

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所



みのわ MAC だより

運動プログラムはじめました！

回復に向けた日々の取り組みの一つとして、上野にある格闘技ジム「NOFACE GYM」で運動プログラムを実施しました。普段とは異なる環境に、最初は緊張した表情も見られましたが、明るく開放的なジムの雰囲気に触れるうちに、次第に気持ちがほぐれていきました。

プログラムは、ゆったりとしたストレッチから始まり、護身術の基礎、そしてミット打ちへと進みました。一人ひとりの体調やペースを尊重しながら進めたことで、無理なく安心して体を動かすことができました。ジム内には多くのイラストが描かれており、親しみやすい空間の中で、楽しみながら取り組む姿が印象的でした。

参加者の多くがジムでの運動は初めてでしたが、「本格的で驚いた」「普段使わない筋肉を動かしてリフレッシュできた」「かなり疲れた」など、さまざまな感想が寄せられました。心と体の両面にとって、穏やかに充実した時間となったようです。

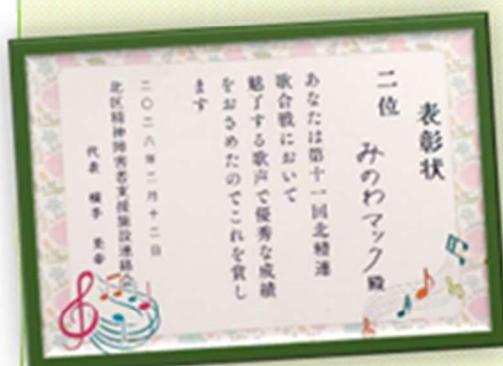
回復の歩みは、焦らず、無理せず、続けていくことが大切です。これからも心と体のバランスを大切にしながら、安心して参加できる環境づくりに努め、仲間の回復を支える取り組みを丁寧に積み重ねていきたいと思えます。

(翌々日は体じゅうが痛かったです。スタッフ談)



★北精連歌合戦★

2月12日、毎年参加している北精連の歌合戦に出場しました。今年、ゆずの「栄光の架橋」を合唱。この歌詞は、依存症からの回復の歩みにも重なる内容で、私たちにとって特別な一曲です。全8施設中、2番目の出場でしたが、本番では練習以上に気持ちがこもり、会場に一体感が広がる歌声となりました。そして結果は一やりました！「2位」！！大きな達成感と喜びを分かちあえた一日でした。



◇みのわの節分◇

今年も節分の季節がやってきました。施設では恒例の豆まきを実施。鬼役を務めたのは施設長。赤鬼のお面をつけて登場すると、利用者さんたちから思わず笑いがこぼれます。豆は殻付きの落花生を使用。「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに、あちこちから豆が飛び、鬼も軽やかにかわしたり、わざと当たりに行ったりと、即興のやりとりが場を盛り上げました。

豆をまく側も鬼役も、どこか照れくさそうで、それがまた節分らしい空気に。撮影係の職員がシャッターを切るたびに、自然な笑顔が切り取られていきました。

短い時間ではありましたが、季節の行事を共有することで、いつもの日常に少しだけ彩りが加わった節分となりました。写真からも、そのあたたかな雰囲気伝わればと思います。



～お食事会～

利用者全員による初めてのハウスビジネスミーティングを行いました。ハウスルールを一つひとつ丁寧に確認し、ナイトケアの意義についても改めて共有をしました。元利用者の経験談も交えながら話し合うことで理解がより深まり、互いにうなずき合う姿も見られるなど、これからの共同生活への意識が高まる時間となりました。

ミーティング後は、久しぶりの食事会を開催。ホットプレートを用意し、たこ焼きやお好み焼きをみんなで焼きながら、自然と笑顔と笑い声が広がりました。「もう少し焼いたほうがいいよ」「ひっくり返すの上手だね」と声を掛け合い、熱々の一皿を頬張ると、場の雰囲気も一気に和やかになりました。

真剣に語り合う時間と、にぎやかに楽しむ時間。そのどちらも、みのわらしい大切なひとときとなりました。



3月の外プログラム

4日(水) 調理実習/滝野川会館

18日(水) 体操/西ふれあい館

25日(水) 卓球/西ふれあい館



新しい鉢植えが仲間入り

オープンミーティング 毎月第3日曜日 PM6:00~7:30

どなたでも参加できます。気軽にお越しください。

主催:みのわマック OB

グループホーム	13名	アディクションの種類	
自主運営ホーム	1名	アルコール	9名
入寮者	14名	薬物	1名
自宅から	0名	ギャンブル	1名
合計	14名	その他	3名
		合計	14名

2026.2.17 現在



かわいいニャン/ボブ

編集後記

バープホームの開設にあたり、それぞれのハウスでのやり方を振り返り、グループホームの在り方について再認識するため、ハウスビジネスミーティングを実施しました。その後は仲間全員でお好み焼き・たこ焼きパーティーを実施して、楽しい時間を過ごしました。

みのわマック 小野寺

特定非営利活動法人ジャパンマック
障害福祉サービス/自立訓練(生活訓練)事業所
みのわマック
東京都北区滝野川 7-35-2
03-5974-5091
minowamac@japanmac.or.jp