

3月の予定

<p>【けやき】</p> <p>1日 職員会議 15日 職員会議 18日 土曜日活動 19日 福祉のつどい (パネル展示)</p>	<p>【はるか】</p> <p>1日 はるか全体会議 15日 はるか全体会議 22日 はるか全体会議 29日 はるか全体会議 ※土曜日活動日にち未定</p>	<p>【おおばん】</p> <p>1日 職員会議 15日 職員会議 29日 職員会議 17日 避難訓練 25日 土曜日活動</p>
<p>【ふれんず】</p> <p>6日 特別おやつ 17日 特別おやつ 22日 特別おやつ 28日 特別おやつ</p>	<p>【グループホーム】</p> <p>(空・太陽) 会議日程未定 (地球) 会議日程未定</p>	<p>【本部・公益事業】</p> <p>〈こほく子ども食堂〉 16日 はるか北口 〈夜間中学〉 毎週金曜日 (はるか北口)</p>

あ と が き

つくばね会の面伯を紹介！

つくばね会のグループホームにいるSさんの趣味は、デッサン画を描くこと。そんなSさんの描いた絵が、去る11月1日～6日に、渋谷「ギャラリー・ルデコ」に出展されました。

「是非、見たい！」と思い、数十年ぶりの渋谷へ向かいました。

たどり着けるか不安の中、ギャラリー・ルデコの看板が目に入りました！所狭しと作品が展示されている中、探せずにいると「こちらです」と案内して

くれたオーナーさん。そこには、Sさんの絵が4点あり、どれも人物の人柄までもが湧き出てくるようなデッサン画でした。Sさんは、普段から、描いた絵を見せてくださいます。

「Sさん、たくさんの方に見てもらえて良かったね」本当に胸が熱くなりました。

出展のきっかけは、オーナーさんとの偶然の出会い（芸能人のようですが、ごはん屋さんとのこと）Sさんも、偶然の出会いが、こんな素敵な形になるなんて想像もしなかったことでしょう。

これをきっかけに「自信」と「希望」を持つことが出来たのではないのでしょうか。

これからも、素敵なデッサンを描き続けてほしいです。

先日、Sさんが私の絵を描きたいと言ってくださいました。「100倍綺麗に描いてね」と伝えましたが、どんな絵になるのか楽しみに待っていたと思います。

(けやき社会センター 檜田)



1994年8月24日 第三種郵便物承認

2023年2月24日発行（毎月12回2・4・6・8の日）
通巻第5309号
川口市元郷1-10-13 頒価 50円
発行人 埼玉県障害者団体定期刊行物協会
郵便振替 001000-8-411223

～ そ よ 風 の よ う に 街 に 出 よ う ～

S S T L

つ く ば ね 通 信



社会福祉法人つくばね会

代表 千葉県我孫子市都部新田37-2

TEL 04-7187-1944

FAX 04-7187-1947

HP <http://tukubanekai.sakura.ne.jp/>

編集・発行：けやき社会センター・はるか
おおばん・ふれんず

ドライガーデンに興味を持ち、手を出してしまった多肉植物の実生。欲しい苗がなかなか手に入らない。あっても高額で購入できない… だったら種から育てちゃえ！って勢いで始めてみました。種まきの時期も温度管理など何もわからないまま種を購入し、いざスタート。きっかけは自宅のシンボルツリーを購入しようと考え、色々見ていくうちにドライガーデンの世界に魅了され、ヤシの木や多肉植物など欲しくなってしまったのが始まりでした。しかしヤシの木など大きいものでは数十万円と高額すぎて買えるはずもなく諦め、多肉植物なら買えるかなと見ていると種類によっては一つ数万円と枯れたらショックが大きすぎると悩んでいると、種から育てる実生という世界があることを知り始めてみました。種の購入を始めると多肉植物の他に塊根植物という物に出会い、フォルムに一目惚れ。気づいたら500粒も買ってしまいました。全部芽が出たらどうしようと不安の中始めてみるとなかなか難しい。殺菌しても種がカビてしまったり、種類によっては50粒捲いて4個しか発芽しない物もあり毎日観察しては勉強しています。室内にて管理しているので温度・光・風の管理など冬の電気代がとても恐ろしい。

多肉植物に分類される科は50以上もあり、種から育てると一つ一つの個体に差があり、これがまた面白く成長を観察しながらコーヒーを飲むのが休日の楽しみです。次に塊根植物。多肉植物の一種ですが、名作・星の王子さまに出てくるバオバブの木、こちらも塊根植物の仲間です。ゴツゴツした無骨で厚みのある質感と、可愛らしい丸みを帯びたフォルム。塊根の上から葉が広がり花が咲いている姿は「生きている」と感じさせる一つの芸術を見ている様です。

実生を初めて良かったことがあり、3歳の娘が興味を持ち一緒に手伝ってくれることです。休みの日に一緒に種まきをし、水もあげてくれます。発芽した時は「芽出てきたよ」と嬉しそうに報告してくれ、始めて良かったと実感しています。そしていつの日か福祉の仕事に繋がられる様にしたいと夢を持ち、日々ワクワクしています。

次回、『現地株！発根管理編』でお会いしましょう！

(ふれんず 長瀬)

『1年を振り返って』

学生から社会人になって一年が経とうとしております。私にとって、この一年はとても濃い一年になりました。まず社会人として必要な基本となる知識や在り方について研修を通して理解を深め、社会人としての第一歩を踏み出すことができましたが、同時に多くの不安も募っていきました。

特に利用者との接し方、関係性の築き方についてです。大学時代に講義で利用者との関わり方について実技を通して勉強してきましたが、いざ仕事してみると何も分からない状態でのスタートでした。実際に利用者の方々と話をさせて頂くと、今まで勉強してきた対応では堅すぎるため、必要以上に利用者との言葉の距離ができてしまう戸惑いと焦りが出てしまい、自分からコミュニケーションを取りに行くことができずにいました。その為、先輩方の関わり方を学び、どのように接すれば良いのか考え、その都度確認をするようになりました。先輩方は言語のコミュニケーションに加え、言語以外の表情や身振り手振り等も大切にされていること、利用者との今までの関係性から築いているものだと感じ、先輩の関わり方をそのまま真似するだけではなく、接し方を参考にしながらも、まずは声のトーンや話す速度など自分が身につけられていなかった部分を気を付けながら積極的に関わる様になりました。少しずつですが利用者の方々に気楽に話して頂けるようになり、初めて利用者が私の名前を呼び、「遊ぼう」と声を掛けて頂いた事が嬉しく、今でも強く記憶に残っております。

私にとっての一年間は、多くの事を学ばせて頂いた反面、失敗も多く、落ち込む時期もありました。しかし、自分のマイナスな思考と未熟な部分に対して先輩方のアドバイスや利用者の方々の元気に接して頂ける姿に改める機会を頂きました。知識不足を痛感する日々であり、まだまだ至らぬ所も多いと思いますが、二年目は一年目の反省を活かし、利用者の方々にふれんずに来て「楽しい」と思ってもらえるよう励んでいきたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。（ふれんず 白井）

「自立生活援助事業、始めました！」

サポートセンターけやきでは、令和5年2月から新規事業として、自立生活援助事業の運営を始めました。始める理由の一つは、今、日本社会が抱える8050問題の中で、高齢の親とその息子、娘である50代の障害者も顕在化してきています。我孫子市も例にもれず高齢化率が上昇する中で、障害のある子どもを見守れなくなり、実質一人暮らしの状態にある障害者があり、相談支援事業に関わる者として、ひしひしとその課題に直面しています。理由の二つ目は、施設やグループホームを利用している障害者が、一人暮らしをしたいと希望される相談が増えてきています。その中で、自立生活援助事業を始めることは、我孫子市の障害者福祉の中核を担う社会福祉法人つくばね会の使命として、必然であると思えました。

自立生活援助とは、わかりやすく言えば、「障害者が一人暮らしを始めた時に、生活や健康のこと、生活をしていく上での様々な手続きなどについて、定期的な巡回訪問又は随時通報を受けて行う訪問によって必要な助言や関係機関等との連絡調整などの支援を行い、暮らしの安心・安全を確保していく」というサービスです。対象者は、前述した二つの理由のほかに、精神科病棟に入院していた方等で地域で一人暮らしを希望される方の生活上のサポートを原則1年間行っていきます。

サポートセンターけやきでは、今後より多くの障害者が一人暮らしをしながら地域で普通に暮らしたいという想いに寄り添い、伴走していきたく考えています。（サポートセンターけやき 小嶋）



福祉を目指したきっかけ

高校時代、何かの雑誌にあった養護施設の記事を読み、児童福祉課のある専門学校へ受験間際で看護師からの進路変更をして担任の先生や父親にひどく叱られたことを覚えています。そうして進学した専門学校で障害児者の支援に力を入れているボランティアセンターの講師から学生のボランティアを取りまとめる代表をお願いされ2年間様々なボランティア活動に関わったことが障害者福祉を目指すきっかけとなりました。

西日暮里にあった作業所の2階を使った障害児宿泊（土日の保護者の休息のための）ボランティア、養護学校や施設の行事同行や、スペシャルオリンピックスの運営、新宿養護学校の保護者の方々と重い障害を抱えた子供の将来のために、他者からの支援について共に学んでいくという試みに携わりました。

試行錯誤して考えた遊びやコミュニケーションで子供たちが笑顔になってくれた時の喜びや、食事や入浴介助をいかに負担なく心地よいものにしていくかを仲間たちと工夫し語り合った時間は今でも私のかけがえのない宝物の時間です。学生時代をこうしたボランティア一色で終えるころには、障害者の方々と関わる時間をもち続けたいと思うようになり、自然とその道に進んでいきました。今年で障害福祉に携わり32年目となりますが熱い気持ちをもち続けて頑張っていきたいです。

<おおばん 栗原千>

おおばん旅行に行ってきました

去る11/17~18、伊豆方面に旅行に行ってきました。利用者・職員合わせて27名が5台の車に分かれて移動、私はハイエースのドライバーをしていましたが「〇〇さんが抜かして行ったよ！」「ノアチームがトイレに寄っているよ！」と車中でも仲間の様子が気になり、ぐらんぱる公園に1番に到着した時には「僕たちが一位だね！」とリレーで一等を勝ち取ったようなコメントを皆で言っていました。

ぐらんぱる公園では海賊レストランでBBQを食べ、海賊コスチュームを着て撮影会を行った後、イルミネーションが輝く中閉園間際まで散歩を楽しみました。その後ホテルへ移動しバイキングや温泉を満喫して1日目は終了しました。2日目は朝食を終えると早速みかん園へ移動しみかん狩りを体験。美味しいみかんの見分け方を教わり皆

方々でみかんを取り始めましたが、おいしいみかんの木を見つける達人が誕生し皆に甘いみかんを取って分けてくれました。みかん狩りの後はマリントウンで3000円分のクーポンを利用し、お土産を悩みながらゲット。その後昼食で豪華海鮮丼を食べ、あっという間に2日間が終了しました。帰り道「来年はどこ行こう？」と、もう次の旅行計画が…。楽しみですね。

<おおばん 栗原千>



障害福祉センターに見学に行ってきました！

1月24日火曜日に障害者福祉センターの見学に行ってきました。

けやきの利用者の方は火曜日に3名と木曜日に2名、午前中に通っています。

利用者の方はまず最初にストレッチや筋トレ、ボールを使ったストレッチを行います。それぞれの回数やストレッチの順番が決まっています。ストレッチだけで37項目ありました。また、皆さん同じメニューを行い、できないところは障害者福祉センターの職員の方が一緒に行き支援しています。

ストレッチ等が終わったら機械を使った運動をします。起立動作を楽にするための『レッグプレス』は主に膝関節や股関節、猫背予防をするための『シーテッドロー』は、上腕や背筋、上体をしっかりさせるための『チェストプレス』は、肩を覆う三角筋や大胸筋を強化します。

機械は全部で6種類あり、回数や時間を計ります。また体が硬い方、しゃがむことが難しい方は追加で手すりを使ってスクワットを行っていました。

どこの筋肉を使うのかわかりやすくイラストで示され、ストレッチや機械体操を利用者の方は最後まで集中して取り組んでいて、けやき社会センターでの様子と違う一面が見られました。

今後障害者福祉センターでのリハビリが終了となるということで、作業活動やけやき社会センターで活用できると思い見学をさせていただきました。体の機能を維持、向上させることの大事さを改めて感じました。利用者の方ひとり1人が自ら進んで頑張ろうという気持ちを持っていただくことを、私たち支援員が強く意識しなくてはならないと思いました。このような訓練をけやきでも継続して提供するにはどのようにすればいいのか職員全体で考えていきたいです。

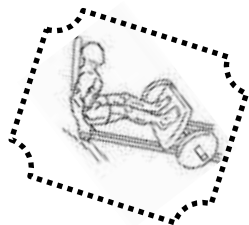
(けやき社会センター 武藤)



↑スクワットをしている利用者の方



←レッグプレスをしている利用者の方



イベント販売に行ってきました

昨年の11月20日にアビスタで行われた健康フェアで、はるかの利用者さんがパンの販売を頑張ってくださいました。

2人の利用者が名乗り出て下さり、宣伝や接客を担当していただきました。

会場では「手作りパンいかがですか〜？」と大きな声で宣伝していただき、来てくださったお客様には「これがおすすめです！」「ありがとうございました！」と笑顔で接客をしてくださいました。

当日は11時頃から販売を開始しましたが、すべて合わせて100個以上あったパンは13時過ぎには完売してしまい、けやきパンの人気を改めて実感しました。

現在のはるかでは外作業が中心ですが、地域の方と直接かかわる機会を増やせたらいいなと思います。

(はるか 中林佑)



12年を振り返って

昨年12月に勤続10年目としての特別休暇を頂きました。

本来であれば、頂いた年に特別休暇で旅行へ行く予定でしたが、コロナウイルスの感染が拡大してしまったこともあり、2年後となってしまいました。

12年目を迎え、はるかを振り返ると様々な変化がありました。

入職したての頃は湖北駅の南口に構えていた施設が、今現在は中里へ移転となりました。

その後豆腐製造作業や草取り等の便利屋作業が諸事情により、地域からの需要はございましたが、継続することが難しくなっていました。

しかし、新たにクリーンセンター内での回収されたビンの選別作業や、資源回収用の用具配布の作業がスタートしました。

用具配布では配達をしていると「ありがとう」や「早くて助かりました」とお声を頂くたびに、利用者はニコニコと笑顔になります。配達件数が多いときでも、「次の所へ行かなくちゃ」と責任感を持って作業を行っています。

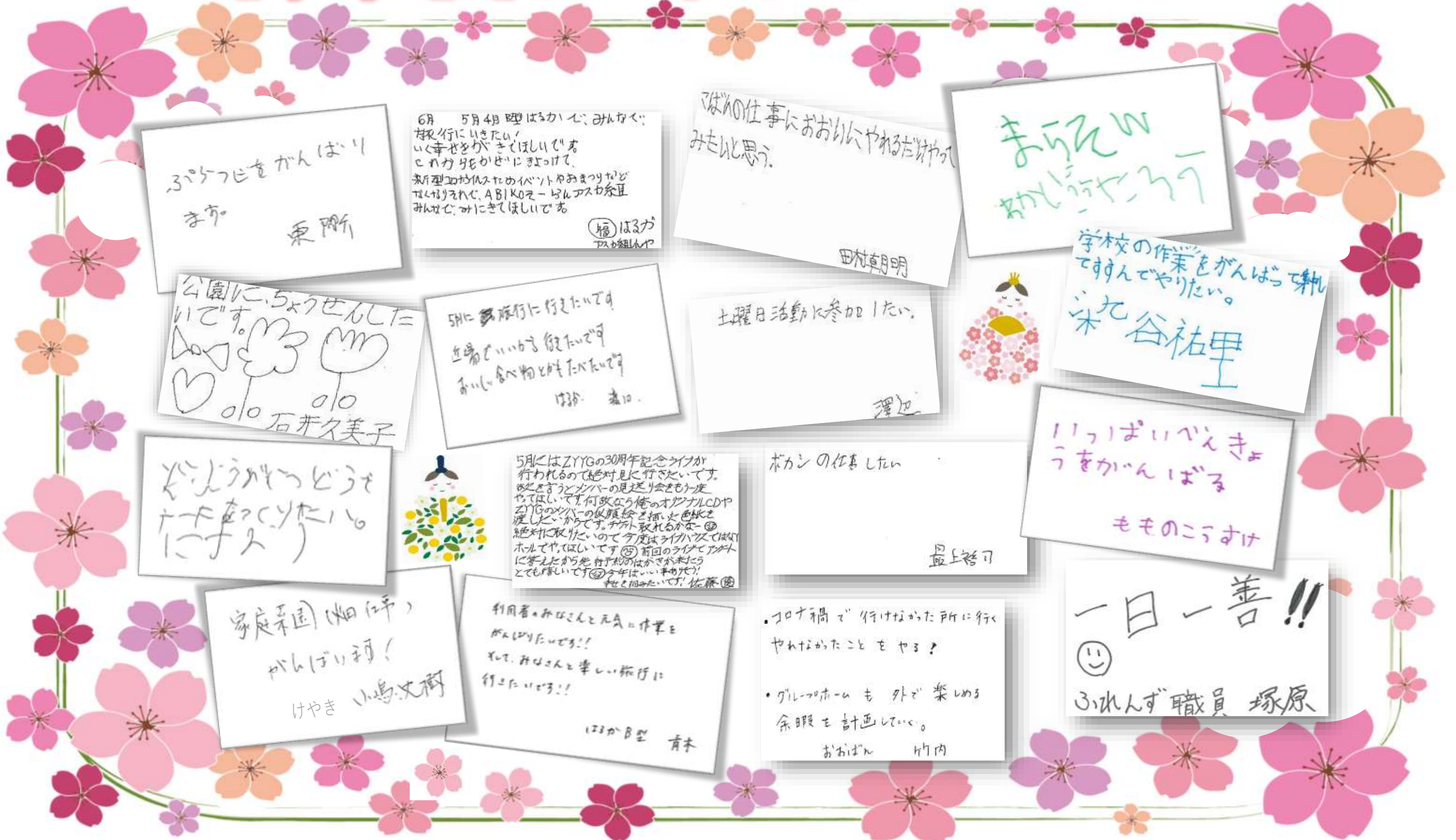
空ビン選別作業は重労働で大変な仕事ではありますが、積み上げられたビンの麻袋が消えていくのを見て、「あと少しだ！」「もうすぐ終わりそうだね！」と利用者さん同士で声を掛け合って頑張っています。作業が変わってしまうことで地域とのつながりが、薄れてしまうのでは無いかと心配していましたが、用具配布や空ビン選別作業を通して、これまでとは違った地域の方と繋がりができ、はるかの利用者さんを知って頂けるいい機会となって良かったと感じています。

どの作業も利用者の皆さんはやりがいを持ち頑張って作業をしていますので、そのような姿を見ていると、私自身も頑張らなくてはと、やる気が出ます。

これからも、利用者さんと“一緒に楽しむ”をモットーに頑張っていきたいと思います。

(はるか 宮澤大)

新年度にやりたいこと



3つにすぎかんばり
まろ 泉所

6月 5月4日 壁はるか、みんぐ、
持ちに行きたい、
いく幸せが、きこほしいで、
これカギをかせにまよって、
新型コロナウイルスのためイベントやおまつりが
ないけれど、ABI K02ーはムアスカ参
みんぐ、みにきてほしいで
幅はるか
アサ組んや

はらの仕事におおいにやれるだけや
みまに思ふ。
田村朝明

まろん
かんばり

学校の作業をかんばりて
すすんでやりたい。
氷丸谷祐里

公園に、ちゅうせんした
いです。
石井久美子

5月に旅行に行きたいで、
直帰して帰るのもいいで、
おしゃべり物とかしたいで、
はるか まろ。

土曜日活動に参加したい。
澤田

どよろやうどうで
たつたつたに
にすん)



5月にはZYIGの30周年記念ライブが
行われるので絶対見に行きたいです。
おとこやうとメンバーの見送り会も予定
やてほしいです。何故なら俺のオリジナルCDや
ZYIGのメンバーの似顔絵と描いた色紙を
渡しにからです。チケット取れるかな。④
絶対に取りたいので今度はライブはで
ホールでやてほしいです。⑤前回のライブはチケット
に奪えたら先着はかきかきかき
とても嬉しいです。⑥今年はいい年かた。
おとこやうとメンバー、佐藤

ボカシの仕事をしたい
最上啓司

11つぱいべんきょ
うをかかんばる
もものころすけ

家庭菜園(畑)研)
かんばり理!
けやき 小嶋文樹

利用者、おはこさんと元々、作業
がムリです!!
して、おはこさんと楽しい旅行に
行きたいです!!
はるかB型 青木

・ボカシで「行けなかった所」に行
やれなかったことをやる?
・グリーンホールも外で楽しむ
余暇を計画して...。
おおばん 竹内

一日一善!!
😊
ふれんず職員 塚原