



7月24日（金）に岸和田のだんじり会館・明治なるほどファクトリーに行きました。だんじり会館では、はっぴの前で写真を撮ったり、太鼓を叩いたりしました。明治の工場では、ヨーグルトが出来る過程を見学しています。皆さん真剣に説明を聞いていました。バスの車内では、笑顔も見られとても楽しそうに過ごされていました。

一日レクリエーション



むかしは娘千どんショー



8月9日、「むかしは娘」の3人の皆さんが来てくださいました。今回で4回目の訪問となり、皆さんこの日を楽しみに待っていました。「どんな色が好き」の曲に合わせて同じ色の紙を振ったり、ポンポンを持って踊ったりと、楽しいショーに皆さん大喜び！会場にはたくさんの笑顔があふれ、楽しい時間を過ごすことができました。最後には一緒に記念撮影も行い、素敵な思い出となりました。



今月の給食



- ・ツナと昆布の炊き込みご飯
- ・鶏と茄子の揚げ煮
- ・野菜のポン酢和え
- ・味噌汁
- ・漬物
- ・フルーツ

- ・ロコモコ風
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ

外出報告

8月4日（火）
四季の郷公園
玉置・富澤・西川・前田陸



8月25日（火）
川辺マクドナルド
奥野・谷野・井本・原田



※敬称略

ウイズ通信

NO.78号

令和8年8月号

年間目標

「自分の仕事をしよう」



9月の活動内容

【日常生活訓練】
トイレマナー
【創作活動】
ハロウィンカレンダー
【運動レクリエーション】
ボールでダーツ

8月の誕生日

平岡 拓磨さん

谷野 文啓さん

山下 翔誠さん



研修報告

研修名：メンタルヘルス研修

「自分を知る・仲間を知る」～みんなのストレスコーピングをシェアしよう～

日 時：令和8年7月29日（水）13時30～14時

受講者：ウイズ職員（山本・田中・林・藤井・坂部）

和歌山産業保健総合支援センターの金剛氏に来て頂きストレスについての対処法（ストレスコーピング）について学びました。感情労働によるストレスの対処法には、①不調のサインを無視しない②ストレス解消法を作る③仕事とプライベートを切り分けるがあります。①不調のサインを無視しない為にはまずは自分にとってのストレスサインは何かを知る事が大切です。自分がストレスとを感じる時にどのような症状が出るかを知っていればその症状がで始めた時に休まないといけないとを感じる事ができます。②ストレス解消法を作る為には、自分自身を知る事です。自分がどんな時にストレスを感じやすいか、自分に合うストレスコーピングを見つける事ができるか、ストレスコーピングを実践できるかが大切です。このようなことを知る事ができると、ストレスの予防、軽減ができ、ストレスによる病気や再発の予防につながります。

グループワークでは、それぞれのストレスの解消法や気分転換を共有し、お互いの考え方や対処法を知る事ができました。自分自身のストレスへの気づきを深めると共に、仲間の対処法を知る事で新たな視野を得る事ができました。今回の研修で学んだ事を日々の業務に活かし、自身のストレスサインに早めに気づき、セルフケアを実践する事で質の高い利用者支援に繋げていきたいです。