

今月は9月6日(金)に千葉ポートアリーナで行われた
第34回ウルトラ運動会に参加した様子を紹介します！

応援合戦で妖怪ウォッチを
踊って楽しかった！
(Kさん)

風船で当たりが出て、
スヌーピーのタオルを貰えて
嬉しかった！
(尾崎 瑛子さん)

玉入れと綱引きとダンスが
楽しかった。
頑張りました！
(石井さん)

けやき
社会センター

綱引きが楽しかったです。
また紅組が優勝して
嬉しかったです。
(Nさん)

〇×クイズでタオルをもらえて
嬉しかったです。来年度は
リレーの選手になりたいです。
(伊丸岡 希さん)

玉入れと綱引きが楽しかっ
たです。あと風船で景品がもら
えたので嬉しかったです。
(Sさん)



はるか

今年はリレーの選手に選ばれた
ので、頑張って走りました。運動
会楽しかったです。
(岡田 洸樹さん)

リレーは裸足で走りました。
ウルトラ運動会を楽しめて
良かったです。
(宮川 光史さん)

ウルトラ運動会に運動靴
を履いて運動会を頑張りました。
(澤辺 敏直さん)

おおばん



(けやき社会センター 白井 花帆) 初めてウルトラ運動会に参加し、けやきの利用者が玉入れや
綱引きに真剣に取り組む、風船割りで嬉しそうに走る姿を見て、普段とは違う笑顔や頑張りを感
じました。皆さんが毎年楽しみにしている理由が分かり、充実した時間となりました。

(おおばん 植木 しほ) ウルトラ運動会は利用者さんが毎年楽しみにしており、アトラクションで
は全力で踊る姿に元気をもらいます。今年は「ウルトラ賞」をいただき、トロフィーや賞状を飾っ
て皆さんと喜びを分かち合いました。

※ウルトラ運動会は、千葉市の事業所職員有志が中心となり、参加者の皆さんが一日スポーツ競技や余興
のダンスで楽しみ、熱血的で心も体も躍る内容を企画し毎年開催してくれています。
実行委員の皆さんとボランティアさんに感謝です！

～ 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・楓・サポートセンターけやき

「一病息災」

無限の体力を自負していた私が狭心症の発作を起こし手術をしたのが昨年のクリスマスイブの事。思い返してみれば半年ほど前から得体のしれない不調を度々感じていた。狭心症は心臓の冠動脈が狭くなることで一時的に心筋が酸素不足に陥り痛みや圧迫感などの症状を起こし、冠静脈が完全にふさがると心筋梗塞を起こす危険がある病気だ。私は心臓にある3本の冠動脈が全て狭くなっており、冠動脈バイパス手術という別の血管をつなげる手術を提案されたが、入院期間が長くなることや年齢がまだ若い(心臓疾患を抱えるにしてみれば)こともあり、短期間の入院で済むステントという金属製の網状の筒を血管に留置し狭窄した血管を広げる手術を12～2月の期間3回に分けて行うことにした。2泊3日の手術とはいえ1回ごとに削られる気力と体力に不安を感じる中、おおばんの職員には優しくたくましく支えてもらいながらもすぐ1年を乗り越えようとしている。先日健康診断の結果が返ってきたので確認をすると、ここ数年更年期に入り「要観察」「再検査」「判定 E」など生活習慣病にかかる数値に警告が出ていたがオールクリア！病気をしたこと食事を野菜と魚中心にし、カロリーや糖分・塩分量を気にしたり、睡眠時間の確保など身体を大切にすることを意識した生活を送ってきたことで健康な身体を手に入れていることが分かった。「無病息災」を過信してきた自分、これからは「一病息災」を胸に出来るだけ元気に暮らしていこうと思う。ちなみに私が感じていた得体のしれない不調とは、喉元がチリチリとするような痛みに始まり、症状が進行してからは下あごがギューツと押されるような圧迫感、みぞおちが焼けるような重い痛み、両肩から両腕が絞られるように痛む(これが一番つらかった)、など心臓に原因があるとは全く分からないものだった。12月に入り総合病院3か所・甲状腺医院などの病院を巡り、心電図や採血も行っていたのに原因が見つからずとても苦しんだ。年末最後の開院日に最後は消化器内科に行くかと考えていた時、相談職員との雑談で出た循環器内科に飛び込み発覚した不安定狭心症。手術を終え痛みが無くなったときは健康でいることがどれほど有難いことなのかを思い知らされた。皆さんには健康を過信せず健康診断での警告を軽く受け止めず、しっかりと身体のメンテナンスを行いながら健康な身体で長生きして欲しいと思う。

(おおばん管理者 栗原 千鶴)

初任者研修について



令和 7 年 6 月 16 日から 1 泊 2 日で鴨川で行われた初任者研修に参加しました。
研修では、知的障害のある方への支援、先輩職員からのお話、身体拘束、虐待をなくすための支援のポイント、千葉県知的障害者福祉協会について、マナーと接遇についてという 6 つの講義と、あなたの目指す支援者像についてのグループ討議を行いました。

その中で私が特に印象に残ったのは二日目のグループ発表です。自分がなりたいと思う支援者像について KJ 法（断片的な情報やアイデアを付箋等）に書き出し、整理・分析することを使いながら 6 人グループで討議し、他のグループの前で発表しました。私は発表者を務め、「信頼関係」「報連相」「観察力」「理解」「積極性」の 5 つの項目にまとめて発表しました。意見としては「職員間で情報共有がしっかりできる」「利用者の小さな変化に気が付く」「優しくもあり、時に注意することもできる」などがあり、最終的に「利用者にとって毎日の生活が実りあるものに、一日が満足できるような支援を行える職員になる」とまとめました。

この討議を通して他の方の意見を聞き、自分には利用者一人ひとりとの関わりの中でさらに多様なコミュニケーションや支援方法を学ぶ必要があると気づきました。今後は利用者の尊厳や自分が相手に与える影響力を考え、積極的に動くことが大切だと感じました。

また、基礎的な知識から支援者としての心構え、支援において注意すべきポイントなども講義いただき、大変学びの多い研修となりました。知的障害への理解が深まっただけでなく、身体拘束や虐待のグレーゾーンへの視点、適切な敬語やクレーム対応など、支援者に欠かせない知識を得られ、「どんな支援者になりたいか」を改めて考える機会となりました。（はるか 工藤 あみ）

～福祉のきっかけ～



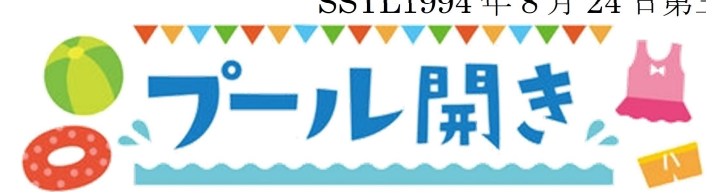
私が小学校 6 年生の時、6 歳の妹が小学校に上がる前に障がいがあることを知りました。（親は妹が 2 歳の時に障がいがあることを知っていました）。当時の私は妹と同じ小学校に行けなかったことがとても悲しく、そのことを納得できず親にも「何で同じ学校に行けないの？」と意見しました。結局妹は特別支援学校に入学しました。

私が高校生になり親に進路をどうするか相談すると「資格持っていた方がよい」とアドバイスを受け、資格を取ろうと決めました。その中で保育士は、保育園の先生だけではなく施設や児童養護施設でも働けることを知りました。私は妹の将来を知りたい、子どもと関わりたいと思い保育士の専門学校に入学しました。

専門学生になるとピアノや実習に苦戦しました。実習では、保育園、障害福祉サービス生活介護事業所、児童発達センターに行かせていただきました。その中で、生活介護事業所が印象に残りました。1 人の女性利用者の方がお話を沢山して下さりその方と関わる中で障がいのある方とのコミュニケーションの楽しさを学びました。また、私の妹は自分から話すことはなかったので、障がいのある方もコミュニケーションを求めていることを 12 日間の実習で知りました。私には、知らない事がたくさんあり、『今後も知っていきたい！』『障がいのある方と関わりたい！』と思い職員になることを決心しました。

進級できないと思い諦めようと思ったことが何度もありましたが、専門学校の先生や友達に支えられ無事卒業することが出来ました。

つくばね会に就職してから 5 年が経ちました。今では、はるか B 型の職員として利用者の皆さんと楽しく作業が出来ていることに嬉しく思います。今後も頑張っていけますので暖かく見守っていただければと思います。（はるか 武藤 瑞穂）



夏本番となる 8 月。日差しが強く暑い日が続く中、けやき社会センターにはプールが設置されました！4.5m x 2.2m の特大サイズと、中・小サイズの 3 種類のプールが設置され、組み立ててくれている職員を見つけた瞬間から「プールだ！！」「入りたい！！！」と嬉しい反応が。

いざプールに水が張られると、キラキラと光る水面にみんなの視線も釘付けに。そしていよいよプールの時間となると想像以上の嬉しい反応がありました。

みなさん待ち切れない様子で、あっという間に着替えを済ませ準備万端！プールが大好きなのが伝わってくる、素敵なお顔を沢山みせてくれました！プールの楽しみ方は人それぞれで、ゆっくり浸かる方もいれば、シャワーやビーチボール、水鉄砲で遊ぶ方、泳ぐ方、足のみ入る方と、一人ひとりの楽しみ方で時間いっぱい楽しんでいました。プールに入らない方も、みなさんが楽しんでいる光景を眺め「夏」を感じました。今年度、初めての試みでしたが、大人気の活動となりました！

（けやき社会センター 三崎 彩夏）



訓練から就職へ！～小さな一歩が未来をつくる～

★今回は、将来の夢（就職）に向かって頑張っている利用者 2 名をご紹介します★

8 月の終わりに、クリーンメイトセンターの面接に千葉県庁へ職員と一緒にしてきました。当日はめちゃくちゃ緊張しましたが、お昼に本千葉駅で食べた丼丸というお店の海鮮丼が美味しくて、少し緊張が和らぎました。面接はやってみると意外と早く終わり、練習通り上手く出来ました。ここへ至るまでに、はるかで農作業訓練や公園清掃など外作業を主にやってきました。夏の暑い日の外作業は大変でしたが、仲間と一緒に何とか頑張ることが出来ました。

そして 9 月、可否を知らせる手紙が届きました。結果は…採用！！色々な事がたくさんありましたが、今まで頑張ってきて良かったです。10 月から社会人になります。今までのことを活かして頑張りたいです。（はるか移行 利用者 野村 拓人）

私の目標は、IBUKI というハーブなどを育てる会社に就職することです。その為に、はるかの訓練を頑張っています。好きな訓練は、洗車、公園清掃…全部です！洗車は洗う前に窓が開いてないか確認したり、ホースで上から下まで流すのが得意です。公園清掃は、熊手で落ち葉を集めたり、枝やゴミを拾うのが得意です。どちらの訓練も、終わった後キレイになっているのが気持ち良いです。

8 月の終わりに IBUKI 柏ファームへ、9 月には茨城県牛久市に新しくできるファームへ見学に行きました。見学が出来てとても嬉しかったです。造花を使って実際にハサミで切ったり、ピンセットを使って植えたりしました。見学や体験をして、早く実習がしたい！早く働きたい！という気持ちが強くなりました。これからはるかで、面接の対策をしたり、練習を頑張りたいと思います。

（はるか移行 利用者 I・T）

夏の思い出に花火大会に行ってきました



グループホーム地球では、8 月23日(土)に利根町納涼花火大会に行ってきました。

地球の入居者の中に花火大会を間近で観たことがない方がいると聞き、夏の思い出を作りたい！と思い、会場まで足を運びました。納涼花火大会ということもあり、花火だけではなく、盆踊りや灯籠流しなどのイベントもあり、お祭りも花火も両方楽しめました。近くで観る花火は音も一緒に楽しめますよね。

その中でも屋台が気になるメンバー、盆踊りが気になるメンバーなど様々でしたが、夜に皆で出かけることはあまりない機会なので、夏のいい思い出になりました。

また、会場に行く際、生活ホーム北斗のご厚意で車を置かせていただいたのですが、北斗からも綺麗に花火が観られました。来年は、北斗の駐車場で北斗の入居者の方たちとわいわい一緒に花火を観るのもいいな、と思いながら……。楽しい夜になりました。（グループホーム地球 樋口 恵理子）

雑談から始まるコミュニケーション

私は、居宅介護支援事業所“楓”にてヘルパーをしております。
現在、楓での居宅介護サービスの主な内容は、ホームヘルパーが自宅に訪問し、調理、洗濯、住まいの掃除等の家事、生活等に関する相談や助言など、生活全般にわたる援助を行います。障害のある方の地域での生活を支えるために重要となるサービスです。

題名にあった“雑談から始まるコミュニケーション”毎回サービスに行くと考える課題です。雑談と聞くとどこか悩まず、気軽に話せばいいでしょ？と思っておりましたが、居宅介護を通し雑談の壁にあたりました。

お宅に訪問し、まず挨拶から始まります。表情や様子を観察し、体調に合わせて声掛けをします。「今日も暑いですね。」相手「そうですね、暑いですね」そのあとは沈黙です。しかし「今日は本当に暑いですね。今日は 35℃を超えるそうですよ。食欲が無くなったり、夏バテとか平気ですか？」と話す内容を相手に向けると返答があり、相手もそこから話しやすくなりました。また、気をつけなければいけないこともあります。身体的、精神的に体調があまり良くない様子の際は、無理に雑談はしません。「今日も暑いですね。水分はしっかり摂ってゆっくり過ごしてください。」と相手が頑張りすぎないコミュニケーションを意識します。

コミュニケーションは話すだけでなく、聞き方、リアクションも大事になります。せっかく話をしてくれるところ、作業に夢中になって反応しないとすると無視と一緒になってしまいます。無視は“わかっているけど見ていないことにする”という、完全に相手の存在を否定する行為です。全ての声に頷き、リアクションをしながら雑談をしております。

居宅介護は生活の場、利用者にとって一番気が休まる場所でのサービスとなるため、少しでもリラックスした状態で限られた時間内ではありますが、サービスを受けてほしいと思います。

今後も雑談からはじまり、利用者にとって“人と話すのは楽しい！”と思ってもらい笑顔が増えることを願いながらサービスを行っていききたいと思います。（楓 吉谷 希）

日本の夏！おおばんの夏！（こばん編）

今年の夏は暑かった！お弁当作りの作業場も毎年汗だくで乗り切っているが特に暑い夏…。

新米シーズンを前に米の入手がますます難しくなってきた弁当班は、例年打ち出す夏限定メニューを麺メニューに絞り 6 種類の冷やし麺の提供を行いました。これが売れに売れ！利用者職員が一丸となって仕込みから製造まで、写真入りの製造マニュアルや配置札を駆使しながら阿吽の呼吸で作業を続けてきました。

毎年夏休みの開始と共に市内 2 校の学童からも注文が入るため、手狭な弁当作業現場に時間差で弁当容器が並びます。利用者は並んだ弁当容器に応じて中身を手早く入れていきます。曜日によって入る利用者は変わりますが、臨機応変に黙々と作業をこなしていく姿は実習に来られた学生から見てもプロフェッショナルと感じる（感想より）ほです。

夏の暑さは増しても利用者の元気や明るさも更にその上を行くため、職員は毎年元気とパワーをもらいながら夏を乗り越えて行くことが出来ています。今年是我孫子市からの熱中症アラートが 6 月から 9 月までメールや LINE に毎日のように届く異常な暑さでした。皆、バテそうになりながら何とか乗り切ったというところ、来年の夏を考えるだけで恐ろしくなります。しっかり対策を考えて忙しい夏に備えていきたいです。（おおばん 住岡・山岸・栗原）



笑顔 100%！ふれんず初カレー大作戦



今年も気付けば残り 2 ヶ月！朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる季節となりました。そんな中、子どもたちは元気いっぱいにごっており、日々の活動の中でも成長する様子が見られています。さて、今年度も多くのイベントを企画して子どもたちと一緒に楽し

んでおりますが、今年は【集団での活動を通じて協力する力を育むこと】、【調理器具の安全な使い方を学ぶこと】を目的として、初めてカレー作りに挑戦してみました。

調理前にはしっかりと手を洗って、エプロンと三角巾をしました。エプロン姿の子どもたちがすごく可愛かったです。今回は 2 つのグループに分かれて、誰がどの野菜を切るかなど役割を分担しました。職員と一緒に具材の抑え方や包丁の持ち方を確認して野菜カットに挑戦！！最初は緊張した様子も見られましたが、徐々に慣れてくると「にんじんが切れたよ」「まだ切りたい」と喜ぶ顔や真剣に取り組む表情が印象的でした。



具材を炒めてかき混ぜながら煮込んでいると「いい匂いがしてきたね！」と完成するのを楽しみに待ちました。完成したカレーは自分たちで作ったという達成感もあり、みんなモリモリと美味しそうに食べておかわりをする子も多くいました。食事中も子どもたちの元気な声が響き、笑顔あふれる楽しい時間となりイベントは大成功！！

今回の活動では調理の手順を学ぶだけではなく、順番を守ることや協力することも学ぶことが出来たのではないのでしょうか。子どもたちのイキイキとした表情や協力して取り組む姿を見て職員も大きな喜びを感じました。

季節の食材を取り入れた調理体験や工作など、子どもたちが「やってみたい」と思えるような体験を考えて形にしていきたいと思います。子どもたちの「できた！！」がより多く増えるよう、これからも楽しい活動を企画していきます。

（ふれんず 塚原 辰弥）



今の私にできること

2016 年に起きた津久井やまゆり園事件は、19 人の障害のある方々の命が奪われた痛ましい出来事であり、当時の植松被告人が現在の私と同じ 26 歳であり元職員だったことに、正直驚きを隠せませんでした。亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご家族や関係者の方々の苦しみや悲しみを思うと、本当に胸が痛みます。

この事件は、社会に対し大きな衝撃を与えたと思います。植松被告人は「障害者は社会に必要ない」と語ったとされており、その言葉はあまりにも残酷で、決して許されるものではありません。福祉に携わる者として、この事件を過去の出来事として片付けるのではなく、常に自分の仕事と重ね合わせながら考え続けなければならないと感じています。

現在、ふれんずで障害を持つ子どもたちと関わっております。つくばね会に入社してから 6 年間、子どもたちの成長を近くで見てきました。日々の支援の中で、思うように伝わらず戸惑ったり、どう関わったら良いのか、どの支援が子どもたちの成長に繋がるのか、沢山悩むこともあります。しかし、一緒に過ごす時間を重ねる中で、言葉数が増えたり、順番が待てるようになったりとできることが増え、子どもながらに一步ずつ成長していく様子を感じたり笑顔を見ると、とても励まされ“この仕事を選んで良かった”と思います。

一方で、私はまだ重度障害を持つ方や強度行動障害を持つ方と直接関わった経験がありません。そのため、当時植松被告人がどのような思いで働いていたのか、完全に理解することはできません。もし、私が同じ年齢で福祉の経験も浅いままだ同じ状況下で重度障害を持つ方と向き合っていたら、支援に迷い間違った支援をしてしまっていたかもしれないと思うことがあります。だからこそ、この事件は「特別な誰かの問題」として考えるのではなく、「自分自身にも起こりうること」として考える必要があると感じています。私に今できることがあるとすれば、子どもたちがふれんずに来て「今日も一日楽しかった！」と思ってもらえるような支援を提供できる職員であること、保護者の方が安心して大切な子どもたちを預けられる場所にすることを目標とし、日々働くことです。ふれんず職員として、子どもたちにとっての幸せを支援者側が勝手に決めつけてはいけないと思いますが、幸せになってほしいという願いや、成長が楽しみといった気持ちがあります。この気持ちを大切にしながら、これからも福祉の現場で利用者の方々と関わり続けていけたらと思います。

このような事件が二度と起こらないようにするためにも経験が浅い職員のうちの一人として、日々の支援に対して学び続け、分からないことや不安なことがあれば周りの職員と協力し合いながら福祉に携わっていけたらと思います。もちろん、そのためには日々の職員との報連相や雑談などのコミュニケーションを大事にし、先輩職員から後輩職員など働く人が風通しの良い職場だと思えることも大事だと思います。植松被告人が当時どんな職場環境で働いていたか分かりませんが、働く環境によってはもしかしたら考え方を变えることが出来たかもしれません。

法人の理念でもある“共に生きる”とは、障害のある人もない人も「一人の大切な人」として尊重し合うことだと思います。もちろん、相手の気持ちを完全に分かることはできません。しかし、分からないからこそ、寄り添おうとする、一緒に考えようとするのが大事であり、障害を持った方と近くで関わる職員として「相手を知ろうとする気持ち」を無くしてはいけないと感じます。私は、入社当時ある先輩から「利用者の方に常に興味を持つこと」を教えてくださいました。初めはなんとなくで受け入れていましたが、今では興味をもつことの大切さを身をもって経験し、日々の利用者支援に励んでいます。これからも、利用者の方の気持ちに寄り添い、利用者の方からも「出会えて良かった」と思ってもらえるような職員でありたいです。

（ふれんず 松崎 李星）

はるかの土曜日活動 ～B 型土曜日活動～

8 月 30 日(土)に印西市の BIGHOP にある、『モフ アニマル ワールド(ふれあい動物園)』に行ってきました。ふれあい動物園では、たくさんの動物と触れ合いました。入口付近のヒヨココーナーではかわいすぎるあまりにギュッと抱っこしている方や、「鶏肉だ～」と冗談を言いながら食べようとしている振りをしている方もいました。

うさぎ、ハムスターコーナーではエサを購入し、うさぎやハムスター 1 匹 1 匹に「うさぎさんエサいる？」と話しかけエサをあげていました。

猫のブースでは、部屋があり約 10 匹近くの猫たちと触れ合う事ができました。利用者の皆さん猫を優しく撫でていました。

そして、利用者の皆さんが 1 番楽しみにしていた昼食をフードコートで食べました。各々ラーメンや炒飯、つけ麺、唐揚げカレーを完食、さらにクレープやアイスも「美味しい！！」と言って皆さん大満足でした。昼食後は動物園に戻り、ヤギやアルパカコーナー、犬のコーナーに行き触れ合い楽しみました。他にも蛇やカメレオンがいてたくさんの動物を見ることができました。

日々の作業では、クリーンセンターで空きビンの袋(15 kg～20 kg)と重いものを持ち、汗をかきながら作業を頑張っている皆さんですが、モフモフふわふわの動物達に癒され普段は見せない顔を見ることができました。

（はるか 武藤 瑞穂）

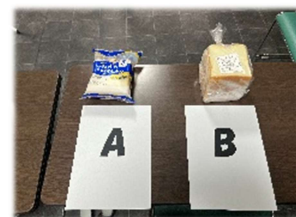
◆-----◆

第 2 回はるか移行格付けチェック

好評を博したはるか移行の格付けチェック。1 年半の時を超え第 2 回格付けチェックを行いました。前回同様スペシャルゲストとしてお招きした「志 GACKT」様(理事長)。前回のお題で「けやきの食パンとカスミで値引きされた 80 円の食パンを間違えてしまう」という痛恨のミスをしてしまったリベンジは果たしてなるのでしょうか？お題は「コーラ vs ペプシコーラ」「オー・ソレ・ミオを堀辺が歌っているのはどっち？」「けやきの食パン vs スーパーの食パン」「1000 万円の壺と 1000 円の壺」等々全 10 問。テレビ番組で行なっている風景のように回答部屋をオンラインで繋いで本格的にし、臨場感を感じてもらえるように進めました。

この土活の趣旨は正答率などの優劣を比べるのではなく、昨今障害者を狙ったマッチングアプリや消費トラブルが増加しており、それに巻き込まれないよう格付けチェックのように(でも本人たちは真剣)だけのお笑いの要素を含みつつ、本当かな？嘘かな？どっちかな？と思ったら立ち止まってみる、少しでもいいから考える時間を持つてみる、それが習慣化できるといいな、と考えました。格付けチェックというよりは○×クイズです。利用者達は「簡単」「うーん、どっちかな？」「わかんない」「難しい」「こっちだ！」「堀辺さんの歌がヘタすぎて一発で分かった・・・」と様々な声が挙がっておりました。結果発表で喜ぶ人たちがたくさん。色々笑顔があふれる瞬間が多くて、とても微笑ましく感じました。もっとお題を簡単にしたり、創意工夫のアイデアを出しながら格付けチェック(○×クイズ)を皆さんも活用されたら面白いのではないのでしょうか。志 GACKT 様の結果は・・・ご想像にお任せします。

（はるか 堀辺 欽也）



←実際の様子はこちら
(Youtube ショート動画
限定リンク公開です)