

恵友会ニュース



作: アムロ・レイ



作: C. N



作: れみい



作: 堀田保子



家族になろうよ

作: 黄色い鳥



作: Y. M



何でも、守るカサ。

作: S

- * 2・3P…ほっとスペース関内・ギッフェリ日帰り旅行（鴨川シーワールド）
- * 4P…グループホーム「虹」の紹介
- * 5P…やすらぎ（認知症研修）
- * 6P…未来のバトン
- * 7P…恵友会の唄
- * 8P…巻末コラム

ギッフェリ・ほっとスペース関内 合同日帰り旅行 in 鴨川シーワールド 🐬

2026年2月6日にギッフェリとほっとスペース関内の合同日帰り旅行が行われました。

この日は、2月とは思えないほど暖かく、青空が広がる絶好の行楽日和でした。
バスの中では「シャチのショーが楽しみ!」「ブルーガのキーホルダーをみたい!」
など期待の声が広がり、楽しい雰囲気です。目的地に向かいました。



鴨川シーワールドに到着後、まず向かったのはシャチのショーです。
大きな体で高く舞い上がるジャンプで、水しぶきが迫力満点でした。



昼食は館内のバイキングレストラン「マーメイド」でいただきました。
色とりどりの料理が並び、デザートまでメニューがたくさんありました。
皆と一緒にテーブルを囲みながら交流も深まり、素敵な時間を過ごすことができました。

ベルーガショー



ベルーガのショーは、他のダイナミックなショーとは違った「癒やし」と「驚き」がありました。真っ白でつるんとした体が可愛らしく、何より高い鳴き声が印象的でした。まるで本当におしゃべりしているようで、優しい空気に包まれましたね。

イルカショー



ベルーガの「癒やし」とは対照的に、イルカショーは「元気」と「スピード感」にあふれていて、見ていてワクワクしましたね！

海の景色



3つもショーを楽しむことができましたが、シーワールド内から眺める水平線はとても美しく、皆さんとても感動していました！普段の作業所内での関わりとは違い、潮風を感じながら職員と利用者の皆さんがリラックスして話せる時間はとても貴重でした。

最後に



最後はシャチのオブジェの前でみんなと一緒に「はい！ちーず！」パシャ！皆さんの幸せなような笑顔を見ることができてとてもいい旅になりました！また来年も楽しい旅行ができるようお仕事頑張っていきましょう！

新しくなったグループホーム・虹のご紹介

恵友会には8か所のグループホーム（以下 GH と表記）があります。
その中で昨年10月より新たに生まれ変わった” GH 虹” のご紹介をします。



以前はシェアハウス型（戸建てやマンションの一室を複数の利用者で共有し、リビングやキッチンなどを共同で使用するタイプ）でしたが、アパート型（アパートの各居室で1人暮らしに近い形で住むタイプ）へと移行しました。定員が8名で、現在は満室です。建物の外観はシックで落ち着いた印象、素敵ですね!!

満開の桜が落ち着いた4月のある日、虹におじゃまさせていただきました。

何名かの入居者の方にお話を伺った場所は交流室、こちらで職員さんが料理して夕食を提供しています。この日は”手作り焼売”、「美味しいですよ!!」と嬉しそうに入居者の方が話されていました。

入居された時期も経緯も様々でしたが、皆さんが幾つか共通しておっしゃるのは、

- ① プライベート空間がしっかりと確保されて落ち着いて生活できる。
- ② 周りが同性の入居者なので安心。
- ③ 職員さんが作る夕食が美味しくて、ホッコリする。



新しい虹を建てる時のコンセプトとして『女性の入居者の方々が安心・安全に生活できる』ということを目指していたので入居者の方々から、このようなお言葉を聞いたのは感無量でした。職員さんからも新しい虹はキレイで落ち着いており、支援がしやすいと好評です!!

ここで一句：**七色に 一色かわり 新たな虹へ** 

※8か所の GH と新しい虹の定員8名をかけています♪

やすらぎ認知症研修

今年度、第4回目の定例会として令和8年3月19日(木)にヘルパーさんの認知症研修を行いました。4つの班に分かれて、認知症についての基礎的な内容を確認しました。その後、[ひとみおばあさん(仮名)の行動から読み解ける心の葛藤はどこから来るのでしょうか?というお題でグループワークをしました。皆さん熱心に話し合っていました。やすらぎのヘルパーさんは本当にまじめなんです。各班で話し合った内容を発表していただきました。とてもいい意見が出て素晴らしい!😊😊😊



その後は、解説へと進みました。皆が考えた事以外にもこんな思いがあったんだと沢山の発見があったみたいです。認知症の人は、役割喪失感や記憶の混乱、環境的要因などが組み合わさり不安が募ります。そんな時否定せずご本人の安心を作る声掛けがとても大切です。そして何よりチームでケアしていく事も求められます。そこで、チーム力について次のワークに進みました👏👏👏

A4用紙20枚で作るタワー作りの演習です! 道具はいっぱい使ってはいけません。まず1回目は決められた時間内で作ってもらいました。次に二回戦です! 今度は作戦タイムを設け、役割分担を決めてからいざトライ😊 設計、タイムキーパー、生産係、組み立て、補強など色々な役割があります。

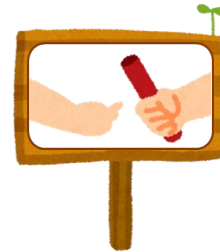


こちらが↑二回戦目の結果です。役割を特に決めずに行った時より各班のタワーが高く完成しました。皆さん、負けず嫌いなのでしょう(笑)汗をかきながらも必死になって協力し合っていました。こんな時って性格が出ますねえ(笑) チームで力を合わせると一人では出来ない事も役割を決めると実現できる事を実感しました。今回の認知症研修は、認知症への理解が支援の質を決めるという事です! そして認知症は進行性であり、ステージに応じた関わりが必要で、行動には必ず理由と背景となる気持ちがあります。支援者の姿勢が安心を作ると言えます。否定しない・プライドを守る・本人の世界観に寄り添う。そのような支援をしていこうという気持ちで参加したやすらぎのヘルパーさん達。皆さんを誇りに思います。そんなあたたかい研修となりました😊

未来へのバトン 第十四回

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

栗原 恵子



《プロフィール》

中小企業で経理・総務を担当し、決算業務や社会保険・雇用保険の手続き業務を経験した。専業主婦の期間を経て、経営コンサルティング会社に再就職。税理士及び社会保険労務士のアシスタント業務を担当。その後、社会保険労務士として独立開業して18年。主に介護事業所と障害福祉事業所の労務管理及び助成金活用、処遇改善加算の相談業務を行っている。

・公益財団法人 介護労働安定センター

神奈川支部

雇用管理アドバイザー

ヘルスカウンセラー

・公益社団法人 かながわ福祉サービス振興会

経営支援アドバイザー

「ご縁を大切に」

私は、中学校や高校で労働関係法令に関する授業の講師をやっています。これは、社会保険労務士の社会貢献事業のひとつです。この時必ずする質問があります。「社会保険労務士」という職業を知っていますか。今まで知っているかと答えてくれた生徒はいません。これをお読みの皆さんもたぶん同じ答えですよ。弁護士や税理士と違って知名度の低い職業です。社会保険労務士は、会社の社会保険・雇用保険の手続きの代行や雇用管理、従業員のトラブルなどの相談を受けるのが仕事です。恵友会の相談を受けるようになって1年半ぐらいになりました。最近は、ほぼ毎月伺っています。そして、ギツフェリのパンとサザン・ワークのクッキーを購入して帰るのが楽しみにしています。

私は、介護施設や障害福祉施設での勤務経験はありません。そんな私が介護・福祉関係特化の仕事ができてるのは、相談で出会った方々のおかげです。ケアマネージャーをやっている方と介護とは関係のない研修会で出会い、その後相談を受けるために訪問した介護施設に研修講師として訪れていたこのケアマネージャーと再会しました。このご縁がきっかけで介護業界の人のネットワークが広がっていききました。その後いろいろな介護施設・障害福祉施設を訪問して、良いこと・悪いこと、多くの相談を受けてきました。良いアイデアは他の施設でも生かせるのではないかと、悪い出来事は他の施設で起きないように予防策を考えました。私が知らない現場の話のいろいろ聞いてきました。ときどき、「栗原さんは顔が広いですね。」と言われる。これも日々出会う人々のおかげと感謝しています。4月に私が顧問をしている会社が新しい介護施設を開設しました。社長さんから「クッキーを作っている障害者施設を知りませんか」と聞かれ、「知っています」と即答しました。この施設の開所式の招待客のお土産の中にサザン・ワークのクッキーが入れました。仕事以外でもご縁が繋がったのがとても

嬉しかったです。これからもご縁を大切にしていきたいと思っています。

最後に、今年は多くの人が興味を持っている年収の壁が変わります。今後の働き方を考えるタイミングかと思っています。

年収の壁の種類

年収の壁は大きく分けて税金の壁と社会保険の壁があります。税金の壁は所得税や住民税、配偶者控除に関わり、社会保険の壁は健康保険や厚生年金の扶養判定に影響します。

社会保険の壁

106万円の壁
パートや短時間勤務者が勤務先の社会保険に加入するかどうかの基準です。2026年10月からは賃金要件(月額8.8万円)が撤廃され、週20時間以上勤務が実質的な基準となります。

130万円の壁

社会保険の扶養判定に関わるラインで、2026年4月以降は労働契約書に記載された今後1年間の見込み年収が重視されます。これにより、扶養から外れるかどうかの判断がより正確になります。

まとめ

2026年は「年収の壁」が改正され、所得税178万円、扶養控除123万円、社会保険130万円・106万円など複数のラインが存在します。自分や配偶者の年収、勤務時間、契約内容を確認し、税負担や社会保険加入の影響を把握することが重要です。

恵友会の唄ご紹介



♪ 紀野はりを♪

日頃からお世話になっている恵友会の歴史をふまえ私自身の願いも込めて作らせていただきました。

< 恵友会の唄 > 作詞作曲: 紀野はりを

- 1) もとはといえば 横浜の ある街の
つらい心の人へのボランティア
時が過ぎ形になり 仕事もふえた
けど忘れないでいよう 最初の気持ち
一人でたちすくむ人に つながり
心のつらすぎる人に ぬくもりを
恵みを友とわかちあう恵友会
- 2) 日々の暮らしの中で 迷う時
どう寄りそえばいいのか 悩む時
さしのべる その私の 小さな手こそ
多くの人の手ひらで 支えられてる
一人でたちすくむ人に つながり
心のつらすぎる人に ぬくもりを
人はね立場はちがっても 深いとこで
つながりあってる命さ 友なんだ
恵みを友とわかちあう 恵友会
恵みを友とわかちあう 恵友会



◆令和7年度 理事会／評議員会開催状況

- ・第3回理事会 令和7年9月16日
- ・第4回理事会 令和7年10月27日
- ・第5回理事会 令和8年3月6日
- ・第2回評議員会 令和8年3月24日

◆ご寄付

- ・高橋 真理
- ・田中 明
- ・捜真女学校同窓会PTA
- ・坂口 育子

◎心より感謝申し上げます。恵友会が行う精神障害者支援活動のために有効に活用させていただきます。

◆ご寄付のお願い

◎本会の主旨・活動に賛同し、ご協力、ご支援くださる方を募集しています。

横浜銀行 横浜市庁支店
普通口座 1090583
口座名 社会福祉法人 恵友会

Column¹⁸

栄区生活支援センター 濱崎 智美

栄区生活支援センターの濱崎です。生活支援センターの業務は館内業務だけでなく、訪問・同行・会議等外出する機会がとても多い職場で毎日地域を飛び回っています。栄区生活支援センターの最寄りの駅は JR 根岸線の本郷台駅です。私は横浜方面から通勤していますが、関内駅のビル群の風景から、新杉田駅にかけての少し見える海、そして本郷台に向かって山の風景と30分弱で様々な風景を車窓から見られます。



栄区は豊かな自然と古代から続く歴史が調和した地域です。この地には縄文時代から人々の営みがあり、公田遺跡や上郷深田遺跡などからは土器や住居跡が発見され、早くから集落が形成されていたことが分かるそうです。中世に入ると、隣接する鎌倉と深い結びつきを持ち鎌倉幕府の成立に伴い、周辺地域は交通・軍事の要衝として整備され、田谷の洞窟に代表される宗教文化も栄えました。数年前に放映された NHK「鎌倉殿」では北条家の躍進が描かれていましたが、本郷台駅周辺は北条泰時に由来する館があったそうです。近代以降は1970年代の本郷台駅開業を契機に農村から住宅地として大きく変貌しました。

1986年には横浜市で18番目の行政区として誕生し、今年は区制40周年の年を迎え記念イベントが控えています。都市化が進む一方で、自然環境の保全にも力を入れています。瀬上市民の森や横浜自然観察の森など、市内でも有数の広大な緑地が残され、野鳥観察や散策を楽しめます。

また栄区の東西を流れるいたち川は四季折々の風景が美しく、季節を感じるができます。ちなみに「いたち川」は「動物のイタチ」に由来していません。鎌倉時代、この地は鎌倉街道の要所で、いたち川の名は、「出で立ち（イデタチ）川」から変化したものと考えられています。これは鎌倉街道を下っていく際に、いたち川で食事し、「いざ出立！」と安全を祈ったという鎌倉時代の出発の儀式に由来するようです。

栄区では「いたち川」の名前にあやかって、「タッチーくん」というマスコットキャラクターがいます。ゆるキャラグランプリにもエントリーされ、とても愛されるキャラクターです（栄区役所 HP で紹介されています）。毎年10月に開催される「いたちまつり」ではタッチーくんが登場します！ご興味ある方はタッチーくんに会いに来てください。

歴史の深みと自然の豊かさが共存する栄区は、横浜市の中でも独自の魅力を持つ地域であります。機会がありましたら是非お出掛けください！

【編集後記】

6月の時期、つい「また雨か～」と足取りが重くなりますが、ふと目を向ければ、グラデーション豊かな紫陽花が見頃を迎えています。雨の中あえて外へ飛び出し傘を差して歩いてみると、もしかしたら「幸せの傘」になっているかもしれません。今号表紙のイラストでは、そんなジメジメした空気を吹き飛ばすような「幸せの傘」をテーマにたっぷり詰め込んだイラストになっております。是非お楽しみください。

いつも「恵友会ニュース」をお読みいただき誠にありがとうございます。（長尾）



●発行元／社会福祉法人恵友会 ●理事長／坂口 育子 ●編集校正／広報委員会 委員長 長尾 裕明

●法人事務局／〒231-0035 横浜市中区千歳町 1-10 Jビルディング 4F

TEL 045-253-3432 FAX 045-242-2503 ホームページ <https://keiyuukai.yokohama/>