



1月

だいじ かわい ひでたか  
題字:河井 英孝

もくじ

さらい き  
皿井さんに聞いてみました

ふ かえ いまかん りようしゃ とも す ひび  
振り返って今感じる事 ~利用者さんと共に過ごす日々~

しょく  
食のこだわりアンケート

へんしゅうこう き  
編集後記

ぼんの  
坂野

すずき  
鈴木

ぼんの  
坂野

えみこ  
笑美子1ページ

まこと  
誠 1ページ

えみこ  
笑美子2ページ

3ページ



阿部 育枝

ぬ え ぶ あべ いくえ かどまつ いのしし  
塗り絵 レストラン部 阿部 育枝『門松』と『亥』

謹賀新年  
本年もよろしくお願ひします  
ひかりのさとファーム一同



Hikarinosato Farm

〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川下米田 37-4  
ひかりのさとファーム

TEL:0562-84-4151 FAX:0562-84-4413 E-mail:h-farm@aikouen.jp



けんがく きがる と あ  
ボランティア、見学などお気軽にお問ひ合わせください

ホームページ:http://www.hikarinosatofarm.com または

ひかりのさと 検索

# さら い き 四井さんに聞いてみました

ぶ ぼんの えみ こ  
QOL 部 坂野笑美子

Q、お客さんとして一番好きなひかりのさとファームの商品は何ですか？

A、オリジナルブレンドコーヒー粉です。毎朝家族3杯分のコーヒーを淹れています。

パンはやっぱりカスタードクリームが美味しいと思います。

レストランなら「和ランチ」。あれだけの内容はなかなか他では食べられないですからね。

Q、今後のひかりのさとファームについて教えてください。

A、今通ってみえる人たちのニーズをどう受け止めていくかという所が柱になると思います。

その人のできる力を活かしながら、お仕事を通してどう社会と地域と関わっていくかだと思っています。

今いる人たちの全てのニーズをファームで受け止めるのではなく、働くこととそれ

以外の希望をわけて考え、ファームでは働く意欲を大切にしながら、もちろん新規の利用者さん

も受け止めていきたいと考えています。

Q、あなたが障がい者になったらどうしたいですか？

A、実際になったらそんなに強くないので、すぐに受け止められるか心配です。障がいや程度に

もよりますが自分自身の状態から探していくと思います。

Q、2019年の抱負を教えてください。

A、変化の年にしたい。新しいことを始めるために、皆さんと試行錯誤しながら、新しいひかり

のさとファームを作っていきます。

## ふ か え い ま か ん 振り返って今感じること～利用者さんと共に過ごす日々～

ぶ すずき まこと  
QOL 部 鈴木 誠

ひかりのさとファームに勤めて15年、時間が過ぎるのは早いと言われますが、「えっ、もうそんなに過ぎたの？」と思うくらいに正直、実感がわきませんでした。

しかし、改めて振り返ってみると、この長いようで短い時間は、多くの出会いと別れがある中

で、ひかりのさとファームと出会い、通われる利用者の方々、かけがえのない生活に関わらせて

いただくお仕事を通して、私自身も充実した日々を送れていると感じています。

さまざまな活動の中、1から2、2から3にも5にも広がる無限の可能性を秘めた利用者の方々と共に過

ごす日々は、皆お互いに学び、協力しあい、共にお仕事目標に向かって前に進んでおり、毎

日が新しく新鮮で、時間が過ぎるのを感じない程です。

すべてが順調というわけではありませんが、一つ一つの事柄に皆で取

り組み、良い環境を築いていく、この充実した一日の活動が積み重

なり、一週間、一ヶ月、気が付けば一年、五年、十年と過ぎ、あっ十五

年過ぎていましたね。

これからも、利用者の方々と共に、皆で協力しあいながら、ひかりのさとファームの活動を一層

より良くしていけたらと思いますので、応援をよろしくお願いします。



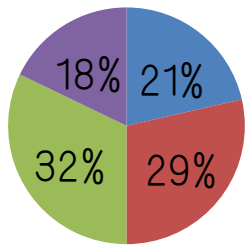
# しょく 食のこだわりアンケート

ぶ ぼんの えみ こ  
QOL 部 坂野笑美子

がつ がつごう 9月、11月号でひかりのさとファームの しょくいん 職員さんへ「食」のアンケートを掲 さい 載しました。今回は「食」について気をつけている事」を聞いてみました。



## 食について気をつけていることはありますか？

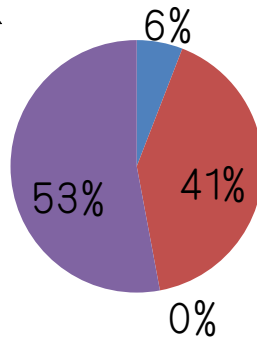


- 食材を調理するときの仕方
- なるべく無添加のものを購入している
- 産地に気を付けている
- その他

じぶん こうにゆう ちょうり ち  
自分で購入し調理するなら、地  
さん ち しょう 国産にこだわった食  
さい みちか 材も身近になり買いやすくなって  
いますね。その方が安心だと私  
おも 思います。

さいきん あんしん あんぜん みせ  
最近では安心安全にこだわったお店も  
ふ 増えてきていると感じています。「な  
るべく無添加のお店を探す」方々はす  
ごいなと感心しました。  
これからもっとそんなお店が増えると  
よ おも 良いなと思いました。

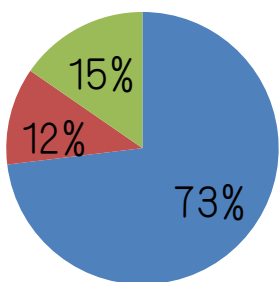
## 外食するとき気をつけていることはありますか？



- なるべく無添加のお店を探す
- 商品表示がしっかりしているお店を探す
- 産地に気を付けている
- 気にしてない

しょくひん き こども  
食品ロスは「気にしたいけれど子供がいるので  
むずか 難しいです」との回答を多く頂きました。子供が  
い いると仕方ないですね。私は何事も程々が一番  
しかた わたし なにごと ほどほど いちばん  
かんが 考えています。

## 食品ロスに気をつけていますか？



- 気にしている
- 気にしていない
- どちらとも言えない

さいご みな あんしん あんぜん き つか く  
最後に皆さんがこんなにも安心安全に気を使って暮ら  
しているんだなと思いました。私は全く気にしてなかつ  
たので気をつかい暮らしていきたいと思いました。この  
しょく アンケートの記事を読んで食について考えるき  
かけにして頂けると嬉しいです。

ファームを訪れてくださった方々〈2018年11月～12月集計 敬称略〉

◇ボランティア

加藤順子 粥川弘美 原田展子 水野正志

◇職場体験

東彩智

◇見学者

社会福祉法人さつき福祉会カトリア学園保護者（35名）ポーラベア（3名）

下呂単位民生委員児童委員協議会（22名）

半田特別支援学校小学部4年保護者（14名）大府市発達支援センターおひさま保護者（30名）

皆さま、ありがとうございました。

びょう こきゅうほう  
10秒呼吸法

かんきょう か きせつ か なん お つ  
環境が変わったり、季節が変わると何だか落ち着  
かない。イライラすることが増えたという経験はあ  
りませんか？そんな人に簡単なリラックス方法をお  
伝えたいと思います。

①まずは、背筋を伸ばしてゆっくり息を吐きます。吸  
っている息をすべてくちからはきだします。

②吐き出せたら、鼻から3秒間吸っていきます。

③一度息を止めて、ゆっくり吐いていきます。

ゆったりとした呼吸を意識して、  
頭の中では『体が軽くなっていく』

『手先が暖かくなってきた』など

イメージを膨らまして行くと効果的です。

回数に制限は無いですが、10回くらい行くとスッキ  
リしている事が多いですよ。一度、お試しください。

ふくやま  
福山



どようび えいぎょう し  
レストラン土曜日営業のお知らせ

レストラン土曜日の営業日

がつ  
2月

がつ  
3月

にち にち  
9日、23日

にち にち  
9日、23日

おし いただ  
教えて頂きました

ばいせん ちゅうしゅつほうほう  
コーヒーの焙煎や抽出方法についての  
アドバイスにコーヒー部創設時からお世話  
になりっぱなしのフレーバーコーヒー中川  
さんに来ていただきましたー！

しがない、一支援員だ  
った自分がコーヒーを  
好きになれたのも中川  
さんのおかげです。



その時も、相変わらずのコーヒーに対する  
ふか ちしき とき まじ ふだん ぎ  
深い知識と時にユーモアを交え、普段の疑  
問などについてアドバイスをくださり、素  
敵な時間を過ごすことができました。

さあ、明日もひかりのさとファームらしい美  
味しいコーヒー作り、がんばります。中村

かつよう いただ  
活用させて頂きます

ことし しゃかいふくし ききんさま  
今年もイオン社会福祉基金様がひかりのさとファ  
ームのクリスマス会に来てくださいました。加湿器3台  
とお菓子のプレゼントを頂きありがとうございました。  
加湿器が足りなく乾燥して風邪をひきやすくな  
っていたので、大切に活用させていただきます。あ  
りありがとうございました。

らいねん たの ま  
来年も楽しみに待っています。

イオンに遊びに行きますね！

えみこ  
笑美子



へんしゅうこうき  
【編集後記】

こんねん ど はっこう お  
今年度の「かきどおし」発行はこれで終わ  
りです。今年度は連載記事が多かったので、  
わたし しんせん き も さくせい  
私も新鮮な気持ちで作成することができ  
ました。 えみこ  
笑美子