

12



2019
Dec

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 PNP PC 14:30 第三者委員 相談会
8	9 カフェ ミーティング	10	11	12 IMR	13 フレックス ミーティング	14 PNP PC 茶話会
15	16	17	18	19	20 ライブステップ ミーティング	21 PNP PC 茶話会
22 平成の天皇誕生日	23 14:30 作業終了	24 カフェ ミーティング	25 フレックス ミーティング IMR	26 かぶらぎ ミーティング	27	28
29	30	31 大晦日	かぶらぎお休み (12/28 ~ 1/5)			



発行日 令和元年12月1日
発行責任者 近藤 美貴
発行者 総務部 広報担当

令和元年も今月で終わり、あっという間に2020年がやってきます。「2020」という数字からは、なんだかとても未来にやってきた感じを受けるのは私だけでしょうか。
さて、残りわずかとなった令和元年、やり残したことはありませんか？ KOMO! では今年オリジナル企画コーナーの充実を目標としていて、10月より「かぶらぎリサーチ」をスタートさせることができました。徐々にみなさんからの投稿も増えており、参加できて、つながり合えるコーナーに育てていきたいと思っています。それでは12月のKOMO! をどうぞ！

contents ↑

ワークレポート
各種作業の進捗、ミーティングについて

カフェからのお知らせ
ピュアフラワーが再開しました！
抹茶ミルクが販売終了

かぶらぎリサーチ
今月は「寝られない時どうしてる？」
についてのアンケート結果

PNP 情報
造形・アート倶楽部よりお知らせ

お知らせ
第三者委員相談会

ワークレポート ～11月の作業報告～

セットアップ部	箱検品の仕事では、週あたり4000個の目標を定め、ホワイトボードを活用しています。また、参加者が来所予定をみんなで書き出し、増減を見越して来所日を調整するようになってきました。互いに無理なく助け合いながら目標達成していきたいと思います。
プリント部	数種類1700部ずつA4用紙に印刷する作業がありました。数量が多かったのですが二人体制で行い、一人が印刷、もう一人が梱包作業を行い、協力してスムーズに進めることが出来ました。
総務部	毎日の工賃入力ですが、入念なWチェックが行われています。更に月に一度まとめてチェックする仕組みですが、チェックした担当者曰く「最近、以前にも増して正確さが上がっている」とのこと。これまでの使用するツールの改善や使いやすさの話し合い、が結果に出ているようで嬉しいです。
ミーティングより	今月のフレックスミーティングでは、「ヒヤッとしたこと」「軽微なミスに気付いたこと」について話し合いました。「手順に対する意識がルーズになってきたかもしれない。各々気を付けよう。」「省略できる工程がある。」など意見が出されました。詳細は議事録をご覧ください。

かぶらぎリサーチ

Q 寝られない時どうしてる？

たくさんのご回答ありがとうございました

- A
- 飲食する。(ビール・カップ麺等)
 - 考え事や、明日の事、イベントの事などを考えたり、頭の中で「ホテルのひかり」を歌う。
 - 布団に入り、本を読むか音楽を聴き、目を閉じる。
 - 日中たっぷり動き、日光をみからも体からも浴びる。
 - ホットミルクを飲む。
 - アロマを焚き、電気を常夜灯にして横になる。
 - 無理に眠ろうとしない。
 - こたつで寝る。
 - 足を温めると眠りやすくなる。
 - 抱き枕を使う。
 - ラジカセで音楽やラジオを聴く。眠れるまで本を読む。
 - 無理せず、睡眠薬を使って眠るようにしている。
 - 布団に入り、「筋弛緩法」を行う。私のやり方は、手や足先に思いっきり力を入れて、数秒間そのままにし、その後、力をゆるめる。それを数回繰り返す。そうすると、リラックスできて、段々と眠くなる。
 - 眠る前、ネガティブな事を考えてしまう時、口角を上げて笑顔をつくる。
 - リラックスするために瞑想する。

12月号の質問は「年末年始は何をして過ごす？」です。回答は、KOMO!と一緒に送り出した回答用紙に記入して、12月18日(水)までに、2階KOMO!コーナーに設置してある回収BOXに入れて下さいね♪皆さんのご参加、お待ちしております(*^_^*)

CAFE からのお知らせ

抹茶ミルクについて

ご好評いただいている抹茶ミルクですが、材料が入手困難になり、残念ながら販売終了することになりました。今ある分で終わりになってしまうので、飲みたい方はお早目のご注文を！

ピュアフラワーについて

ピュアフラワー(生花)が再開しました。月に2回、カフェや食堂のテーブルの上に生花が飾られます。花の種類や花言葉が載ったカードも、大きい花瓶の近くに置いてあるので、ぜひ見てみてください(^^)



PNP情報

造形・アート倶楽部よりお知らせ

12月に川村記念美術館に行く予定です！川村記念美術館では17世紀のレンブラントによる肖像画、モネやルノワールら印象派の絵画から、ピカソ、シャガールなどの西洋近代美術、そして20世紀後半のアメリカ美術まで、見応えのある作品を収蔵しています。ぜひ共に芸術に触れてみませんか。希望する方は、佐伯か椎名にお伝えください！

第三者委員相談会のお知らせ

ワークショップかぶらぎの第三者委員である四方田清さんによる相談日です。12月7日(土) 14:30～ 場所：ワークショップかぶらぎ1階カフェ

かぶらぎを利用して感じることも、もっと〇〇だと良いのに...というような希望や要望などを第三者の立場で聞き取ってくれます。四方田さんは長年、精神保健分野で相談支援を中心に活動された方です。

