

# 花の实だより



## ・令和7年度 宿泊旅行 特集 ～鴨川・木更津～

### ・活動報告

#### →就労継続支援B型

【園外活動】上野・お台場散策

【販売会】谷津干潟

【作 業】青いマツクの日・amazon梱包作業

【菜の花委員会】夏のイベントデー

#### →生活介護

【創作活動】ちぎり絵ワークショップ/谷津コミュニティセンター展示会

【レクリエーション】園庭プール

【ちぎり絵紹介】

### ・健康だより/イベント情報


**歓迎 花の実園 様**  
**宿泊旅行 2025**  
**房総・鴨川温泉 1泊2日の旅**  
 令和7年9月18日～19日

毎年9月に実施している花の実園恒例の「宿泊旅行」は、利用者さんにとって年に一度のお楽しみの大イベントです。毎日の作業や活動を頑張る原動力となっています。夏の終わりが近づくと、「今年は誰と同じお部屋かな?」「旅行のときの夜ご飯はなんだろう?」と期待でいっぱいの会話が弾んでいます。

本年は利用者83名、職員30名、総勢113名が参加しました。移動手段のバスはなんと4台の大移動。花の実園の仲間と一緒に過ごした大充実の2日間は、かけがえのない思い出がたくさん出来ました。今回はその様子をご紹介します。

**1日目** 10:00 バスに乗り込んで、花の実園を出発! いってきま～す!



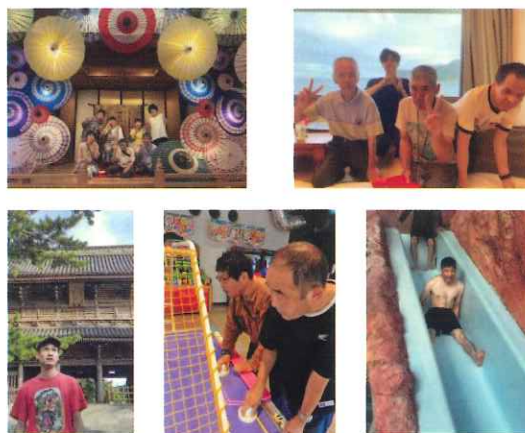
たくさんあった荷物も協力すればすぐに積み込み完了!  
今回は車椅子に乗ったままバスに乗りできる「リフト付きバス」で移動しました。かっこよくて珍しくて大興奮!

11:30 金谷港/ザフィッシュに到着! 昼食&買い物



金谷港にある「ザフィッシュ」は、東京湾フェリーの発着する港近くにある、レストランとショッピングの大型複合施設です。レストランでは美味しいお昼ご飯をいただきました。隣接するお土産屋さんでは南房総の新鮮な海の幸や出来立てのパームクーヘンなどお土産も豊富で、ショッピングを楽しみました。  
食後散策すると、素敵な鐘がありました。綺麗な海を背景にしてとても良い写真が撮れました。海風に吹かれて気持ち良かったです。

14:30 三日月シーパークホテル安房・鴨川に到着! 宿を楽しもう♪



海を臨む展望温泉・大浴場が自慢のホテルにみんなでお泊りです。お部屋は全室オーシャンビューで、開放感とゆったり感を心行くまで楽しみました。

10階建ての館の最上階に設けられた展望温泉では、太平洋一望のスケール感を存分に楽しみました。温泉を利用していると、海の波音も聞こえ大自然を感じました。



18:00 お待ちかねの豪華な夕食! カラオケも楽しみました。



三日月シーパークホテルの夕食「さざ波コース」を113名同じ宴会場でいただきました。天ぷらや秋鮭と山菜の釜飯、豚肉の陶板焼きなど大満足のメニューでお腹も膨れました。  
夕食の後はカラオケ宴会を楽しみました。みんなで歌って踊って大盛り上がり!

**2日目** 10:40 ドキドキの小湊鉄道乗車体験!



小湊鉄道は千葉県のローカル鉄道。関東の駅百選に選ばれた駅舎やレトロな車両など、ノスタルジックな雰囲気が満載です。2018年には小湊鉄道と沿線の景観が、千葉県により「ちば文化遺産」に選定されました。  
その乗り心地をみんなで体験しました。普段自分たちが利用している鉄道と比べてワクワクの冒険をしました。

12:00 宿泊旅行最後のお楽しみの昼食



昼食は2班に分かれていただきました。  
1班は市原にある「もみの木」というレストランで絶品のハンバーグカレーやオムハヤシをいただきました。  
2班は三井アウトレットパーク木更津にてそれぞれが自由に食べたいお食事を選んでいただきました。  
最後にお土産を買って花の実園に帰ります。

15:30 花の実園に到着! ただいま～!

1泊2日の宿泊旅行は、花の実園の絆が一段と固くなる行事です。113名での大移動の中には「ああ、困ったなあ」ということや、予定通りにいかない場面もありました。そんなときに花の実園の仲間は、「大丈夫だよ」と笑顔で励まし合い、「じゃあこうしようよ」と協力し合います。これが私たちの強みであり、「花の実園 宿泊旅行」の醍醐味です。

今回の宿泊旅行でも、利用者さんの新たな一面や得意なことなど新しい発見が多くありました。それぞれの魅力が輝く場として今後もいろいろな行事を開催していきたいです。

# 園外活動

園外活動支援には日々のルーチンから離れて自然や地域と触れ合うことで気分転換になってリフレッシュできます。また買い物や公共交通の利用など、実生活に近い体験を通して自立に必要なスキルをそだてることが出来ます。職員も一緒に楽しむことで、利用者との距離が縮まって安心感が生まれます。そういったことを目的に活動しています。班ごとに行きたい場所や、食べたいものを事前に話し合い利用者が行動内容を考えました。

## 上野 6/27



▲下町ミュージアムにて



▲上野動物園にて(^^)



▲上野動物園の脇にある上野東照宮にて



▲上野東照宮の大石鳥居



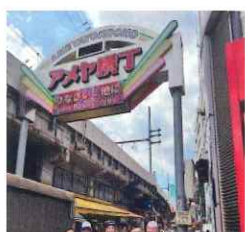
▲ワニとにらめっこ!(^^)



▲上野動物園ぞうさんの前で♪



▲ランチはサッパリうどん!



## お台場 7/4



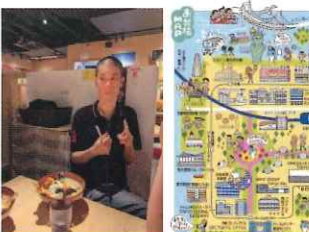
▲日本科学未来館



▲レインボーブリッジをバックに



▲フジテレビでハイポーズ!!



▲ラーメン国技館



# 販売会 2025



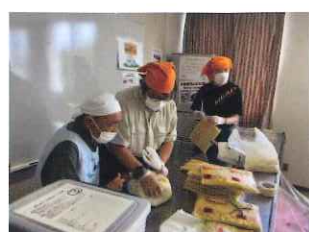
## 谷津干潟フェス 6/29



▲焼きそばの下ごしらえ作業



▲キャベツ切ったり・・・



▲中華麺ほぐしたり・・・



▲ジェラート搾りに全集中!

販売会は地域の人たちと交流するチャンス!!お客さまとのやり取りを通じて、得られる成功体験が自信にも繋がります。私たちの販売会への参加を温かく受け入れて葉やくださる地域の皆様に心より感謝申し上げます。社会とのつながりを感じる貴重な機会の場をありがとうございます!

# 装飾用 お花紙作成作業 7/29~8/10



今年も装飾用お花紙作業の委託を受け、保護者・ボランティアさんのご協力のもと期日通りに納品する事ができました。手先の器用さを求められるこの作業に携わった利用者は達成感を感じ自信につながりました!



▲お花紙織り機の花子ちゃんを使って黙々と作業中。

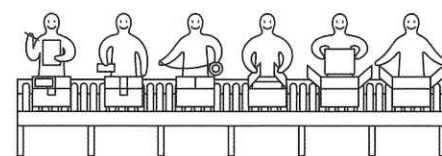


▲発送作業を終え喜びいっぱいのお花紙メンバー♪



# 新規受注作業 8/16~

このたび、インターネット通販に関わる企業様より新たな作業(ラベル貼り・梱包作業)をご依頼いただき、8月のお盆明けより正式に受注が決定いたしました。利用者の皆さんにとって、やりがいのある仕事となるよう納期遵守と品質管理に努めていきます。



# 菜の花委員会主催イベントデー 8/12

利用者主導で「夏のイベントデー」を開催しました。企画から準備、当日の運営まで利用者の皆さんが中心となり、それぞれの得意なことを生かしながら協力して進めました。利用者ひとり一人が役割を自覚し、責任を持って取り組む姿が見られました。eスポーツや園庭のプール、職員と利用者が共に楽しいひとときを過ごす事が出来ました。



▲暑い夏にぴったりなジェラートを販売しました。



▲eスポーツ：たいこの達人、マリオカート、ボーリングに挑戦中!真剣な眼差しに注目!!お仕事もこれだけ集中してくれたらなあ・・・



## 谷津コミュニティセンター ×ちぎり絵ワークショップ

触れて創ってつながるアート  
谷津高齢者相談センター様と協働制作の交流を  
作品を共に創り上げるワークショップを4月、7月、9月と開催。  
センターを利用される方々と職員の皆様、花の実園のメンバーとスタッフが協力して1枚のちぎり絵を創り上げていく交流活動。  
地域と共に歩み、心を重ね深め合った絆が優しさの層となり、共生社会を成し遂げています。



“手話ソング交流会も”  
優しい魔法時間のパフォーマー  
ココロの振り子も動く瞬間  
歌えば心も晴れるから

指先を駆使した後は、全身運動で親睦を深めます。  
一人ひとりが特技・得意分野で谷津地域の方々と笑顔のコミュニケーションをとる手話ソング。私達が出来る社会参加は、地域活性化と貢献活動として定着しています。



## 生活介護アートグループ 谷津コミュニティセンター ちぎり絵展



7月30日から9月1日までの期間、谷津コミュニティセンター1階にてちぎり絵展を開催しました。  
今回も、今年制作された作品を中心に展示を行い、多くの方々にご鑑賞いただきました。

来場された皆さまからは、「とてもきれい」「感動しました」といった心温まるお言葉をいただき、私たちの創作活動への大きな励みとなりました。

このような素晴らしい機会を提供してくださった谷津コミュニティセンターの皆さまに、心より感謝申し上げます。



## 水遊び

夏季限定の  
イベント  
思い出に残る  
夏の日



今年は花の実園で簡易プールを購入し、園庭を利用してレクリエーションとして水遊びを行いました。  
水しぶきを浴びて髪を濡らしながらも、夢中で遊ぶ利用者さんの表情はとても生き生きとしており、夏の暑さを忘れるような時間になりました。  
思い切り遊んだ後は、みんな満足そうな笑顔を見せてくれました。

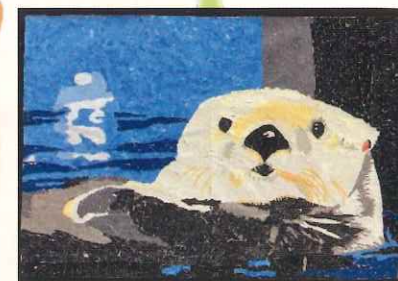
## ちぎり絵ロビーボード

毎回ご好評を頂いているちぎり絵作品。  
今回は7月～9月の作品をご紹介します。

### かいごふあーむ KaiGo-Farm

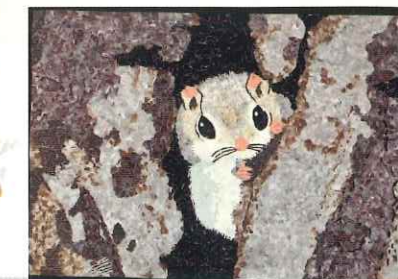
毎日のお世話で笑顔の大収穫  
小さな苗から丹精込めて育てた野菜。強い日差し・長雨から野菜を守った毎日の手入れ。たわわに実った朝採りをポポロマルシェでお客様に届けます。

夏の終わりは、片付け・収穫・秋冬に向けた入替と大忙し。力を合わせて丁寧に、畑づくりに取り組んでいます。



7月【バカンス】  
「ゆらゆら波に、心もふわり」  
青い海に体をあずけ、のんびりとくつろぐラッコの姿に、夏の解放感や癒しを感じます。

8月【KABUKI】  
「自然が生んだ、究極のフェイスペイント」  
赤・青・黄色の大胆な顔の彩りが印象的なマンドリル。その表情はまるで歌舞伎役者のような迫力。



9月【フンフンハタフン】  
「ひょっこりのぞく、小さな冒険者」  
木のすき間から顔を出すモモンガの、まんまるな瞳とピンクのお手々がとても愛らしい一枚。

# 健康だより

～疲労について～

疲労とは、心や体に過度な負荷(ストレス)がかかったことにより、日常的な活動能力が下がってしまう状態です。ただの疲れと軽視しがちですが体の異常を教えてくれるサインの一つです。しっかりと休息を取ることで回復していきますが、放置してしまうと、健康を著しく害し重大な病気に繋がる危険性があります。

## ～疲労の原因～

- ・人間関係や仕事上感じる**精神的ストレス**
- ・過重労働などによる**身体的ストレス**
- ・紫外線や騒音などによる**物理的ストレス**
- ・化学物質や残留農薬などの**科学的ストレス**
- ・ウイルスや細菌感染などの**生物学的ストレス**



## ～疲労が蓄積すると現れる症状～

### 【行動・心の症状】

- ・思考能力の低下
- ・刺激に対する反応の低下  
(鈍感になる、味覚が弱くなる等)
- ・注意力・集中力の低下、散漫になる
- ・動作が緩慢になる
- ・行動量の低下

### 【体の症状】

- ・目のかすみ、痛み、しょぼしょぼする
- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・首のこり
- ・肩こり
- ・腰痛

## ～疲労回復のポイント～

### ・睡眠の質の向上

- 規則正しい生活習慣を心がける
- 体内時計を整える
- 就寝2～3時間前にぬるめのお湯で入浴する。
- デジタル機器の使用は就寝2～3時間前までに



### ・汗が流れないくらいの適度な運動・姿勢



### ・規則正しい食事

#### 【肉体・筋肉疲労】

ビタミンB1+アリシン

豚肉

うなぎ

豆腐

ネギ

ニンニク

#### 【慢性・精神疲労】

ベータカロテン・ビタミンC・E

緑黄色野菜

果物(柑橘類)



ナッツ

アボカド



## イベント情報

10/2(木)

第29回 芙蓉園 文化祭

10/4、5 (土、日)

谷津CC文化祭

10/18、19(土、日)

秋津まつり

10/26(日)

習志野市  
福祉ふれあいまつり

サッポロビール園様から  
車椅子の寄贈いただきました。



### 編集後記

暑い夏が終わり、心地よく過ごしやすい季節となりました。各所、秋まつりが始まり、花の実園は物販等で参加します。利用者・職員協力していきますのでよろしくお願いいたします。

花の実園 広報委員会

