



一月三十日に、特定非常
利活動法人広島クリニカ
ルソーシャルワーク研究
所リプルの中みちる先生
を講師に迎え、『心身を
健康に保つストレスマネ
ジメント』をテーマに法
人内研修を行いました。
まずはストレスと知識や
なぜその知識が虐待防止
になるのか。



デイリーハッスルとは。対
処方法としてのストレスコ
ーピングなどの講義を聴き
ました。
その上で、各グループ
で「ストレスコーピング
マップ」(写真左)を作っ
てみました。思いついたア
イデアをどんどん出し合い
「ひとりでできること」

「複数人ですること」「無料ででき
ること」「有料のもの」の四つの領
域に貼り分けてみました。ワイワイ
ガヤガヤ活気あふれる研修となり、
ちよつとでもそれぞれの気持ちがい
い方向へ導かれる時間になっていれ
ば嬉しいな。と思いました。次月号
で参加者の感想などを紹介しまし
す。三月は『アンガーマネジメント』を
テーマに研修を行う予定にしていま



ストレスコーピング(対処法)の種類を増やす ～目指せ!100個!～

おまけ：個人ワーク 「ストレスコーピングリスト」を作ろう
・自分なりのコーピングリストを作りましょう。100個の道も1個から。

- ・ストレスを感じていないとき、元気なときに書き出す。
- ・人名、品名、ブランド名など、具体的な名称を入れる。
- ・視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、状況、場所ごとに考える。
- ・まずは趣味や特技を生かしたことを積極的に書き出す。
- ・なるべく時間とお金をかけないものにする。
- ・試してみて、1度効果がなくても、削除しないで残す。
- ・項目はどんどん増やしていく。更新ではなく「追加」の要領で。
- ・したいこと、自分への言葉がけも積極的に入れていく。

・先ほど作った「コーピングマップ」も参考にしましょう。

研修資料より

あ と が き

保育所からお手紙が届きました。年長組の子供たちが「卒園プロジェクト」という企画で「ありがとう」の気持ちを老人ホームのおじいちゃん、おばあちゃんにも伝えたい。ということで、園庭で「ありがとうの歌」を歌ってくれてその動画を届けてくれるとのこと。こちらこそありがとう♡ 竹



宇品東3・4丁目町内会
防災セミナー

■日時 2026年(令和8年)
3月7日(土)
10:00~11:30
(開場・9時45分)

■場所
**広島和光園 1階
デイサービスセンター**

■セミナー内容
**過去の災害を踏まえた
災害前後の行動等について**

ぜひ、お越しください!

講師 南区役所 地域おこし推進課
協力 広島和光園
主催 宇品東3・4丁目町内会

祝誕生日

皆さんのリクエストにお応えして、月に1回、『みんなで歌おう会♪』を開催することになりました!

藤嶋さん、84歳のお誕生日を迎えられました♪フロアの皆さんにお祝いされるとニコリ笑顔を返しておられました♪



介護職員の中島さんのキーボード演奏に合わせて、各フロアにて行っています。1月は、「一月一日」「富士の山」「風の歌」「スキー」「幸せなら手をたたこう」「上を向いて歩こう」をリズムを楽しみながら一緒に歌いました。奥村さんは「覚えてるわよ～」と自信満々に歌っておられました。川合さんは「オルガンが上手ね～」とほめておられました。

公益社団法人広島市老人福祉施設連盟
女性理事長・施設長研修
一心を凝らす 広島・大聖院
～心静かに学び、交流を深める～
日時 令和8年1月28日(水)
会場 広島弥山 大本山大聖院
幹事 坂谷和代 (女愛園) 竹内由紀絵 (広島和光園)
特別協力 野村妙子 (三遊苑)

広島市老人福祉施設連盟女性理事長・施設長会が1月28日、宮島大聖院にて行われ、座主の吉田正裕様のお話をお聴きする機会を頂き「できない理由を探すではなく、できる方法を考える大切さ」など学び有意義な時間となりました。 竹内

■スケジュール
13:00 開会(宮島研修)・散策
14:00 広島弥山 大本山大聖院 門入金にて座主 吉田正裕様による講話(一部録音)
16:30 お食事処弥山にて食事会

宇城さんと橋本さん(写真右)は「あなた歌が上手ね」「そんなことないわよ」と褒めあっておられました。

ありがとうございます

中西様(岸様)、紀本様、永光様、佐古様(加藤様)、麻生様、末崎様、草加様、ハートライフ様、松田和彦様、日浦様