.yokosuka-izumi.com/>

いずみ作業所日記Part209

～ふれあい交流会：作業所の出し物 練習中～

コロナで中止となっていた、ふれあい交流会が5月
19日(金)に開催されることになりました。

残念ながら参加する事業所は少ないですが、3年ぶり
のイベントに向けて、ただいま出し物を猛練習中!!

今回いずみ作業所は、「世界に一つだけの花」の合
唱・「ラーメン体操」の2つの出し物をします。そこ
で、毎日練習を重ね、合唱のクライマックスには振り
も付きました。ラーメン体操は、全体の動きを揃える
所まで、あと一歩。どちらも必死に取り組んでいます。
今こそ、いずみ作業所、一致団結の時～!!

次回の発行時には、良い報告ができるよう、もう一息
頑張ります♪

いずみ作業所支援員記

日頃より当作業所にて販売している野菜を購入して頂き、また
資源回収にご協力いただき誠にありがとうございます。

新年度が始まって早一ヶ月。ピカピカのランドセルの子供達も
新しい生活に慣れた頃でしょうか。三年もの長い間、新型コロナ
ウイルス感染拡大により生活や行動が変化し、コロナ禍での制限
は、普段の生活は当たり前ではない事を知る機会になり、感染し
にくい身体作りや健康である事の大切さを、意識するようになり
ました。まん延防止措置が全面解除され、マスク着用について
も個人の判断となり、徐々にいつも通りの日常を取り戻しつつあ
ります。四月より開始したプール活動においても人数の制限がな
くなり、みんなで楽しめるようになりました。

今年は季節ごとの行事をみんなと一緒に楽しみ、笑顔いっぱい
に過ごしていけるよう精一杯サポートしていきたいと思ひます。

アトリエかもめ支援員記