

こぶしだより

Vol. 367



2014・12・24 発行

けやきに日光天然
氷がキター！ (9/13)



●満天屋台の小池満晃さんに日光天然氷のかき氷をふるまっていただきました。手作りシロップのイチゴ・マンゴー・抹茶などよりどりみどり。「口だけがいい」「おいし〜」と大絶賛。ほんとうにありがとうございました。家族会の豊田会長からの紹介でした。(中村)

【400字で語る福祉⑭】

誰かのために役立つ「優しさ」

◎先灘 和文さん
(こぶし作業所 所長)



誰かのために何かを行うという行為はどの社会にも当てはまることだと思う。そういった中で福祉とは、個別的な事由をくみ取り対応してゆく行為と考えてみた。簡単に言うと「優しさ」とも置き換えられるかもしれない。ただし、たとえば子どもが行うものは、「優しさ」という表現でマッチするが「福祉」という表現を使っているのを聞いたことがない。とすると、福祉というのはもっと目的的に実行されるものであり、職業的な用いられ方をするのではないかと思う。さらにボランティアと福祉の違いは、組織的で継続性があり賃金が発生する業務的なものであると考えてみた。

以上が自分が感じる福祉である。自分は福祉を職業としている立場であるが、業務時間でなくても業務で得られた知識や技術を生活の中でなにか(誰か)の役に立てられたらと思う。これは「優しさ」といいのかな? 自己満というのかもしれないですね。

●特集【障害者とスポーツ】:スペシャルオリンピックス栃木・飛び入り参加してきました…2-5

●400字で語る福祉…1, 3, 5 ⑭先灘和文(こぶし作業所所長)
⑮堀内和幸(こぶし作業所支援員) ⑯服部幸(セルフ・みらい支援員)

●食堂さんぽ【CCVウェルフェアこぐまカフェ】…6-7

- 報告/こぶし作業所、編集委員会…8
- ギャラリーこぶし…9
- こぶしづかん…10

●連載【社会モデルを地域文化に15】…11

●事業所一覧 ●ほしぶくろう…12



体験取材

スペシャルオリンピックス栃木 陸上練習に飛び入り参加で見えたもの

●スポーツの秋！ということで「スポーツをテーマに特集を」という編集長の安直な企画と、スペシャルオリンピックス栃木の陸上競技コーチである立野匠（たてのたくみ）さんを探ねなさい、という命を受け、星宮&松本が行ってきました。
今回訪問したのはスペシャルオリンピックス栃木の陸上部…と続ける前に、スペシャルオリンピックス（SO）について、SONとちぎのホームページから抜粋して説明します。

●スペシャルオリンピックスとは？

知的発達障害のある人たちに日常的なスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を年間を通じて提供し、社会参加を応援する国際的なスポーツ組織です。非営利活動で、運営はボランティアと善意の寄付によって行われています。スペシャルオリンピックスでは、これらのスポーツ活動に参加する知的障害のある人々を「アスリート」と呼んでいます。

●使命はスポーツで地域参加・啓発

知的障害のある人たちに年間を通じて、オリンピック競技種目に準じた様々なスポーツトレーニングと競技の場を提供し、参加したアスリートが健康を増進し、勇気をふるい、喜びを感じ、家族や他のアスリートそして地域の人々と、才能や技能そして友情を分かち合う機会を継続的に提供することです。

●ケネディの妹が設立

1968年、故ケネディ大統領の妹、ユニス・シユライバーは、当時スポーツを楽しむ機会が少なかった知的障害のある人たちに、スポーツを通じ社会参加を応援するため「スペシャルオリンピックス」を設立しました。ケネディ家の長姉のローズマリーが知的障害であったことが動機になっています。ユニスは活動を通じ、知的障害のある人たちの可能性を実現し、彼らに対する社会的否定的な固定観念や差別的態度を変えるため、その生涯を捧げました。彼女が生涯貫いた信念は、40年たった今、確実に社会を変える動きとして世界に広がっています。

SON 栃木陸上部コーチ

立野匠 さん

でも取材当日は暑いぐらいのいいお天気でした。きっと取材班に晴男がいるに違いない(笑)。2012年からスペシャルオリンピックス日本(SON)・栃木のボランティアとして活動し、2014年5月25日に陸上宇都宮プログラムを新設。週末は、責任者(コーチ)として知的障害のあるアスリートに陸上競技を教えています。



●結果より「過程」を重視

結果よりも、過程を重視しています。知的障害のある人たちの成長にスポーツが大きなプラスになると信じ、

●今回おじやました「陸上宇都宮プログラム」

◎土曜日 14~16時、とちぎ福祉プラザ内「わかき広場」で実施。

アスリートを毎週送迎してくれるファミリーは、毎回プログラム中にボランティアとして練習の準備や片づけのサポートもします。練習中熱心にアドバイスをするファミリーもいます(コーチ資格を持っているそうです)。資格は県外にまでわざわざとりに行くとのこと(毎年各地で講習会がある)。コーチ資格をもっていると新たにプログラム(競技・開催地域)を立ち上げることができます。アスリートたちは、プログラムで体を動かすことはもちろんですが、友達と会えることを楽しみに参加しています。

競技会や外部の大会に参加するような、実力派のアスリートもいて、速い人は、50メートル走を7.7秒で走れるそうです。アスリートの能力が十分に発揮できるように、可能な限り実力が同じくらいのメンバーで競技(を行います(50メートル走・ボール投げ・リレー)。ゆっくりなアスリート↓速いアスリートの順番で、練習中も競技が行われていました。このグループ分け(ディビジョンング)によって、誰もが平等に競い合うチャンスが与えられ、自分の現在の能力を十分に発揮し、一番輝く機会を得られると考えられているそうです。(次ページにつづく↓体験レポート)

(たてのたくみ) 宇都宮市役所職員として働く30歳独身の好青年。中学高校と陸上部員であり、学生時代に東京マラソンのボランティアとして参加したのをきっかけに、9年のブランクを経て2010年6月から走る世界へ。フルマラソンの公式は、東京マラソン2014で3時間07分39秒!「自分は雨男です」と公言する立野氏。ある年出場したレースのすべて(十数本)が雨だったこともあるとか…。

400字で語る福祉②⑤

◎堀内 和幸さん(こぶし作業所 支援員)

共に社会をつくり、共に生活する仲間です



福祉とは障がいの状況や環境上の理由で生活することが困難な方たちに対して「相手」をするのではなく、共に社会を築いていくことだと思っています。その為にも、その人にあった支援をするのではなく少しでも一般社会のルールを教えながら共に生活すること。障がいを持っているからとの理由で他の人と違う生活をするのではなく、皆と同じ環境を作ってあげることがその人にとって一番だと思っています。生まれてきた以上、社会のルールを守り人と接する楽しみを見つけてほしいと思っています。

スペシャルオリンピックスに参加するには

SOにはいろいろな形で参加することができます。

- ①アスリートとして ②ボランティアとして
- ③ファミリーとして ④協賛企業・団体として

【事務局】 〒320-0046

宇都宮市西一の沢町8-22 栃木県林業会館4階

電話 028-612-1540 F A X 028-612-1541

メール: son-tochigi@bc.wakwak.com

○スペシャルオリンピックスの4つの特徴

- ①継続的なトレーニングと成果の発表の場である競技会を提供
- ②ひとりひとりに合わせたプログラムを実施します。
- ③能力を十分に発揮できるようにディビジョニング（性別、年齢、競技能力等によってグループ分け）を行います。
- ④頑張ったすべてのアスリートを称え全員を表彰します。

でそれほどショックはなかったが…。25m。これがいい記録なのかどうかは分からないが、自分のイメージした通りに飛んでいってくれないのが悲しいところです。

★最後は2チームに分かれてリレー。アンカーでゆうすけ君と3度目の勝負。差をつけてバトンを受けて逃げ切りたかったが…先にスタートされてしまった。これじゃ勝てという方が無理っす。もはやおっさんの足では追いつけるはずもなく…みたび惨敗。もういいです。読者のみなさん、今回は好きにだけ笑ってください(涙)。

つまり運動不足

★というわけで、日頃の不摂生と運動不足を思い知らされた取材でありました。

印象に残ったのは、アスリートの皆さんが楽しんで、笑顔でメニューに取り組んでいたこと。楽しめない、

続かないもんね。つたない体験取材でしたが、これを見て、「こぶしの会陸上部を立ち上げたい！」なんて人が出てきてくれるとうれしいなあ。

■ひとこと■

実は今回の取材は飛び込み取材でした。いきなり練習場にのりこんでしまいましたが、快く受け入れてくださったアスリートの皆さん、ファミリーの皆さん、ボランティアの皆さん本当にありがとうございました。(松本)

松本編集委員のSO体験 みんな笑顔で練習してたぞ！ & 「こぶし陸上部」できたらいいね。

♥今回は、スペシャルオリンピックスの陸上練習の取材ということだったのだが…。まあちょっと練習を見学して、インタビューをして…と軽く考えて意気揚々とやってきた自分に、さっそく天罰が…。

★「じゃあ実際に練習メニューを体験してもらいましょう」とのコーチのありがたいお言葉。「じゃあ松本さん、ぜひ！」と満面の笑顔で乗ってくる編集長…。ということでも心も体も準備ができぬうちにアラフォーおやじの体験取材スタート！

アスリートは笑顔/おっさん松本、足パンパン

★まずは歩行練習。後ろ歩きやもも上げ歩きなど5つのメニューを各1往復。アスリートの皆さんが笑顔でこなしている中、この時点で早くも足がパンパンのおっさんは息が上がりがっぱなし。でもけっこう距離長いんですよー、これ。

「勝負」したものの、足が、体が…

★お次は2人1組になっての50メートル走・計測を2本。「過程」を重視するSOとはいえ、横に相手がいれば「勝負」の意識は出ちゃうもの。お相手は「明日、真岡駅伝走ります！」と話してくれた、いいだゆうすけ君、16歳(若っ!)。7秒台で走るという彼に勝つのは無謀な試みと知りつつも、自分だって高校時代は7秒前後で走っていたというささやかなプライドもあり、負けず嫌いを発揮しつついざスタート！

あ、あれ？ 足が、体が動かない！ みるみる差が広がっていき…惨敗。記録8秒8。やはり、タイムはかなり落ちました。そりゃー20年以上経って10kg以上太ってりゃー当然ですわな。

そして、スタートダッシュで差をつけて押し切ろうとリベンジを期した2本目。よしスタートは勝った！そのまま逃げ切って…って、あ、あら？ あっという間に追い抜かれ、みるみる差が広がりまたも惨敗。「8秒9」。返り討ち。ちなみにゆうすけ君は2本とも7秒台で走ったそうで。若い力をまざまざと見せつけられ、年齢40を半年後に控えたおっさんアスリートは寂しくたたまむのであります。

イメージ通りに飛んで行かない…トホホ

★続いてはテニスボール投げ。元々得意な分野だったの



まいりました
(´ω´)トホホ…



400字で語る福祉②⑥

◎服部 幸さん(セルフ・みらい 支援員)

その人の幸せ度、可能性を高める仕事



福祉という思い浮かんでくるのは介護、お年寄り、体の不自由な方、支援など。そういえば、福祉という言葉そのものの意味がはっきりと分かっていなかったの辞書をひくと「満足すべき生活環境」とあった。全ての人が満足できて幸福で安定した生活を営む…食

事、睡眠、排泄、入浴など、普通の生活を自力ではできない、他者の手を借りなければ生活が成り立たない人がたくさんいる。福祉の仕事はその一人一人に寄り添い、問題を解決したり、または自分で解決できるよう支援したり、その人の幸せ度、可能性を高める仕事だと思う。現場ではいろいろあって、暴力をふるわれたり、怖い思いやイライラしてしまうことも多々あるが、毎日毎日根気強く一緒に作業したり接していくうちに、その利用者が出来なかったことができるようになったり、良い方向に変化していったりと嬉しいこともある。福祉の仕事は、時間はかかるが自分も幸せ度と可能性を高められる仕事だと思う。

みなさんこんにちは(*^^)v今回は新人編集委員の森島が食道さんぽの取材に行ってきました。食べるの大好きー♪甘いもの大好きー♪カフェ大好きー♪お邪魔したのは鹿沼にある「CCVロハスカフェ」でございます。以前から名前を耳にしたことがあり、気になっていたところでした。法人外ということもあり、わくわく！笑顔が素敵なスタッフの方が出迎えて下さいました。

ロハスカフェって？

ロハスカフェは、一般の方とローテーションで曜日によって担当が変わり、曜日ごとの特色を生かしながら、情報の発信や地域との交流を広げるコミュニティカフェです。

現在、平日週5日「こぐまカフェ」としてNPO法人CCVさんが入っています。

店名のロハスとは循環しているという意味で、自然食品や無添加食品を使用しているそう。

食道さんぽ

CCV ウェルフェア、こぐま カフェに行ってきました

こぐまカフェってどんなところ？

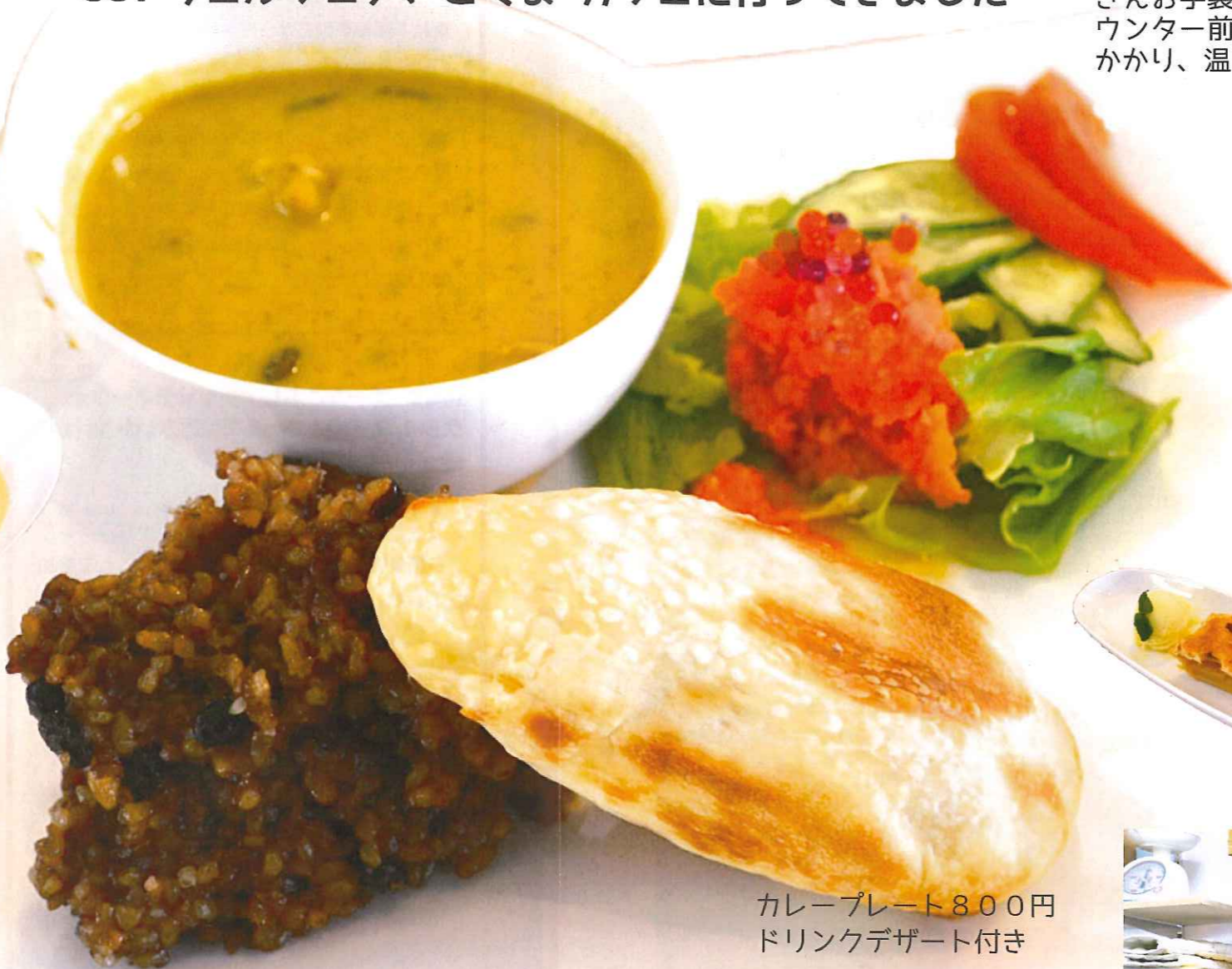
・お店の特徴

店舗は元々、貸店舗でお風呂もあったそうです。そこをフリースクールCCV学園の生徒さん達が授業の一環で改装したとか！テーブルも椅子も手作り！

家族の方が作ったランチョンマットやスタッフの平野さんお手製のダッフィーのお洋服など手作りの小物がカウンター前に並んでいます。店内ではオルゴールの曲がかかり、温かく落ち着いた雰囲気です。

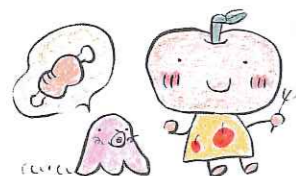
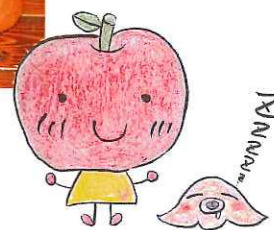


パスタセット800円



カレープレート800円
ドリンクデザート付き

人気の手作り麺と人参ドレッシング



CCV こぐまカフェ (ロハスカフェ)

鹿沼市千度 1766-18-8

TEL 090-8451-0122

営業時間 11:00 ~ 15:00 (月~金)

メニューはパスタ、カレーにセットでサラダ、ドリンク、デザート付きで800円。だったので変更していただきました。パスタのサラダは人参ドレッシングのサラダかバが人気だそうですよ。

パスタは醤油麺、トマト麺から選べて、どちらもカレーはスパイスから手作り！アップルパイはパともおいしくいただきました。マンゴーラッ今回紹介できませんでしたが、人気NO.1はキャまたは紅茶付き。おなかいっぱい食べられず、行きます！（森島）

人参ドレッシングのサラダかバが人気だそうですよ。

おいしそうで迷っちゃいました！イシートから手作り！シーもおいしかったなあー♡ラメルハニーパンケーキ。650円でコーヒーととっても残念でした。次の機会に食べに



チャレンジ精神旺盛、
失敗を恐れない直井会長



山が好きだから、山を描く 頭の中でイメージできるんだ。

今回は、けやき作業所の直井信也さんの登場です。作業の合間と月2回の美術活動を製作時間として油絵を描いています。山が好きだと話されたとおり、山の絵ばかり描いているそうです。もともと絵が好きだった訳ではなく、コンクールに応募してみようと8年程前に描きはじめたのがきっかけとのこと。そのころから、美術の手塚先生に絵の手ほどきを受けている直井さんですが最近ようやくよく絵が好きになってきたそうです。絵の魅力を聞くと、書けば書くほど難しくなってくる場所や上達してるところが大きいとのこと。又、絵を描くコツは、絵具を何回も塗ること、何回も書けばうまくなるので辛抱強くがんばることだそうです。それと、先生に聞くことも大事とおっしゃっていました。絵の評判は上々で、「はたらく仲間のうたカレンダー」に載ったこともあるそうです。

口で絵筆を操って描いたとは思えない力強い絵に驚きました。(渡辺)



● 担当しているお仕事はなんですか
● レストラン・トイレ・大浴場・ロビーの掃除です。
● 大浴場はやりがいがありそうですね
● 大浴場は広く、イスや鏡の掃除もあります。夏は暑いですけど、冬はあたたかいですよ。
● 苦手な作業はありますか
● 電球のクモの巣とりです。高いところの作業が苦手ですね。ですが、苦手

いまの一般就労者の現在

● 下藤さんはルートイン真岡で開業直後に入社され8年以上働いていらっしやいます。いつも笑顔で手抜きせずきちんと一生懸命仕事をしています。お客様にもきちんと挨拶してくれます。お休みされる日には私たちの仕事が増えるので大変です。(渡

仕事場は、サービスをする場。ここでは、喜んでもらえるよう頑張る。そのために、「笑顔で」を心掛ける。

ホテルルートイン真岡に就職している勤続10年の下藤さんに話しかけました。下藤さんは、グループホーム「ぼてっと」を利用して、職場へは自転車です。好立地の所に住んでいます。

な作業でもジョブコーチさんと一緒に乗り越えてきました。今では、1人でも大丈夫です。

もうすぐ勤続10年。継続のため気をつけていることはなんですか。

● ストレスの発散です。休日にマラソンをしたり、コンサートに行ったり、小山ハーベストウォークに行ったりしています。適度な気分転換が重要だと思います。

◆ ◆

◆ 支配人の為我井さんにも質問しました。

◆ お仕事の下藤さんの印象はいかがですか。

富士労連様より車両を寄贈いただきました

10月22日、富士労連を代表して執行委員長 山岸稔様よりご挨拶をいただき、車両の寄贈式が執り行われました。今回の寄贈は、労働組合のお一人一人のカンパ金により実現したもので、宇都宮市議の小平美智雄様を通じて話が進んで行きました。寄贈された車両はスバル ディアスワゴンで車椅子が乗れる福祉車両となっており、外出の際の車椅子の方の利便性の向上が望めるほか、臨時の授産活動に使わせていただこうと思っております。まだまだ景気が十分ではない中、富士重工労働組合様のお気持ちがとても温かく、いただいた車両を十分に活用し利用者支援を充実してゆくことを改めて思い振り返りました。この書面をお借りしまして御礼申し上げます。(先灘)



報告

こぶし
作業所

11/8 9 チームこぶし・チャリティーウォーク56.7完歩！ゴールでは暖かいトシ汁が待っていた

1等はディズニーランドペアチケット！！
…当てたい人は来年も。

フードバンク宇都宮のチャリティーにこぶしだより編集委員会が「チーム・こぶし」として参加しました。この取り組みは、一人1万円の参加費と1万円以上の寄付を集めて、更に宇都宮～中禅寺湖間の56.7 kmを2日間かけて歩くという常識破りのものです。詳しくは「とちぎボランティアネットワーク」のHPを見るか、編集長牧岡までお問い合わせください。

編集委員



※菊地・牧岡・渡辺・星宮の4人が参加。写真が3人の訳は…星宮の名誉のため秘密です。

※フードバンクとは『食料倉庫』を意味する福祉活動。まだ食べられるのに様々な理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている施設や人に届ける活動です。



日頃の感謝の気持ちを込め、楽しいイベントで地域の方に喜んでもらい、作業所を知って頂く機会とすることを目的に第4回こぶし祭りを11月15日(土)に開催いたしました。今回は家族会・後援会・ボランティアさん、約50名の方に参加いただき、楽しい祭りづくりにご協力をいただきました。秋が深まるこの時期は色々なところでお祭りを実施しておりますが、太鼓あり・音楽あり・

障がい者グループの発表があり・こぶしの仲間のステージがあり・食べ物も安くて豊富で質の良いバザー品も沢山並び他の祭りに引けを取らない充実した内容になりました。少し風が強くあわてたところもありましたが、会場は来場者でいっぱいになりました。来年はもっと地域の方にご参加いただける



よう宣伝や取り組み内容に工夫を凝らしたいと思っております是非お楽しみにしてください。※今年の抽選会の景品の1等はディズニーランドペアチケットでした。来年もお楽しみに！

社会福祉の仕事をしていて、自らの人格がありありと見えてきてしまう。社会福祉 (well-being) の何たるかを論じるほど福祉を知っているわけ

ソーシャルワークと言いながらも狭い意味の社会福祉に陥り、契約制度の中で福祉サービスが商品取引のようなイメージを醸し出している。広く社会を知る姿勢を持ち、社会福祉の意義を受け止め、人間の尊厳に共感し共生する。



社会モデルを地域文化に (連載第16回)
高橋温美 (こぶしの会常務理事)

ではないが、おそらく、生活や人生、能力の発揮など、その人の存在に関わる困難を抱えている人たちの前に、自分自身の役割はその問題解決をする事にあると十二分に分かっているが、よく言えば解決に手をこまねいている。悪く言えば自身の生活に流され、問題意識から遠ざける技術を身に付けてしまう。生活困難をきたしている彼(彼女)たちに全面的に共感(感情移入)してしまうと、深く複雑な生活困難を分かち合い、抱えきれないほどの社会的生活困難者の存在に呆然とってしまうからだ。

蓄積され、肥大する傷が私の福祉従事者としての人格を形成している

記憶が途切れず、すべての時間が蓄積されてしまうという障害(?)者が主人公のSF小説があったが、つらさを通り越して拷問の人生ではないかと思う。認知障害かと思うくらいあつからんとしている自分(最近の物忘れは度々過ぎていて自分で心配になるほどであるのだが)にも、いわゆるトラウマのような記憶が奥深い傷として残っていて、福祉の仕事が続けていく中でますますそれが肥大していくのだ。

例えば若かりしときのこんな出来事である。ベンチでホームレスの男性が横たわっていた。一見して寝ているという様子ではなく、不健康や病気を通り越して、医療的処置を今すぐ必要としている状態

であった。ぼろ雑巾のようにとはよく言葉にするが、皮膚と衣服の境がよくわからなかったほど、物体と化していたのである。自分の意識の中にはどうしたらよいのかという自分の行動(人格)につながる思考が、イラクの夜の一斉爆撃のようにスパークしてしまったのだと思う。言葉にするにははばかれる無意識の感覚も去来したのだと思う。結論は、彼を横目で見ながら、周りの人々の心を探りながら立ち去ってしまったという過去である。

福祉の仕事をしていて、こういう傷が蓄積されていく。また、その傷が福祉従事者としての人格を形作っていくのかもしれない。

ソーシャルワークの意味と意義

先日、こぶしの会の若者たちが、とちぎボランティアネットワーク(Vネット)のフードバンク運営基金づくりのためのチャリティ・ウォークに参加し、宇都宮のオリオン通りから中禅寺湖までの56.7キロメートルを踏破した。

Vネットの広報紙には、いま物を食べ、生きながらえることさえも想像のつかない人たちの事例が毎月報告されている。私たちの社会福祉の仕事のネットワークの中に、こうした本来の支援対象者がつながつてこないのはどうしてなのか反省

しなくてはならないのではないかと感じてしまう。制度の枠内(作業所に通ってこられる人たち)だけの、極めて狭い社会福祉のサービスになってしまっているのかもしれない。もともと、社会福祉をソーシャルワークといえは宗教的な慈善運動から始まっている。資本主義の発展の中で、こうしたセトルメント活動(貧困や災害の救済活動)のような活動の一部が、公的な事業として制度化され、社会福祉従事者が誕生し、私たちの公的な仕事として形成されてきた。それはそれで、ソーシャルワークの専門家として発展させていくことは重要な営みだと思いが、その人間の尊厳に共感し共生するコアな部分を、制度という枠(作業所とかグループホームとか)の事業の中で流産してはならないと思うのだ。狭い意味の社会福祉に陥るどころか、契約制度の中で福祉サービスが商品取引のようなイメージを醸し出しているが、そもそもキリスト教の聖体拝領をサービスというらしい。身の引きしまる話である。

※おもにカトリック教会用語で、ミサ 聖餐においてキリストのからだとなつたとされるパンとぶどう酒を食すること。キリストとの血肉の一致と拝領者 相互間の一致がもたらされるという意味で、ミサの主要部分の一つ。

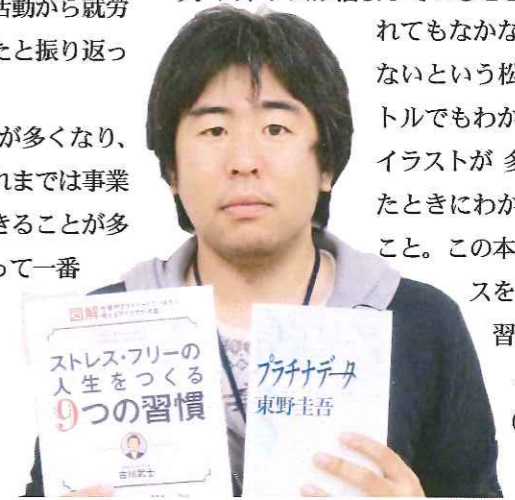


図解 ストレス・フリーの人生をつくる9つの習慣
●古川武士/著
●ディスカバー・トゥエンティワン
●926円(税別)

ストレス溜まっても実感湧かない私の、オススメの本

入職9年目の松本主任。昨年度から「障がい者生活支援センターこぶし」に配属され、相談支援専門員として宇都宮市にお住まいの障がい者の方の相談支援業務に務めています。就労支援事業所での経験が長く、そこでは精神障がい者の方と多く関わり、日中の生産活動から就労支援まで幅広く携わり、楽しかったと振り返っていました。

相談支援業務では外にでることが多くなり、考える幅が広がったそうです。これまでは事業所内での限られた関係性で完結できることが多かったのですが、何がその人にとって一番



良いのかを、障がい分野だけでは
松本 裕生さん
(まつもと ひろむ)
障がい者生活支援センター
こぶし・相談支援専門員

なく、高齢者や児童の分野まで幅広く知ること、いろいろなケースに最適な支援を提供できるようになるのですね!

そんな松本主任がお勧めの本は「図解 ストレス・フリーの人生をつくる9つの習慣」。立ち寄った本屋さんでたまたま手にとったそうで、読書好きの奥様からも勧められたそうです。ストレスが溜まっていることを人から言われてもなかなか実感がわかないという松本主任。タイトルでもわかるように図やイラストが多く、パッと見たときにわかりやすいとのこと。この本を手にとりストレスをつくりにくい習慣をつくってみませんか?(菊地)

旅へよう!

現実逃避の手段として、「旅行」によく行くと話してくれたのは、入職10年目の廣本さん。札幌、伊勢神宮、長崎など日本中を飛び回



たびまる
●昭文社
●972円(税込)



廣本 佳奈子さん
(ひろもと かなこ)
チャレンジセンター
就労支援員

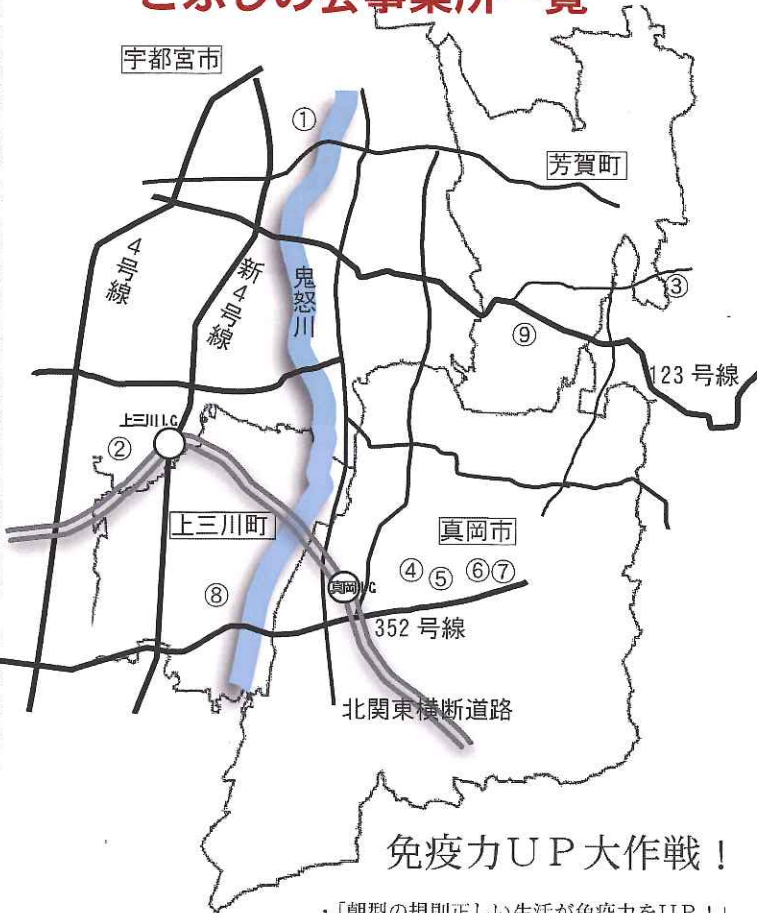
ているようで、なかでも京都には4、5回は訪れているんだとか。そんな愛すべき京都のおすすめスポットを尋ねると、東福寺を教えてくださいました。東福寺は映画のロケ地としてもよく使われているようで、特に、境内にある本堂と開山堂をつなぐ歩廊の一部となっている通天橋は紅葉のスポットとしてオススメだそうです。

また、本坊庭園も見処で、東西南北にそれぞれ表現の異なる庭園になっているそうです。また、「床もみじ」としても知られる実相院も一見の価値ありだそうで、黒光りした床板に外の木々が映える紅葉が実に見事なのだとか。

四季折々に見ごたえのある古都京都。みなさんもこの一冊を手にとり訪れてみては…

実務同様、アクティブな廣本さんの今後の行き先は、極寒の地での流氷か大社のある出雲かはたまたどこかへ。(菊地)

こぶしの会事業所一覧



免疫力UP大作戦！

・「朝型の規則正しい生活が免疫力をUP！」
 体の機能を調整するホルモンは、昼間に出やすく、夜は出にくいと言われています。このため、人間は昼に活動して夜は休息します。夜起きていることはホルモンバランスを崩し、免疫力もダウンさせます。生活リズムをきちんと整えましょう。
 「大声で笑ってストレス解消&免疫力をUP！」
 免疫力をダウンさせる要素はいろいろありますが、なかでも悲しい気持ちになるようなストレスは悪影響。それを吹き飛ばすように笑うことは、ストレス解消にとっても効果があることがわかっています。声を出して笑うことで、免疫力をあげる効果もあります。

- ① 宇都宮市柳田町 1401
 □こぶしの会法人本部
 028-613-3707 (F) 028-666-6128
 028-666-0418 (居住生活支援事業部)
 □第2 けやき作業所
 028-680-5937 (F) 028-680-5938
- ② 宇都宮市茂原町 837-1
 □こぶし作業所
 028-653-1020 (F) 028-688-1121
 □障がい者生活支援センターこぶし
 028-613-5703
- ③ 芳賀郡芳賀町祖母井 2244
 □けやき作業所
 028-687-1040 (F) 028-677-5789
 □地域活動支援センター「ほっとCHA」
 090-7820-9165
- ④ 真岡市亀山 1043-23
 □セルブ・みらい
 0285-81-1155 (F) 0285-81-1177
- ⑤ 真岡市荒町 3-9-5
 □県東ライフサポートセンター真岡
 0285-83-2567 (F) 0285-85-8055
 □お菓子工房 ピケ
 0285-81-7091 (F) 0285-81-7092
- ⑥ 真岡市荒町 111-1
 □県東圏域障害者就業・生活支援センター「チャレンジセンター」
 0285-85-8451 (F) 0285-85-8452
- ⑦ 真岡市荒町 110-1 市総合福祉保健センター内
 □芳賀地区障害児者相談支援センター
 0285-80-7765 (F) 0285-80-7765
- ⑧ 河内郡上三川町大字上三川 5082-15
 □上三川ふれあいの家ひまわり
 0285-38-6821 (F) 0285-38-6841
 □上三川町障がい児・者生活相談支援センター
 0285-38-6854
 □アトリエ・ド・パン シュシュ
 0285-56-7731 (F) 0285-56-7732
- ⑨ 芳賀郡芳賀町西水沼 438-2
 □おらがそば茶屋
 028-680-5091 (F) 028-680-5092



【編集後記】

大人になると、本気で走る機会なんてなかなかありません。今回の取材での全力疾走は、社会人1年目の外回り中に野良犬に追いかけて必死に逃げたとき以来…。我ながら体力の衰え具合には閉口。体を動かすことの大事さを思い知らされました。(松本)

先走って大平山に紅葉を見に行っただけなのに全く紅葉していなかったことがつい先日のよう。寒くなりましたねー。早くもフロントガラスが凍っていて

びっくり。鍋がおいしい季節到来、(o)ノ忘新年会の時期でもありますね。新年会の会場はどこにしようかしら (q) (森島)

気がつけば11月、今年も残り少なくなりました。もっと外で秋の風を感じたいです。(北川)

「足るを知る者は富む」(出典『老子』)という言葉が最近知った。意味は、満足することを知っている者は、たとえ貧しくとも精神的には豊かで、幸福であるということ。「もっと給料が欲しい」とか「もっといい車に乗りたい」とか、欲張ったらかきりがない。分相応のところで満足することがで

きたら、きつともっと幸せ。そのまんまでいいんですよ♪ (星宮)

11月にフードバンク宇都宮が主催したチャリティウォーク 56.7に参加してきました。これまでの人生で最長の距離と一緒に歩いた方やボランティアの方などたくさんの方に支えられて完歩することができました。応援してもらえると力になることを身にしみて実感しました。

自分の仕事も少しでも力になれるようにがんばりたいと改めて思った2日間でした。(菊地)