



三ツ石だより

編集・発行

鳥根あさひ社会復帰促進センター

問い合わせ先

ご意見・ご感想はこちまで
〒697-0492 浜田市旭町丸原380-15
Tel. 0855-45-8171 (庶務課)

平成22(2010)年

7/1
第4号



鳥根あさひソーシャルサポート部
副総括業務責任者
工藤 剛

こった煮に
身を置く快感

当センターでは、国と民間が同じ建物の中で働いています。また、民間は民間で、異なる業種のいくつもの会社の職員から構成されています。さらに、職業訓練や刑務作業をはじめとした様々な場面に、多くの地域の方々が携わっています。

このように立場・経歴・価値観・制服・(仕事上の)使用言語の異なる人々が一つの場所に集い、絡み合い、ものを言い合い、つながりながら、運営に取り組んでいます。あたかも多国籍軍というのか、こった煮々というのか。

この部分に私は、民間職員の一人として、単一の集団の中ではなかなか得られないであろう面白さ・充実感・高揚感を、日々ひしひしと感じています。

今年度も、官と民の間で、当センターと地域との間で、民間の各会社同士の間で、お互いにおこらず、けれど卑屈にならず、良い緊張感を保ちながら運営に取り組んでいくことができれば、当センターから大きな力を生み出せるのではないかと楽しみにしています。

健康教室

～じょうぶな骨を作る為に～

訓練生の中で身体に障害のある方、高齢者の方などに対し、理学療法・作業療法を実施している株式会社セラムです。

今回は、そのプログラムの中で行っております内容を、一部ではありますが、ご紹介いたします。

1. カルシウムをたっぷり摂ること

カルシウムは身体の中で作る事が出来ない上、比較的摂りにくい栄養素です。

日本人全体の栄養状態をみても、他の栄養素は充分摂れているのにカルシウムだけは不足しています。骨の主成分はカルシウムですから、カルシウムをたっぷり摂ることが丈夫な骨作りの第一歩です。



2. カルシウムを吸収させること

カルシウムはまた、吸収されにくい栄養素です。吸収率が一番良いといわれる牛乳でも約50%程度で、たいていの食品からは半分に満たない量しか吸収されません。

せっかく摂ったカルシウムは、しっかり吸収して骨にため込みたいものです。

腸でのカルシウム吸収を高める為に活躍するのが、ビタミンDです。ビタミンDは食品に含まれているほか、日光に当たることによって皮膚でも作られます。

ですから骨粗しょう症を予防・改善するためには、適度な日光浴も必要です。

また、カルシウムを多く含む食品として、牛乳・チーズなどの乳製品のほか豆腐などの大豆製品や、骨まで食べられる小魚類・緑黄色野菜などがあります。

3. 骨に刺激を与えること

吸収されたカルシウムは、骨に刺激を与えることで骨に取り込まれやすくなります。

刺激を与えるには何と言っても運動です。とは言っても大げさなものではなく、立ったり歩いたり、活発な日常生活を送ることで充分です。

運動不足になると、骨のカルシウム量が減ってスカスカになったり、骨を支える筋肉も弱まったり、その結果骨折の危険も高まります。

散歩やウォーキングなどは、丈夫な骨作りにはぴったりの運動といえます。しかし、無理をしたり、やり過ぎは逆効果となることもありますし、特に転倒には充分気を付けて行なって下さい。



綱引き大会開催

当センターの訓練生のレクリエーション行事として、綱引き大会を5月11日から約1ヶ月に渡り実施しました。

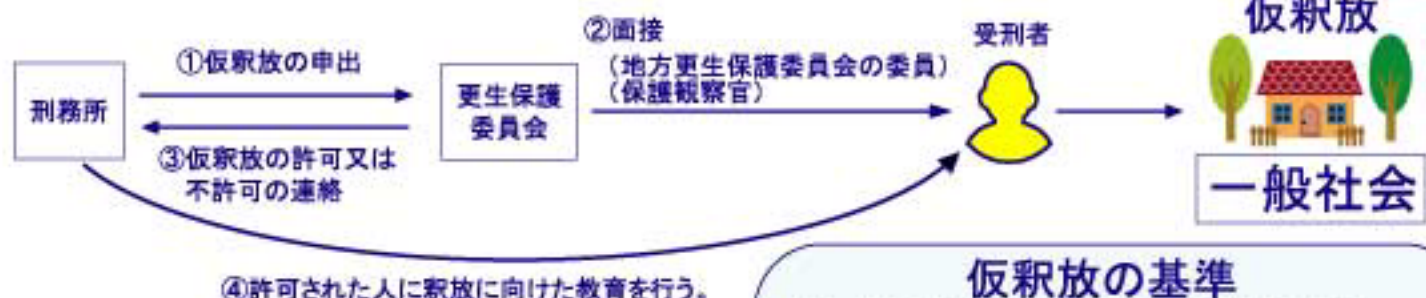
この綱引き大会は、単調になりがちな生活に変化と潤いを持たせ、訓練生が集団生活を送るうえで必要な協調性と自主性を養わせる目的で実施しています。

昨年度から始まったこの大会は、今年で2回目となりますが、収容人員の増加もあって、盛り上がりを見せ、白熱した試合が繰り広げられました。



仮釈放とは？

更生のために努力している受刑者に対して、刑の終了日より、早めに一般社会で生活することを認める制度です。仮釈放期間中は、一般社会で生活することが許されますが、身分は懲役受刑者のままで、遵守事項という規則を守らなかったり、再度罪を犯したりすると、刑事施設に収容されることになります。



仮釈放の基準

- ・しっかりと反省し、立ち直ろうと努力している。
- ・二度と犯罪をしないと誓われる。
- ・刑務所にいるよりも身元引受人のもと、社会で過ごすほうが、更生のためには良いと判断できる。

これらの基準を満たした受刑者が、仮釈放を許される。

汗と涙のア・ラ・カルト

- ★ 江津市長議長杯
第31回バレーボール大会
とき：H22.4.18 ところ：江津市民体育館
男子の部 第2位 シマネアサヒ
- ★ 平成22年度 広島矯正管区
管内矯正職員武道大会施設対抗試合
とき：H22.4.23 ところ：広島県立総合体育館武道場
敢闘賞(柔道)
柔道、剣道ともに惜しくも入賞できませんでしたが、柔道にて当センター職員が敢闘賞に選ばれました。
- ★ 第30節
豊平ウィングカップ(フットサル)
とき：H22.6.6 ところ：豊平どんぐり村
島根あさひサッカー部(FC ASAHI)
2勝1敗(グループリーグ第2位)
決勝トーナメント進出
決勝トーナメントは6月27日(日)に行われます。
- ★ 山陰中央新報社旗争奪
第30回浜田市社会人野球大会
とき：H22.6.13 ところ：三隅町野球場
あさひイーグルス 9-5 上府ゴットファミリー
ALSOK野球部 初戦突破
「あさひイーグルス」
7月11日(日)の決勝めざしてがんばります!!

新たな一歩を



= S P C 会社紹介 =



ALSOKあさひ播磨株式会社は、ALSOKグループが受託する刑務所PFI事業に関する警備業務全般を担当しております。

平成21年4月からは兵庫県加古川市の播磨社会復帰促進センター及び加古川刑務所の警備も担当することになりました。地域社会の皆様々に真に信頼され愛される会社となり、安全・安心で快適な社会の実現に貢献しようと日々努力を続けております。

ふるさとお国自慢 ~青森県



警備業務責任者の秋元と申します。私のふるさと青森県を紹介します。

青森県と言えばねぶた祭りを思い浮かべる方が多いのですが、県内には3種類のねぶた祭りがあります。弘前市で行われる「ねぶた祭り」、五所川原市で行われる「立ちねぶた祭り」、そして最もテレビ等で紹介されることの多い青森市の「ねぶた祭り」です。毎年8月2日から7日まで行われ、私も子供のころは「ラッセラー、ラッセラー」の掛け声で参加しておりました。



また、相撲も盛んでほとんどの小・中学校には土俵があります。そのせいか大相撲でも横綱6人のほか昭和の名大関、初代貴乃花が青森の出身です。

一つ驚いたことがあります。わが故郷の方言「津軽弁」と同じ言葉…なして(なぜ)、しみる(凍みる)が浜田でも同じ意味で使われていました。

皆さんも一度行かれることをお勧めします。



警備業務責任者
秋元 誠

選手の皆さん、おつかれさまでした

当地(旭町)に着任してから、早いもので、3回目の夏を迎えました。この間、地域の皆様から、多くの暖かなご支援をいただき、職員一同、それを大きな糧として何とかここまで来れました。厚く御礼申し上げます。これからは、「地域との共生」という当センターの大きな柱を、どっしりと確かなものに育てていきたいと思っております。どうか、よろしくお願ひします。(K・O)

編集後記

おしらせ



ホライズンあさひ

外来食堂ホライズンあさひの営業時間が7月5日(月)から変わります。

10:00~14:00

(月~土)

皆さまのお越しをお待ちしております

平成22年5月末日現在、当センターでは、訓練生約1,430名、盲導犬パピー5頭、馬2頭が生活しています。訓練生の平均年齢は約42歳です。