

市役所販売会のお知らせ

開催日：令和8年2月20日（金）、3月19日（木）
開催場所：天草市役所1F中央部<<ピンクの旗が目印>>
開催時間：10：00～14：00



時間って「ある」ものなんですよ！

以前も時間の話をしたことがあるのですが、今日も「時間の使い方」について、少しだけお話ししたいと思います。みなさんも一度は、「もっと時間があればなあ」と思ったことがあるのではないのでしょうか。私もよくそう感じます、特に最近(笑)。

仕事でも家のことでも、やることは山ほどあるのに、時間はいつも足りない。でもあるとき、「時間がないのではなくて、使い方が偏っているのかも」と気づききっかけがありました。それは、先輩に「一日の中で、なんとなく過ごしている15分って意外とあるよ」と言われたことです。試しに、自分の一日をざっくり振り返ってみたのです。パソコンやスマホをだらだら見ている時間、仕事の合間に何をすることもなくボーっとしている時間。合わせてみると、15分どころか、30分以上もありました。

そこで、朝の15分だけ意識的に使ってみようと思い、前日にタスクをメモしておいて、出勤後朝礼までに1つだけ終わらせるようにしました。たったそれだけなのですが、不思議とその日一日がスムーズに回るようになったのです。「ひとつ終わった」という達成感ができて、気持ちに余裕も生まれます。しかも、その15分は、気づけば無意識に消えていた時間。そこを少し意識するだけで、時間が“増えたように感じる”んです。もちろん、1日全部を計画通りに動かすのは難しいですし、私も完璧ではありません。ただ、「今からの15分をどう使うか」という感覚を持つようになってから、無駄に焦り、時間に追われる感覚が減ってきました。

小さなことかもしれませんが、毎日の積み重ねで意外と大きな差になるのだなと実感しています。もし最近、「時間が足りないな」と感じていたら、一日の中の“なんとなく過ごしている時間”を意識してみてください。その中のたった15分が、大きな余裕をつくってくれるかもしれません。

今日も、それぞれの時間を大切にしながら、一日を過ごしていきましょう。

施設長 長山直仁



ほっとひといき グリーンティ

2026年
2月号

発行日 令和8年2月吉日
<<発信元>>地域生活支援センターグリーン
発行責任者 施設長 長山直仁

グリーントポス (グループホーム)



節分



今年の節分は2月3日。
トポスでも夕食に合わせて節分イベントを開催しました。
世話人特製の恵方巻を今年の恵方の「南南東」を見ながら
皆さん一緒にいただきました。
食事の後は豆まき...ではなく、今年は「豆配り」で福をお配りしました。
今年も一年、皆さんが健康で楽しい生活が送れますように。



新年の目標

みんなと仲良く
していきたいです
Nさん



まわりの人と仲良く
生活したい。
楽しみながらやって
みたい。
Tさん

新年を迎え、皆さんそれぞれが今年1年をどんな年にしたいか考え、新たな気持ちで生活をされています。その中で今回は2名の方に新年の目標を教えてくださいました。今年もトポスが楽しく、安心して生活できる場所であり続けられるように、スタッフも頑張っていきます！

社会福祉法人

あまくさ
福祉会

利用時間 9：00～17：00
※日曜・祝日は休みとなります。

ホームページQRコード

SCAN
ME!!



地域生活支援センターグリーン

〒863-2171 熊本県天草市佐伊津町401-5

TEL：0969-22-1770 FAX：0969-22-1771 E-mail：amakusafukushikai@a-fukushi.com

新年行事

年が明けて1月5日から生活介護の2026年の活動が始まりました。6日には諏訪神社へ初詣に行き、今年一年が良い年になるようにとお願いをしてきました。新年の目標も一人一つ立ていただき、いつでも目標が確認できるように活動場所に掲示しています。目標が達成できるよう、職員一同寄り添って支援してまいりますので、今年も一年よろしく願いいたします。



やきいも会

1月16日、グリーンの農園で収穫したサツマイモで焼き芋会をしました。職員が火をおこし、交代で火の番をしながら、遠赤外線効果で中までしっとりホクホクの焼き芋ができました。焦げもなく、今までで一番おいしく焼けており、皆さん喜んで食べておられました。



節分

2月3日に節分行事を行いました。この日の昼食は手巻き寿司。具材を自分で巻いて、オリジナルのお寿司が出来ました。食べる時には恵方巻方式でご利益がなくならないように黙々と味わいました。レクリエーションでは「鬼退治しちゃうぞゲーム」を行いました。自作のお面をつけて、赤鬼・青鬼・黄鬼の的にお手玉を投げ退治します。力強い一投で的が倒れる場面もあり、大いに盛り上がりました。今年も平和な一年となりますように…。



利用者さんに今年一年の抱負を聞いてみました！
仕事中の頼もしい背中と一緒にご紹介します。



今年の抱負

楽しく、一生懸命に
仕事を頑張る！

若杉 由一郎さん

今年の抱負

健康第一で
作業を頑張ります！

吉田 太郎さん

今年の抱負

寒さに負けず、
休むことなく頑張る！

野崎 竜太さん

「仕事を頑張ろう！！」という強い気持ち
が伝わってきます。
今年も一緒に頑張っていきましょう！
2026年も利用者の皆さんにとって良い
一年になりますように…

スキルアップ研修を開催しました！

2月度の職員全体会議にて「利用者さんとのかかわり方～その関り、利用者支援になっていきますか？～」をテーマに講義やグループワークを行いました。今回は研修を受けての感想を2名の職員に聞きました。



就労Bスタッフ 河本

今回は日頃あまり関わらない他事業のスタッフと合同のグループワークがあり、事業は違えど、利用者との関わりで感じることは似た内容もあるのだと新たな発見がありました。この貴重な研修を日常の支援で生かせるよう、精進していきたいと思ひます。

自身の利用者との関わり方が支援につながっているかをテーマに日頃支援上で困っていること等をグループで共有しました。他の職員の意見を聞くことで気づきがあり、自分の関わりを振り返る良い機会となりました。今後の支援に生かしていきたいと思ひます。



生活介護スタッフ 鬼塚

今後も職員のスキルアップの為、様々な研修を企画していきたいと思ひます。