

OUR NICE DAYS

心地よい地域を一緒に
つくる、つたえる
私たちの NICE

2021
Vol.2

2021/10月号

キッズ元気プロジェクト

NEWS・INTERVIEW・CULTURE・CAFE・INFO

新しい視点をプラス！

今日からできる SDGs

家庭からの食品ロスを減らそう！

日本での食品ロスは1人あたり毎日おにぎり一個分。（バナナの皮や魚の骨などは含まず）年間にすると4人家族で約6万円分に値するそうです。家庭からの食品ロスを減らすために、できることからトライ！

ロスを減らすために、
野菜を長持ちさせるコツ

育った環境に近い状態で保存すると長持ちします。
葉野菜は立てて保存、じゃがいもはくらし所で、など・・・
美味しい最後まで食べよう！

どうやって届くのか、
流通を調べてみる

毎日買っている商品がどうやって届くのか、どんな環境で育っているのか、知る視点をプラス。私たちが選んでいることが、社会や未来にも少なからず影響を与えています。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

ご近所 MAP

OUR NICE DAY! 広報誌の設置にご協力いただいているます。

就労支援センター すぎJOB

杉並区天沼3丁目19番16号
ウェルファーム杉並複合施設棟1階
03-3398-1136

「就職応援ナビすぎなみ」「就職応援ナビすぎなみ」は、
杉並区内の求人を掲載しているサイトです。



カフェ FikaFika 井草店

杉並区下井草5-7-22 井草
地域区民センター1階
障がい者雇用のスタッフが活躍中！
ランチ提供の他、バター使用の手作りクッキーとパウンドケーキの販売も。



CAFE VILLAGE#S

- リバービレッジ杉並が運営する地域カフェ -



妙正寺公園に面した「CAFE VILLAGE#S」挽きたて珈琲や豊富なメニューが人気。
お子様向けに駄菓子コーナーもあります。女性に嬉しいヘルシードリンクもおすすめ。

火～金曜日 11:30-15:00

※当面の間テイクアウトのみ

※火・金曜日は焼き立てパンの日

- ・本日のお弁当 300yen~
- ・コーヒー(Hot/Ice) 280yen
- ・カフェラテ(Hot/Ice) 350yen
- ・100% りんごジュース 300yen

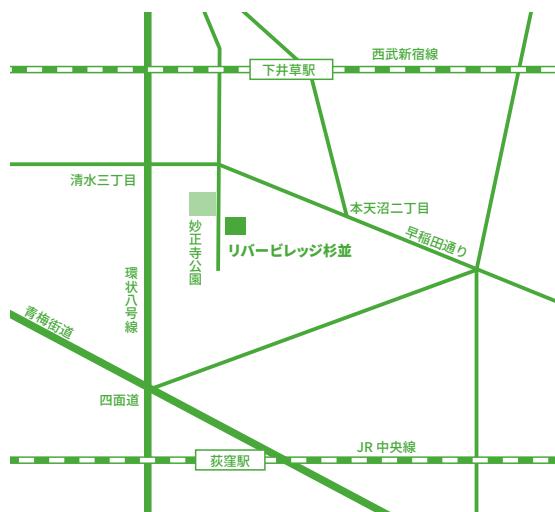


当面はテイクアウト
のみですが、ご予約も
承っています♪
秋は過ごしやすいので、
手ぶらで出かけて、
公園でお外ランチも
おすすめです♪

※不定期でお休みする場合があります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。03-6913-8185

ACCESS MAP

- リバービレッジ杉並へのアクセス -



JR 中央線「荻窪駅」からバス7分「中瀬中学校」下車 徒歩4分
西武新宿線「下井草駅」徒歩15分

または「下井草駅」からバス5分「中瀬中学校」下車徒歩4分

社会福祉法人真光会 総合福祉施設 リバービレッジ杉並
東京都杉並区清水3-3-13 03-6913-8185 suginami@shinkoukai.or.jp

River village
SUGINAMI



<https://rvsuginami.jp/>

This month's interview

- 今月のインタビュー -

リバービレッジには、どんな人が働いているの？そんな事が気になって、毎月誰かにインタビュー！ 今月は、「特別養護老人ホーム」パート3ヶ月目のピカピカの新人さんにインタビューしました。

宮坂 圭介さん（仮名）特別養護老人ホーム（特養）

特養の仕事は、要介護者の施設での生活をサポートすること。お食事やお風呂の準備～お手伝い、髪の毛を乾かしたり、歯磨きをしたり、というお世話もこのお仕事に含まれます。他にも、フロアやお部屋の消毒、シーツ交換、排泄介助、バイタル測定、健康管理など、利用者さんとの直接の信頼関係が大事なやりがいのあるお仕事です。

全くの未経験。スーパーで働いていました。

この仕事についたきっかけを教えてください。

数ヶ月前までは全く違う業界（スーパー）で働いていました。きっかけは、リハビリ施設で働いていた友人の話を聞いた事。はじめは気難しい利用者さんとも、一緒に過ごすうちに、だんだん打ち解けていって、家族みたいな関係になって・・・。という話を、すごいいいなあ、って思って。でも資格が必要だろうし、諦めかけていたんですが、未経験可。を見つけて応募しました。

この仕事をはじめてどうですか？

今、初任者研修中ですが、自分にあっていると思っています。日々気をつけてるのは、利用者さんの気持ちを察知して、対応が一律にならないようにしています。先輩のオサダさんの「こなれないように」という事を忘れないようにしています。それと、当たり前の事ですが、利用者さんを受け流すような事はしません。廊下ですれ違うだけでも、目を合わせて挨拶したり、声かけをするようにしています。



この仕事をしていて嬉しいときは？

僕はちょっとしんどい事があったとき、一人で家にいるよりも、出勤してみんなといふ方が元気をもらえます。「ありがとう」の一言や「あなたと話すのが楽しみ」など言ってもらえるとやっててよかったと思うし、エネルギーをもらえます。

仕事とプライベートのバランスは？

以前の職場より通勤時間が短くなったのと、早番（7時出勤～16時退勤）なので、23時に就寝。プライベートでは音楽活動をしていて、曲を作ったりしています。そろそろライブやMVづくりを...。という話を仲間としています。充実していますよ。



インタビューの
続編は
webで！



キッズ元気プロジェクト オンライントレーニングを開催しました！

今回のテーマは「身体の使い方」

正しい身体使い方を身につければ、走るのが楽しくなる！
専門家村木先生による指導を、楽しみながら運動神経UP！

9月全3日間行われました。画面を通した指導でしたが、子どもにも分かりやすい説明で、難しいと感じた子はいなかつたようです。普段動かさない筋肉を動かすと体がぽかぽかしてたり、ボーッとしていた頭もなぜかスッキリ！
先生からのいろいろな知識を聞きながら運動して、あっという間のトレーニングでした。（大人の私は筋肉痛）
身体を正しく使って、普段の動きに活かしていきましょー♪



介護士募集中！

ライフステージの変化に合わせて正社員にキャリアアップする方も多数。主婦スタッフ活躍中！未経験から正社員へ★介護職★週休2日 or 3日選択可★月給26万1000～29万円 ※資格による

僕も
しんど
い未
経験
です
ます
が



PJリーダー野崎康弘さん

このプロジェクトは、私たち社会福祉法人 真光会による地域社会に貢献していく為に「子ども達が元気になれば地域も明るく元気になる。」と始めた活動です。スポーツ教室も5年目にに入りましたが、このコロナ禍でも出来る事、オンラインを取り入れ開催しています。テーマやコーチは毎回変えて行っています。成長期にこそ必要な動き、姿勢や体幹を整える。という身体の基礎を学ぶ場を作り、様々なスポーツに関わる子ども達も、ここに来て基本を復習し、体の調整ができる。ということが今回の目的でした。他にもJrアスリート、学習塾など様々なキッズプロジェクトが活動中です。



聞いてみた！野崎さん家の元気の源は支え合い！？

食事には気をつけていて、朝ごはんはシリアル。昼は検食もかねて職場で。夜は豆腐とサラダのみ。朝は5時台に起床、6:10～家族全員でオンラインやジョギングなどのトレーニング。きついと思う朝もあるけど、子どもや妻が頑張っていると思って起きてます。一人ではなかなかできない、支え合いでですよね。

子どもたちそれぞれ、彼らの目的があるし、自分も怠けてたらいけない、と気が引き締まります。

ずっと一緒に関わってきたから、子どもとの関係、本当に楽しんでいます。

発行元

社会福祉法人真光会
総合福祉施設 リバービレッジ杉並
東京都杉並区清水3-3-13 03-6913-8185

