

こぶしだより



Vol. 368

2015・2・7発行

あけましておめでとございませう
今年も一発目は書き初めてス
タート。抱負や目標などなど、
どんなことを年の初めに書いて
くれたのかな?

仕事を頑張ります!!
高橋千愛 (ひまわり)

● **新春@書き初めて綴る一年の思い**...2-5

● **400字で語る福祉**...1, 3, 4

◎相澤亜友子◎齋藤千春◎永盛真琴 (上三川ふれあいの家ひまわり)

● **食堂さんぽ**「おらがそば茶屋」...6-7

● **報告**こぶし作業所、フットサル...8

● **ギャラリーこぶし**...9

● **こぶしづかん**...10

● **お知らせ** 真岡イベント・こぶし作業所寄付...11

● **事業所一覧** ● **ほしぶくろう**...12

【400字で語る福祉②】



「俺は挑戦するために
生まれてきたんだね」

◎相澤 亜友子さん
(上三川ふれあいの家ひまわり支援員)

障がいを持つ人を表す呼称「チャレンジド」。この言葉は今や世界的に広まった。日本人にはあまり馴染みのない文化や哲学をもつ国アメリカで生まれた言葉である。「挑戦という使命や課題、挑戦するチャンスや資格を与えられた人」を語源としているそうだ。実は私の最愛の息子もチャレンジドであり、車椅子で生活している。彼はこの言葉と意味を知ったとき、「俺は挑戦するために生まれてきたんだね」と言った。家族として、まず息子が背負っているハンディキャップがハンディキャップとは感じない社会環境を作っていくために私と息子に与えられた使命は、できることはなんだろう。

簡単ではないことはわかる。そして私たち親子だけでは何もできないかもしれない。でもせつかく与えられた使命、自分たちにも何かできるはず。縁あって私は福祉の世界に身を置くことになった。これからじっくりと福祉と向き合っ様々な角度から可能性を探っていけたら、と思う。



星画伯の絵と本人

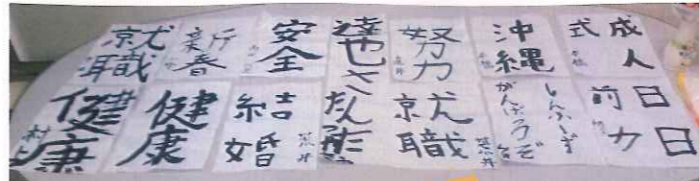


「年男」ではありませんが、「ぜひとも」の声に押されての登場となった本橋皓（ひかる）さん。

翌週に控えた成人式を楽しみにしていたそうで、その思いを書いたためてくれました。ちなみに「沖繩」ってのは…寒いので



暖かい場所に行きたいからだと。お金を貯めていつかは行きたいと話してくれました。早く就職してお金を貯めて、願いが叶うといいですね。



泉東ライフ サポート センター 真岡

昨年は、1枚だった大判書初めも今年は枚が増やしました。みんな思い思いの言葉を書いていきます。中には辞書を引きながら書く姿みられ、みんな真剣に取り組みました。書初めの言葉を胸に秘め、さあ、今年も目標に向かって頑張ろう。

枝さんは、優柔不断を直そうと強い決意です。隣の藤沢さんも一生懸命がんばりたいとの強い気持ちを表現しています。二人とも何を書こうかしっかり考えて来てくれました。願いが叶う一年にしよう。



セルブ。みらい。(真岡市)

小坂さんと久保田さんは大きな紙に向かって真剣なまなざしです。何にでも前向きに取り組むという意気込みを「挑戦」と表現した栃本さん。隣の久津美さんは「風林火山」と決めの言葉、その言葉の通り臨機応変な姿勢を身に付けられるよう頑張ります。



●みんなの力作大集合（セルフ・みらい）

第2けやき 作業所



第2けやき作業所の星さんのコメントです。「汚さずにゆつくり書いて頑張りました。とっても簡単でした。いつもニコニコ笑顔になりたいです」



作けやき 作業所 (芳賀町)

けやき作業所も年明けすぐにみんなで書初めを行いました。今年の年女は逆井晴香さん。力強い線を書いてくれました。



利用者の立場を理解し、支援力を高めていなくては。

400字で語る福祉②⑧

◎齋藤 千春さん (上三川ふれあいの家ひまわり 支援員)

福祉とは？『広辞苑』を引いてみると「幸福」「公的扶助による生活の安定、充足（中略）社会福祉」と書かれている。「公的扶助」「社会福祉」の説明を見ると、どうも、力のある人が弱い人々に与えるもののような言葉が記されていて、「幸福」「ゆたか」とは離れた感じがした。

みんなが幸福を感じる権利を持っているならば「与える」とか「助けてあげる」という発想は、少しおかしいのではないと思う。そう言いながら自分自身、支援者として「～してあげている」という気持ちになっていたことがあった。世話をすることを善行

として、慈善として、何か間違った捉え方をしている、利用者の意思を置き去りにしていた事に改めて反省しなければならないと思った。

常に自分を知り律して、人間の持つ真のやさしさに徹しなければ、知らないうちに利用者を傷つけていることを考えに入れておかなければならない。

私たちは利用者の立場を理解し、基本的人権を侵すことなく利用者本位の立場で自己実現に向け適切な福祉サービスが提供できるよう、支援力を高めていなければならない。

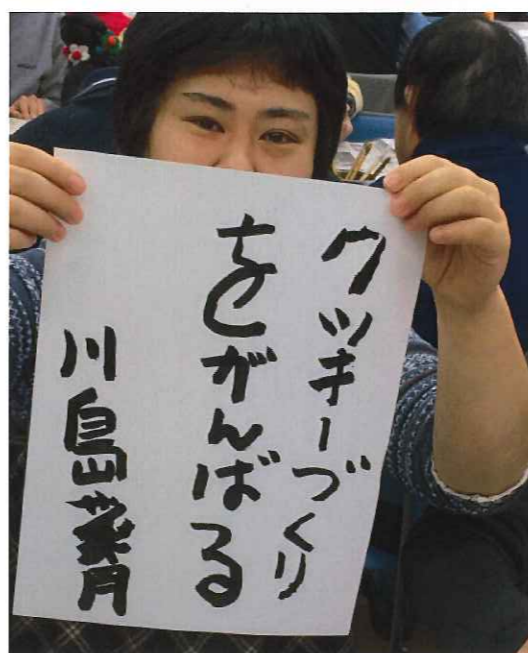
成人式を迎えて
今年の抱負。新たな気持ちで仲間や職員さんたちと仲良く仕事をすることです。福田美香さん



こぶし作業所
(宇都宮市)



生活介護班でベアリングの組み立てを頑張っている阿部仁美さん。書き初めの日は久しぶりにみる墨や半紙に嬉しそうな様子。力強く「丸」を書いてくれました。終始、笑顔で周りの雰囲気を楽しみながら参加することができました。



パン班の川島菜月さんです。昨年からクッキー作りとバター切りの仕事を楽しかったです。今年の目標は？と聞くと、少し考えて「クッキー作りを頑張ります！」と元気に目標を話してくれました。

400字で語る福祉⑳

◎永盛 真琴さん

(上三川ふれあいの家ひまわり 支援員)



誰かに自分のことを必要とされることで「しあわせ」を感じます。

福祉とは「しあわせ」や「ゆたかさ」を意味する言葉であるとありました。私たちは、毎日生活をしています。便利な物がたくさん出てきて生活しやすくなりました。でも、便利な物があっても人は一人では生きていけません。人と人が助け合うことにより生活を充実させることで「しあわせ」と感じることはできるのではないのでしょうか。お金で買える「しあわせ」もあれば、お金では買えない「しあわせ」

があると思います。福祉にはお金では買えない「しあわせ」があると思います。私は、誰かに自分のことを必要とされることで「しあわせ」を感じます。自分の存在を知ることでもできます。周りのみんなが「しあわせ」って思えることを多くしていくことが福祉の仕事だと思います。今、福祉の仕事に携わって「しあわせ」です。

昨年到现在2回目となった書初め大会。楽しみにしている声も多くあり、定着しつつあります。真面目な抱負・目標や、ちよつと遊びの入った一言、力強い一文字などなど、個性豊かな作品が次々と完成していきましました。それぞれが披露した目標を達成できるよう、今年一年頑張つて、また来年もにぎやかにこの日を迎えられるればと思います。

【年男・年女の今年の抱負】

●加藤昭彦さん

「今年は健康に過ごせる年にしたい。」
：健康第一で活躍されることを期待しています。書初めでは「明鏡止水」という四字熟語を披露してくれました。カッコいい！

●山崎洋子さん「年女なので、頑張ります！」

：書初めの前から、今年は気合を入れて頑張ろうと決めていたそうです。ご活躍を期待しています！

●小林道子さん「みんなの工賃を上げたい。お母さん

に親孝行をしてあげたい。」
家族やひまわりのみんなを思った、ステキな抱負ですね！自治会とも協力しながら、みんなで作っていきましょう。



上三川ふれあいの家
ひまわり



年の初めにみんなで筆を持つなんていいなあ〜ということとで始まった「こぶしの会新春書初め会」も2回目となりました。各事業所から頂いた写真を見ると、みなさんともイキイキとした表情と作品でその場の雰囲気まで伝わってくるようでした。これは恒例行事になるかな？ 来年もぜひ取り組んでいただき、こぶしだよりにネタを供給してください。(牧園)



これまでたびたびご紹介してきたこぶしの会の「おらがそば茶屋」に星宮と菊地がぶらりとさんぽしてまいりました。



おらがそば茶屋について・・・

営業時間が短いながらも、クチコミでひろまっているのかリピーターのお客が多いんだとか。遠方から毎週来店されている方もいるらしく、いまや人気店の影もちろほ見え隠れするようですが、開店当初は国道123号沿いにあったお店も、国道が整備されたことによって国道から一本それた通りとなってしまいました。123号線を通る方は注目です！！

冬の人気No.1は、鴨せいろ

人気メニューは「茶や御膳」と「どん御膳」ですが、この時期いちばんのオススメは「鴨せいろそば」！！
温かい鴨汁と冷たいもりそばのセットで、キーとなる鴨肉は一度焼いて旨みを閉じこめ、自家製のつゆで煮込まれている贅沢な逸品です。



えび天丼 950円



食道 さんぽ

「そば茶屋のそばがおいしい理由」を聞いてきました！



鴨せいろそば 900円

もりそばは1.3mm
細くてもしっかりコシと味があります。
そば粉は地粉なのに食べなきゃ損しますね。



もりそば 500円



こだわり

その1 1コインのおそば

消費増税もなんのその。開店当初から守りつづけている1コイン(500円)で美味しくいただける「本格手打ちそば」にリピーターが多い理由があります。そば打ち職人が打っている様子が店内からも見られるため、そば好きの方には必見です！

その2 旨みをひきだすそば粉の管理！！

絶大な信頼を寄せている県内の製粉所にてそば粉を管理。そのおかげで1年中変わらぬ味を提供できるそう。美味しいそば粉は緑がかったいて、そばの実の風味と甘味がしっかりと秘められています。

その3 サイドメニューも見逃せない！！

おそば屋さんではありますが、手作りのお惣菜を目当てにこられるお客様も多いとか。玉子焼き、のり巻き、いなりずしがなんと各50円で提供されています。また、おそばとのつけあわせのお漬物も手作りなんだそうです。

なんといってもこだわりの手打ちそば

リピーターのお客が多いといわれるのは、1コインでここまで美味しい手打ちそばを食べられるお店がないからではないでしょうか！そば粉は栃木県産の地粉を使い、もりそばは1.3mm、かけそばは1.8mmの細さに切り分けられています。こんなに細くてもしっかりコシのあるおらがそば茶屋の手打ちそばをまだ食べていない方は、まず一度ご賞味あれ。



●芳賀郡芳賀町西水沼438-2 ●TEL 028-680-5091 ●営業時間 11:00～14:00 (L.O) ●月・火定休



**日本感覚統合学会
研究大会の
ポスターに!**

繊細な色で、手書きでもパソコンでも巧みに絵を描く、第二けやき作業所の星香花さんをご紹介します。
普段は管理業務所に所属し、そは茶屋の売上などをエクセル入力しています。その作業の休憩時間でもすかさず絵を描き始めるほど絵が大好きで、と色々説明するより、見ていただいたほうが絵の素晴らしさを解って頂けると思います。
星さん、また、楽しい絵を期待していますね! (北川)



一般就労者の現在 **犬を飼って一人暮らしが夢**
つらい時もそれを励みに頑張っています。

今回の登場は昨年10月に第2けやき作業所から就職した高橋里咲さんです。はじめは人見知りで大変な性格でしたが、作業所に慣れてなにかまのみんなに溶け込めるようになると活発で明るい笑顔を見せてくれるようになりました。それから、と下請け班のサブリーダーを務めたりと、とても元気に仕事をしていたそうです。
就職の機会が巡って来て、寂しい気持ちもあつたでしょうが、頑張って実習をこなして、介護施設の清掃作業に従事しています。1日4時間じっくりと丁寧に掃除をされている様子が目に浮かびます。ですが仕事はやはり大変だそうです。疲れることもあるし、落ち込むこともあるようです。そんな時に励みになるのは将来の夢。
一つは、一人暮らしをすること、もう一つは、犬を飼うことだそうです。
たまに仕事に飽きてしまうそうですが、持ち前の明るさで、将来の夢をかなえるために頑張っていたのだと思います。(北川)



**願いは、
宝の持ち腐れ!?**

11月に宇都宮南消防署の署員の方にご協力いただき、AEDの使い方を含む心肺蘇生について講義を受けました。

近頃は公共施設等で見かけるAEDですが、いざというときに対応するため、今年度こぶし作業所にも導入いたしました。署員の方には心臓マッサージとAEDの役割や実際のやり方について丁寧に教えていただき、職員も心構えと準備ができたと思います。備えあれば憂いなしとはいいますが、本当は使うことがないことを願っています(先灘)。



**こぶし
作業所** **新品の車いす
いただきました**

栃木県遊技業協同組合様のご厚意により新品の車いす2台が寄贈いただきました。こぶし作業所では外出の際などに車いすの不足が生じていることから申請をさせていただいておりました。また足のけがなどで臨時に車いすを使う方への対応もこれからは心配しなくて済みます。年明け恒例の初詣には2台とも活用させていただくことになると思います。ありがとうございました。(先灘)



報告

**フットサルで一致団結!
次は上位を狙います**

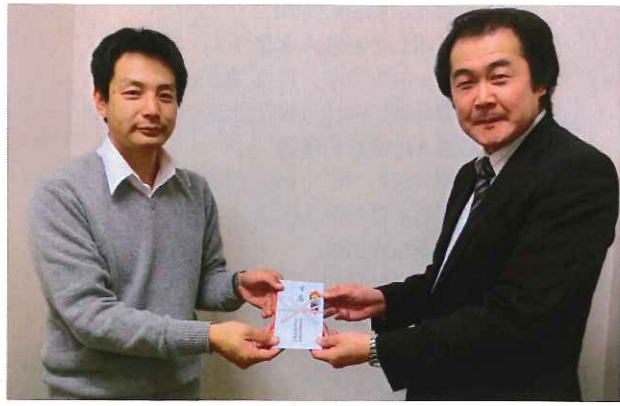
**真岡
合同**



11月29日(土)、さくら市ふれあいの郷にてフットサル交流会が行なわれました。栃木県内4地域の障害者就労・生活支援センター(チャレンジセンターのような所が県内各地にあるんです)の登録者の皆さんが日頃の練習の成果をぶつけ合うこの大会も恒例となりました。当日は大雨が降りしきるあいにくの天候で、体育館に場所を移しての屋内開催となりましたが、肌寒さを吹飛ばす熱戦



の数々が展開されました。県東圏域の我がチャレンジセンターは、チャレセン登録者のA、セルフみらい&県東真岡連合のBという2チームで参加しました。結果は・・・健闘むなしく最終戦の直接対決が最下位決定戦という残念な事態に。Bチームが5位、Aチームが6位に終わりましたが、それでも参加した皆さんは笑顔で次回へ向けての決意を露わにしておりました。(松本)



磯和夫・栃木県職員労働組合副中央執行委員長(右)と先瀬所長

栃木県職員労働組合よりこぶし作業所あてに多額のご寄付をいただきました。当日は副中央執行委員長の磯和夫様に来所いただき、「利用者処遇の向上のために施設で使ってほしい」とのお言葉をいただきました。お預かりした寄付金は組合員の皆さまから集めてくださったもので、ご意向に沿って活用させていただきます。たいと思っております。

この日は12月24日、クリスマススイブという日もあって、とても素敵な贈り物となりました。組合員様のご厚意に感謝申し上げます。(先瀬)

多額のご寄付
ありがとうございます

タダだし、
おもしろそうだし、
日曜だし、
行くっきゃないでしょ

3/1(日) 午後 2:00-4:00
真岡市民会館
小ホール

露の団六
落語 & 講演会

電話 0285-85-8451 (チャレンジセンター)

●この講演会は、こぶしの会と、こぶしの会が設置運営する相談支援センター「のどか」、チャレンジセンター、セルフ・みらい、県東ライフサポートセンター真岡、けやき作業所の主催で実施します。県東(芳賀)地区における障がい者に対する理解と障がい者問題の啓発及び関係機関との連携強化と新しいネットワーク形成を目的として開催されます。

高橋常務の「社会モデルを地域文化に」は、都合によりお休みさせていただきます。次号にご期待ください。



「アティテューディナル・ヒーリング 恐れを手放す」
●水島広子 / 著
●星和書店
●1,700円(税別)

小物や飾り作りが得意です
器用な腕前見に来てね

ひまわりの学童支援をしている田中さんです。お奨めの本は『アティテューディナル・ヒーリング 恐れを手放す』。

著者の水島広子さんは、元衆議院議員で現在は精神科の医師をされています。著者の専門が対人関係療法ということもあり、この本は心がしぼんだ時に読むと良いそうです。いやな気持ちを手放す出助けとなる本なのでお奨めしたいとおっしゃっていました。この本との出会いは、この取材をお願いした際にお子さんから

奨められたのが縁とのこと。気になる内容は「心の姿勢を自ら選ぶことによる癒し。人を許すことが大切」という永遠の課題のような印象を受けますが、よい年の取り方を実践したい方には参考にしてはいかがでしょうか。(渡辺)

田中 由美子さん
(たなか ゆみこ)
上三川ふれあいの家ひまわり
支援員(学童)



悪戦苦闘の毎日に活を入れてくれる本
昇給より成長です

こぶし作業所に勤務される阿久津さんの登場です。入職されてからまだ1年目、日々を気合

阿久津 良介さん
(あくつりょうすけ)
こぶし作業所 支援員



「Live Simply シンプルに生きるための162のコトバ」
●本田直之 / 著
●日本経済新聞出版社
●1,300円(税別)



で乗り切っているという阿久津さんですが、休日には友達との食事やスポーツを楽しんで過ごされているとのこと。なお、ゴルフでは以前プロのレッスンを受けていたこともあるとか。そんな阿久津さんお奨めの本は『Live Simply シンプルに生きるための162のコトバ』です。悩んでいる時やもやもやしてすっきりしない時に読むと自分を取り戻せるのでお奨めしますとのこと。特に、本の中で紹介されている「昇給よりも成長」という言葉が好きだと話す阿久津さん。この短いフレーズには、日々の仕事で成長をすることが大事で長い目で考えようというメッセージが込められている。みなさんも重い気持ちの時は、Live Simplyを参考に気持ちをすっきりさせて頂きたい。(渡辺)

障がい者も共に「生き生き」とくらす 健やかな社会を

あほやけど ノリオ
～兄は楽しい? 障がい者?～



落語家 露の団六
落語 & 講演会

【講師】 露の団六 氏
現在、落語活動の傍ら、広島大学医学部の非常勤講師を務めている露の団六氏。
神戸大学教育学部に在学中に、2代目露の五郎に入門し、露の団六となる。「船弁慶」「二番煎じ」など一門ゆかりのネタに挑戦したり、インド古典楽団シタールとのジョイントで「西遊記」を公演するなど、毎年意欲的に取り組んでいらっしゃいます。
・主な著書
「アホやけど、ノリオ～ダウン症のアニキをもって～」
中央法規出版

2歳年上のダウン症の兄・典夫氏と共に「普通に」育つ。その兄との日常を、温かく軽妙に語ります。障がいとは、生きるとは、人間とはを考えさせられます。
こんな境遇を不幸と言う人がいる。望んでダウン症を産む親はいない。望んで、兄弟になる者もない。私も生まれたら、そこに、ダウン症がヘラヘラ笑っていたのだ。けれども、私にはノリオ以外の兄弟は考えられない。ノリオが賢くて、立派な、凄い兄貴だったら、私はものすごく嫌な奴になっていたはずである。
ノリオはあほである。けれど私にはノリオが必要なのである。
ノリオは社会では役立たずと言われるかもしれない。けれど、この世に不要な人間などいない。ノリオたちの居ない世界があるとしたら、私は生まれてきたくない。
～著者「アホやけど、ノリオ」より～

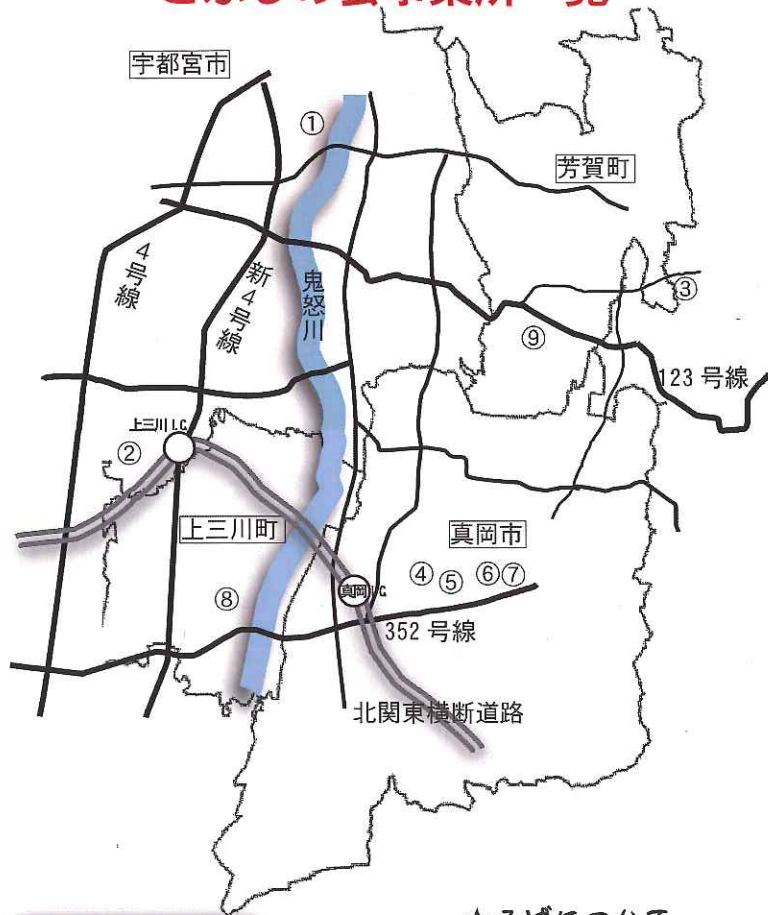
3月1日(日) 入場無料

開演: 14:00~16:00 (開場13:45)

会場: 真岡市民会館 小ホール

【主催】 社会福祉法人 こぶしの会 相談支援センターのどか
【共催】 こぶしの会をささえる会準備会、こぶし作業所後援会、けやき作業所等後援会
【後援】 真岡市、真岡市社会福祉協議会、栃木県車椅子の会、栃木障がいフォーラム、栃木県中小企業家同友会障がい者就業支援部会
【問い合わせ先】 チャレンジセンター TEL: 0285-85-8451

こぶしの会事業所一覧



- 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

☆そばについて

- ・そばは古くから、お米や麦がとれない不作の時に植えて食べられていた穀物です。なぜなら、植えてからたった70日で収穫できたからです。
- ・そばには夏そばと秋そばがあります。夏そばは暑い時にとれるので、香りや甘みが少ないです。そばは寒さによって香りや甘みが増すといわれています。秋そばは11月くらいにとれます。北海道は寒くなるのが早いので、栃木県よりも1ヶ月半早く(9月末)収穫できます。
- ・秋そばは9/20頃に植えて、11月下旬に刈り取ります。成長期は朝晩寒くて日中温かい、寒暖の差が激しいほどよいといわれています。山間部が栽培に適しているのは、朝昼晩の温度差が激しいからです。今は品種改良されて、どこでもとれるようになりました。
- ・そばは、とれてから年明け前までが新そばで、年が変わると新そばではなくなります。



【編集後記】

年末にそば茶屋で年越しそばの販売をしていたので、大みそかは自宅でもりそばを食べることができました。振り返れば去年はそば茶屋のそばにハマリ、多い時には週一で通っていました。そば茶屋のそばは、私が今まで食べたそばの年末にそば茶屋で年越しそばの販売をしていたので、大みそかは自宅でもりそばを食べることができました。振り返れば去年はそば茶屋のそばにハマリ、多い時には週一で通っていました。そば茶屋のそばは、私が今まで食べたそばの中で一番おいしいと思います。まだ食べたことのない人は、ぜひ食べにいらして下さい(´-`) / (星宮)

新年を迎えて気持ちも新しくなった所で、何か

を始めようと色々考えていますが、決まりません・・・みなさま、本年もよろしくお願いいたします。(北川)

2月と言えば節分と恵方巻ですが、自分は恵方巻にあまり馴染がありません。そこで、今年は恵方巻を食べようと思っているのですが、恵方を調べるのが難しい。今年の恵方は、西南西の方らしいのですがどちら側か・・・。(渡辺)

2011年7月発行の347号からこぶしだよりに関わり368号で2015年を迎えました。最近知ったのですが、こぶしだよりには様々な使命があったようです。計画や予算、決算など必要な情報に漏れないようにしていきたいです。また、今後の誌面作成の参考にさせていただきたいので、

感想や載せて欲しい情報などお寄せください。(牧岡)

「笑う門には福来たる」
 年末のお笑い番組を見て、笑っぱなしの時間をすごしてました。笑って楽しんでるのはその時だけかもしれないけれど、声に出して、表情もゆるんで気持ちの良い表現するのは健康に良いものですよ。(菊地)

2015年の抱負(のようなもの)。①兎にも角にも健康第一!(かなり切実)、②サッカー貧乏に陥った自分の人生をもう一度見つめ直す!、③タオルマフラーを回す時、腕に絡まないようにする!③の意味が分かる方、ぜひお友達になりましょう(笑)(松本)