

# ジェイマックス外部評価室便り 冬号

## 今年もどうぞよろしくお願いたします。

今年のお正月はお天気にも恵まれて、良い一年のスタートとなりました。

この一年間も外部評価でお世話になります。どんな一年になるでしょう。楽しみです。

1月は目標を立てたり、抱負を話したりするのもいいですね。今号では、JMACSの外部評価調査員に今年の抱負を考えてもらいました。自己紹介を兼ねて。別紙をご覧くださいと幸いです。

さて、今年度末には、新サービス評価実施が一巡します。評価を実施しての感想はいかがですか。次号では、評価実施後アンケートの集計結果を報告します。外部評価に該当する項目は63項目あります。これは「第三者でも根拠の確認が可能な項目」としてピックアップされています。「見えるもので取り組みを確認し評価する」これが外部評価の役割になりました。書類で確認、視察で確認がメインとなる調査です。今後ともご協力をお願いいたします。

★来年度（2019年度）の外部評価申込みは3月中旬頃～4/15を予定しております。

お気づきのことなどがありましたらお気軽にお問合せください。

JMACS 外部評価室 一同

## < < < 評価調査員のつぶやき > > >



### 「癒しの場所」

数年前、母と観音様にお参りに行った際、側にあった祠（ほこら）をみつけ導かれたように二人で手を合わせた時、ちょうどそこにいられたご婦人から「昨晚、二人の親子がこの祠を拝んでいる夢をみました。あなたたちだったのでですね。ここは由緒ある龍神様で、あなたたちは龍神様に守られていますよ。」と言われたことがある。

年齢を重ねるごとに神社仏閣で「ありがとうございます」と手を合わせると心やすらぐようになり落ち着く自分がいる。

金谷

### 「あたりまえが難しい」

外部評価の調査時は、「利用者本人にとってどうか」というカードと共に行わせて頂きながら、これは難しいなど感じています。

その人にとってはどうか、自分本位になりがちな私ですが、心改め目線を変え正しく認識し自分改善をしなくてはという気持ちにいつもさせられます。

窪田



特定非営利活動法人 JMACS (ジェイマックス)

〒790-0011 松山市千舟町6丁目1番地3チフネビル501

TEL 089-913-0302 FAX 089-913-0348

info@jmacs.jp http://jmacs.jp



# 今年の抱負



「楽しみ」「喜び」  
「笑い」を大切に  
米田（中予）



「健康管理」  
出来るだけ身体を動かして  
日々を過ごす。  
渡辺（東予）



「幸せとは、波長の合う仲間  
に囲まれて生きることだ  
と思います。今年も、そんな  
仲間との出会いに感謝し  
ながら、明るく楽しい一  
年にしたいものです。」

清水（中予）



できるだけ？健康のために一日  
一万歩ウォーキング頑張り  
たい！

檜田（中予）



「楽しく継続」  
ピアノのレッスン（数年前から）  
ウォーキング（昨年夏から）  
短時間ですが毎日楽しく継続  
しています。  
ウォーキングは減量できる  
ことも期待して頑張っています。

井手（中予）



「感謝と笑顔」  
ありがたい気持ちを忘れず、  
笑ってゆったり過ごしたい  
です

大野（中予）



体調管理を十分に  
して、ときめきの時間を満  
喫したいと思います。

神野（南予）



健康的な生活に気を付ける。  
自分の体は一つ、夜は早く寝  
て運動を取り入れ  
楽しく過ごしたい。

鈴木（東予）



日々健康である事に感謝  
しながら、ゆっくり自分  
らしく!!

金谷（南予）



健康で一年をすごすために  
ジムに1週間に2回以上行く。

中野（中予）



「すべてを鯨のように飲み込め」  
朝ドラで 主人公のお母さん  
ドラマでは松坂慶子さんが  
ふんしておられる方ですが、  
口癖だったそうです。  
武士の娘です だけではないの  
ね。それでこそ一家を支えて  
いけるというもの。感じ入  
りました。

首藤（中予）



凛とした女性になる!!

増田（中予）



柔軟性と素直さを得る

窪田（中予）



「家族で健康的な生活を送る」

徳本（中予）



Smartlife project 始動!

渡部（中予）



ダイエット!  
目指せ-5kg!!

事務局 重藤



「チャレンジする」

曾我（東予）



今年もたくさん笑って  
楽しみます

池田（中予）



週イチで楽しみをみつけて  
実行!

事務局 佐伯



二度とない人生だから ~  
詩人 坂村真民さんの言葉

今年は、身近な人を大切に  
しなげない日常に感謝して  
すごします。

元木（中予）



初詣のおみくじは、我慢の年「春の来  
ない冬はない」でしたが、  
同封のお守りは、『魅力が花ひらく』  
怒りは納めて、頑張ります。

八木（中予）

