

ほっとねっと ケイジン

安心と安全に もっと24時間の愛情を



社会医療法人 恵仁会

特集 地域と共に ～SDGsって何？ 気軽にできるSDGs活動～



観緑会：花の香りに誘われて
～介護老人保健施設安寿苑通所～

There is no time like the present.



なかごみオープンカフェと学用品リユース

まちなかコミュニティスペース「ケイジンほっとてらす」にて、地元商店街の大工原真由美さん(写真右)によって開催されている学用品リユース活動は、なかごみオープンカフェと同時開催されています。この日は地元の高校生が学用品リユースの活動をSNS等で知り、お手伝いに来てくださいました。地域活性化や子ども支援などは、SDGsの目標達成にも繋がり、「持続可能な社会の実現」に繋がる大切な取り組みですね。

スタッフ紹介リレー



お名前：荒井 香織 さん

部 署：ケイジン通所介護 機能訓練センター望月

職 種：リハビリ職

趣味・特技：ガーデニング

私は「日々を楽しむ工夫」を大切にしています。以前から興味があった『食育』を楽しもうと思い、まず子どもと野菜作りを始め、昨年より園芸療法として職場でも開始しました。自分で野菜や花のお世話をする役割は利用者様の日々の暮らしの楽しみとなり、やりがいは通いの目的ともなっているようです。

庭のお花を、切り花にして飾ると利用者様の話にも花が咲き、コミュニケーションの輪も広がります。私は、日々楽しむ事を通して利用者様の素敵な笑顔がみられるこの仕事が大好きです。どうぞ皆さんもガーデニングを始めてみてはいかがでしょうか。

vol.256号掲載の清水さんとは

さなだ

つながり♪



編集後記

日中は汗ばむ陽気となり、今年も夏が訪れようとしていますね。長野県では、夏でも朝晩の涼しさがあり、心地よく過ごせるのも信州のひとつの魅力だと思っています。

今回の誌面で「SDGs- エスディーゼーズ-」について記事をまとめ、自分自身改めて学ぶ機会となりました。世界の諸問題を見据えた行動、と難しく考えるとちょっとハードルが高いのですが、エコ活動や健康づくりとなること、地域のリユース活動や子ども食堂などもSDGsに該当してくるようなので、その辺から積極的に関わっていこうと思います。

《メガ・S》

～安心と安全に もっと24時間の愛情を～



社会医療法人 恵仁会

〒385-0051 長野県佐久市中込 1-17-8

TEL:0267-64-1700 (法人本部) FAX:0267-64-1719

編集：社会医療法人恵仁会 広報委員会 発行：社会医療法人恵仁会 理事長 黒澤 一也

SNS各種開設しています
【社会医療法人恵仁会】



佐久 恵仁会

QRコード(ホームページ)

バックナンバーは当法人ホームページでもご覧いただけます。

持続可能な開発目標 (SDGs)

世界中の幸せを達成するための世界共通の目標



SDGs (エスディー・ジーズ) とは？

SDGsは、「Sustainable Development Goals」の頭文字を取った言葉で、持続可能な開発目標を意味します。

2015年9月に国連で採択された、貧困や紛争、気候変動による自然災害、感染症といった人類が直面している課題を整理し、2030年までに世界が達成すべき目標を立てた“道しるべ”です。

特徴的なのは、政府や国連はもちろん、企業や自治体、そして個人でも目標達成のための行動を選ぶことです。「いま私にできることってなんだろう？」と考えることが、その第一歩になります。



SDGsには、それを形づくる「17の目標」というものがあります。例えば、目標3「すべての人に健康と福祉を」、目標10「人や国の不平等をなくそう」、目標14「海の豊かさを守ろう」など。そして17の目標には、達成するための詳しい目標が、それぞれ5〜10個ほど設けられています。この具体的な目標までをすべて合わせて「169のターゲット」と呼びます。しかし、これら全てを覚えなくても、じつは誰もがすでにSDGsに貢献しています。

節水したり、節電したり、食事を残さず食べたりなど。これらをよりたくさんの方が実践すれば、やがて大きな変化を生みます。そのための共通目標なのです。

医療法人で取り組むSDGs

恵仁会では、SDGsプロジェクトが中心となり、周知・啓発を進めています。法人の活動や今後の諸課題としているものをSDGsと重ね合わせ、「医療・介護・保健事業」「健康づくり・まちづくり」「人材育成」「連携体制の強化」「環境・資源対策活動」という5つのテーマに集約し、独自のSDGs方針を策定しました。SDGsマークのおかげでテーマが見てわかるようになり、目標と具体的な行動を共有しやすくなっています。

「SDGs」という言葉を見聞きすることが増えたのは、各所で積極的な取り組みが始まっていることも影響しています。どの企業や団体がどのような取り組みをしているのか、是非チェックしてみてください。



「在り方」を考える時代へ

昨年から続くコロナ禍で、一時マスク不足の混乱があった時期があります。企業も個人もこぞつてマスクを買い求めた結果、高値がついたり、転売が問題になったりしてきました。しかし、それと同時に代替品やリサイクルの知恵もたくさん出てきたのは記憶に新しい所かと思えます。

少ない資源を取り合うのと、ある物を利用して知恵を絞って乗り切る、どちらが建設的で平和的なSDGsに繋がる行動であったのかは一目瞭然かと思えます。

SDGsとは、これまで「なんとなくいい事だろう」と疑いもしなかった事を見直し、行動意識を変える事でもあります。

SDGsが求めるのは、「知ってる」とか「大事だと思おう」といった単なる周知や意識の向上だけではなく、知った上でどう行動できるかという所を重視し、期限付きの目標を立てています。

SDGsの良い点は、個人レベル、自治体・企業レベル、国家や世界レベルでそれぞれに取り組むべき目標を見つけやすい所にあります。

本当に意味のある「責任ある行動」をとっているのはどこなのか。そこをSDGsを基準にして掘り下げ、評価していきましょう！というのがSDGsです。

個人でもできるSDGs活動

エコ活動で参加するSDGs

個人で気軽に始められるSDGsは、環境改善に対する活動かと思えます。「ゴミにしない、させない、出さない」という物を購入してから捨てるまでの個人の選択行動は、確実に効果のあるSDGsへの参加です。では何が一番いい活動なのかというと、ビニール袋はダメで、エコバックなら良いといった素材の問題よりも、今ある物をゴミにせず、「どれだけ大切に使えるか」にあります。ある調査によると、紙袋は数十回、布バッグは数百回、オーガニックコットンの高級素材の袋は数千回も再利用されないとビニール袋よりエコにならないという調査結果も出ています。

無料で配られるエコバック、お気に入りのエコバックをいくつも買うなどの行動を見直すだけでも立派なエコ活動となります。



Life Cycle Assessment of grocery carrier bags 調査より

どの素材でも、大事に何回も使うことが大切！

個人でも気軽にできるSDGs例

- ・電気や水の節約 → エネルギー消費防止
- ・地産地消 → 運搬コスト軽減や地域活性化
- ・学用品や服をリユース → 物をゴミにしない
- ・差別せず偏見を持たない → 平等な社会へ
- ・買い物は必要な分だけ → 物の大量消費防止
- ・ハンカチを使う → 使い捨て製品の削減
- ・家庭菜園をする → 包装・容器なく手に入る
- ・捨てずにリサイクル → 物をゴミにしない
- ・良い物を長く使う → 大量消費防止
- ・感染症の対策を徹底する → 健康維持、経済復活
- ・フードバンクへ協力 → 必要とする人への支援

地区や職場で行う清掃活動

ゴミ拾いは、環境にゴミが入り込むのを防ぐ確かな方法です。地区や職場など、みんなで行う際は積極的に参加していきましょう！

エコクッキング

日本では食品ロスの量が年間六百万トン以上もあるのに、7人に一人の割合で満足に食べられない子どもがいます。

毎日出される料理はなるべく完食するよう家族で取り組んだり、捨てる所なく食材を使い切る調理方法を心がけましょう。



クーピーで色あそび！



「クーピー」という色ペンを細かく刻み、画材として使って作品を作るといふ、面白い遊び方で作品作りが行われました。

クーピーは、熱を加えると溶けて広がるので、アイロンでプレスしてあげると、普通に塗るよりも色鮮やかな押し絵のような物が出来上がるそうです。

クーピーの破片を並べ、出来上がった紙を開く時のワクワク感がたまらないですね！

(2021.06.14)



ケイジンピアサポートセンターもちづき(佐久市協和 126-3) は放課後等デイサービスを行う障がい支援施設です。

季節の飾り付け



壁に大きなアジサイの貼り絵に天井には七夕飾りなど、宅幼老所のざわには室内を彩る手作り作品がいつもたくさん飾ってあってとってもにぎやかです。

アジサイとカタツムリの貼り絵のモデルとなったのか、本物のカタツムリも観察できるよう飼われていました。雨降りが多く外に出れない時期は、こうした室内で行う工作や手芸を楽しんで過ごしているそうです。

(2021.06.22)



宅幼老所のざわ(佐久市野沢 219-17) は家庭菜園やウッドデッキのある家庭的な雰囲気のある通所施設です。

感謝

ご寄付ありがとうございました！



菊池耕太応援旗【荻原龍雄(みまき薬局)さまより】

恵仁会のショートトラック・スピードスケート選手である菊池耕太選手のことをいつも応援してくださり、「こういう時だからこそ応援していきたい。」と菊池選手の応援旗一式を寄付して下さいました。恵仁会の事業所各所へ飾っておりますので、是非ご覧ください。

一日も早くコロナ禍が終わる日のために、スポーツ選手の活躍の場を取り戻すために、私たちケイジンスタッフも収束へ全力を尽くします！ 地域の方からのありがたいお気持ちは励みになります！ ありがとうございます！