

市役所販売会のお知らせ

開催日：令和8年8月20日（木）、9月18日（金）
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

～この度発生した令和8年熊本地震により、今なお不安な日々を過ごされている皆様の安全と、一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。～

今号は、「余裕」について少しお話ししたいと思います。

私自身、年度当初や月始めは、毎日いっぱいいっぱいで働いていることが多くて、「余裕がないな」と感じるがあります。仕事を立て込んでくると、つい表情が陰しくなったり、口調がきつくなってしまうこと、ありませんか？

そんな時にふと思いついたのが、「人にやさしくできるのは、自分に余裕がある時だけ」という言葉です。確かに、自分の気持ちや時間に余裕がないと、周りに気を配ったり、ちょっとした利用者のサインに対し、助けの手を差し伸べることが難しくなります。逆に言えば、余裕を作ることができれば、自分も周りも、少し穏やかに過ごせるんだと思います。

余裕って、大きな時間を確保するとか、仕事を減らすっていうことだけじゃないと思うんです。朝、いつもより5分早く家を出てみるとか。お昼にスマホを置いて、深呼吸してみるとか。1日1回でも、ちょっとだけペースを落としてみると、不思議と心にスペースができる気がします。私の場合は、仕事の前にコーヒーを一杯飲む時間を意識的に作るようにしています。「今から仕事するぞ」と気持ちを切り替える時間になるし、自分の中では小さな“余裕スイッチ”みたいなものです。たったそれだけのことなんですが、不思議とその日一日が落ち着いたものになることが多いです。仕事はどうしても、目の前のことに追われがちですが、ほんのちょっとだけ立ち止まることで、気持ちの余白ができると思います。

余裕がある人って、どこか安心感があって、一緒にいると落ち着きますよね。自分自身がそんな存在になれるといいなと思いながら、日々意識するようにしています。皆さんもぜひ、自分だけの“余裕スイッチ”を見つけてみてください。



施設長 長山直仁

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

ほっとひといき グリーンティー

2026年
8月号

発行日 令和8年8月吉日
発行元 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

就労棟が完成しました！

昨年9月より新築工事を行っておりました、就労サポートセンターが6月17日に竣工いたしました。現在は引っ越し作業を終え、本格的に新棟での作業を開始しています。新しい建物でのお仕事に利用者の皆さん、職員ともに張り切って取り組んでいます。今後も良いお仕事が出来るよう、きれいな状態を保ち、大切に使用していきたいと思っています。



グリーントポス (グループホーム)



トポスの 夏 いじゃがいも掘り

みなさんの願い事を短冊に書いていただきました。七夕当日には七夕飾りを見ながら、そうめんなど、七夕らしい夕食で季節を感じました。



七夕



トポスの畑で育てたいじゃがいも。みなさんで収穫しました。やさしく土をほりほり・・・たくさんとれて大満足です。

レクリエーションの思い出

7/25に三角にある「食と農の体験塾」へ行ってきました。こちらでは、ピザとクッキーづくりを体験することが出来ます。グループに分かれてピザ生地をこねたり、トッピングをしたり、クッキーを好きな形に成形したりと、みんなで協力し楽しく取り組むことが出来ました。猫やアンパンマン、星やハートなどかわいいクッキーがたくさんでき、素朴な味でとても美味しかったです。



ピザは照り焼き味とトマトソース味で「今まで食べたピザで一番おいしかった」という言葉も聞かれ、皆さん大満足な様子でした。自分たちで作ったものの以外にも、ミネストローネやおにぎりの提供もあり、満腹になりました。帰りはリゾラテラスに立ち寄り、買い物をしたり、ジュースやかき氷など好きなものを食べたり飲んだりして、とても充実した1日となりました。

七夕会

7月7日に七夕会を行いました。午前は皆さんで七夕料理を作りました。施設の新築工事の関係で料理教室プログラムが中止となっていたため、久しぶりの調理。戸惑いながらも協力して行いました。そのおかげでボリュームで美味しい料理が出来上がりました。午後からはレクリエーションを行いました。2人ペアで協力し、うちわで星をあおいで的に入れるゲームで、皆さんワイワイとにぎやかに楽しまれていました。

eスポーツ大会

7月下旬、グリーンeスポーツ大会でぶよぶよのトーナメント戦を行いました。この日の為に皆さんswitchの使い方から学んでこられました。対戦が始まると順調に勝ち上がっていったHさん、迎えた最終戦を僅差で見事ぶよぶよの1mmで制しました。一年に一度のイベントで皆さん大盛り上がり、楽しい時間を過ごされました。

スイカ割り

8月6日にスイカ割りゲームを行いました。本物のスイカに見立てた特製スイカを、手作りアイマスクを着用して、周りの利用者さんから「右！左！前！」と声をかけてもらいながら、スイカめがけて棒を振りました。ゲームの後は、本物のあま〜いスイカを食べて、季節を楽しむことが出来ました。

スイカ割りを終えた心情を一句で表現してもらいました

すいか割り
あの娘といた夏
思い出す
H・N

夏すいか
涼を求め
食べりけり
R・T

なつのひる
おいしいすいか
うれしいな
S・S