

# こぶしだより

ガッとくるよ



## Vol.373

2015・12・11 発行



### 優しくあたたかいお祭りに なりました

今年度からスタートしたばかりの  
小中学生対象の事業の上三川ふれあ  
いの家ひまわり「放課後等デイサー  
ビスたんぼぼ」で、10月17日(土)  
に「第1回たんぼぼ祭り」を開催し  
ました。当日は、たんぼぼの利用児  
童とその家族が約25名集まり、的  
あてやつかみ取り、水ヨーヨー釣り  
などのゲームコーナーやじゃんけん  
大会、洗濯バサミリレー、音楽で遊  
ぼう「ミュージック・ケア」など、  
午後のひとときを楽しくにぎやかに  
過ごしました。スペシャルゲスト  
で、上三川町のマスコットキャラク  
ター「かみたん」が来てくれて、そ  
のかわいさに子ども達も大人も大は  
しゃぎ、ますますお祭りを盛り上げ  
てくれました。今回のお祭りでは「か  
みたん」にも増して、地域活動支援  
センターの利用者さんたちが大活躍  
してくれました。活動の一環として  
ゲームの製作やポップコーンやチョコ

バナナなどおやつを用意、部屋の掃除などの事前準備をしてくれたり、当日はゲームコーナーを担当し子どもたちの相手をしてくれたり、地活の皆さんの頑張りがお祭りの大きな支えになりました。その他にもいつも素敵な音楽遊びをやってくれる川俣さんや福引の景品を寄付してくれたひまわりの職員など、子どもたちを想うたくさんの方たちの気持ちが詰まったお祭りになりました。(山崎)

### ●ギャラリーこぶし…2

●報告/けやき&第2けやき作業所、こぶし作業所、

県東LSC真岡、上三川ひまわり…2-3

### ●食道さんぽ【桜ふれあいの郷】…4

●こぶしづかん……5

●事業所一覧 ●ちえぶくろう…6





## 芳賀のふれあい運動会で運動不足を痛感しました

けやき作業所と第2けやき作業所の利用者さんと一緒に、10月17日(土)に芳賀町社会福祉協議会の主催で開催された「ふれあい運動会」に参加してきました。会場では芳賀中学校の生徒さんなどが運動会を盛り上げてくれたり、風船割りや玉入れなどのお馴染みの競技があり参加した方も応援していた方も、からだを動かしたり声を出したりと秋らしい暖かさを感じるこのことのできる1日になりました。



(9/21) 自治会旅行で那須どうぶつ王国！  
アルパカもいたぞ



## 編集部 と相澤

そろそろ秋の恒例行事となりつつある「チャリティーウォーク567」に今年もチームこぶしが参加しました。参加費を払って寄付を集めて宇都宮から中禅寺湖畔まで2日間かけて歩く楽しいイベントです。2日目はあいにくの雨でしたがチーム全員  
の心を一つにしてなんと  
か中禅寺湖畔までたどり着  
けました。  
フードバンクの意味と  
意義を味わいに来年一  
緒に歩きましょう。問い  
合わせはひまわり牧岡ま  
で。



## 芳賀地区

## 報告

### 作業机、椅子の寄贈 ありがとうございました

本田技研労働組合栃木支部執行委員長駿河様、執行委員菅谷様、落合様に来所していただき、大きな作業机2台と椅子9脚を寄贈していただきました。

本田技研労働組合栃木支部様(組合員数1200名程度)は、会社からの一時金(賞与)支給時に従業員に「一時金福祉カンパ」を募っているそうです。

今回は、身近な真岡市内の施設であることや市内に障害者施設が少ないこと、会社の中でも精神障害について関心が持たれているということから、組合員の皆様の思いを込めて県東ライフサポートセンター・真岡への寄贈を決めていただいたとのことです。これから、障がい者の就労支援のために大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。



## 県東 真岡

## 来年は2チーム以上で出場したい！チャリ ンジャー今から募集します。

そろそろ秋の恒例行事となりつつある「チャリティーウォーク567」に今年もチームこぶしが参加しました。

参加費を払って寄付を集めて宇都宮から中禅寺湖畔まで2日間かけて歩く楽しいイベントです。2日目はあいにく

の雨でしたがチーム全員  
の心を一つにしてなんと  
か中禅寺湖畔までたどり着  
けました。

フードバンクの意味と  
意義を味わいに来年一  
緒に歩きましょう。問い  
合わせはひまわり牧岡ま  
で。

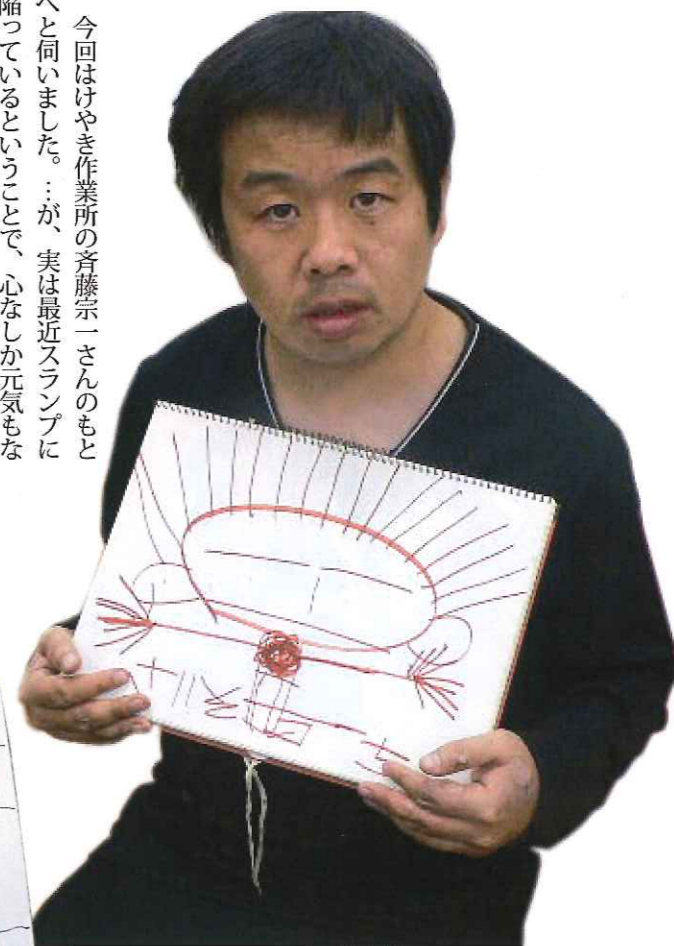
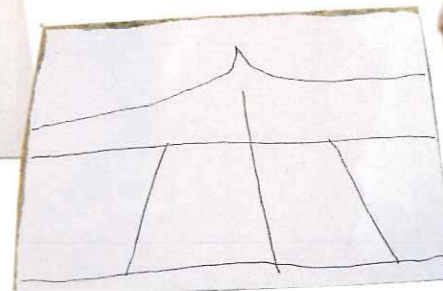
# GALLERY KoBuShi

最近スランプ中なんです  
でもとても素敵な作品できました。

今回はけやき作業所の斎藤宗一さんのもとへと伺いました。…が、実は最近スランプに陥っているということで、心なしか元気もなさそうな様子で、あまりお話をうかがうことができませんでした。それでも、キャリーバックにこれでもかと入れてある絵の数々に積み重ねてきた歴史を感じました。りんごやみかんの絵が多くありました。果物が好きなのではないですか？

目を引いたのは「金」の字をモチーフにしたというアートの数々。そして取材中に突然何かを思い立ったように「金」アート作りにひたすらいそいでいました。

ちなみに記者の個人的なお気に入り(…写真添付)。非常に興味を引かれました。でも何のキャラクターを描いたものかは結局判明できず。謎を残したまま取材は終了…。次の機会にはぜひ、教えてくださいな。(松本)



## 作品が足利銀行雀宮支店に掲示されました

## こぶし 作業所



足利銀行雀宮支店様に生活介護班で作成した作品を展示して頂きました。

これまで、うつのみやふれあい文化祭などで作品を展示してきましたが、もっと展示する機会を増やし、色々な人に見てもらいたい、という思いから、日頃お世話になっている足利銀行雀宮支店様に展示依頼をしました。対応して下さった方は快く受け入れていただき、11月13日までの約1ヶ月間フロアーに展示していただき、来客者からもご好評をいただきました。足利銀行雀宮支店の皆さまご協力いただきましてありがとうございました。また、良い作品が完成したときにはよろしくお願いたします。(先灘)



【こぶしづかん=辛夷図鑑】こぶしの会に生息するゆかいな職人のおすすめの本を毎回ご紹介。

わたしのおすすめの本

# こぶしづかん

「禅の言葉 シンプルに生きるコツ」  
 禅の言葉 シンプルに生きる  
 コツ ● 榎野俊明 / 著 ● 大和書房 / 発行 ● 1300円 (税別)

## 和顔愛語、福祉にも大切な言葉

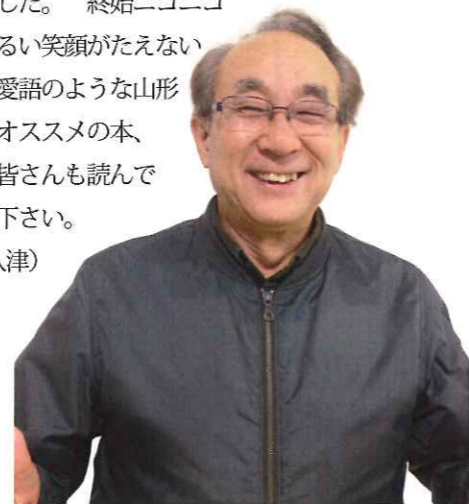
入職して2年目になる山形さんオススメの本は『禅の言葉 シンプルに生きるコツ』です。作中の「和顔愛語」という言葉が特に好きだと話す山形さん。和顔愛語とは「いつもやわらかい笑顔で、心のこもった穏やかな言葉づかいをする。お互いにそういう心掛けをしていれば、気持ちは自然と和らいでくるものです。そしてそれは、社会全体を明るい雰囲気にしてくれるものです。(禅の言葉より引用)」とあります。福祉の現場においてもこの和顔愛語という言葉大切ですね。

この本は1ページ目に禅語の紹介。2ページ目でその説明がまとめられています。禅語だけあって読んでいくうちに心が浄化されていくような感じになりました。(笑)

元気いっぱいの山形さん、実は「モモノフ」なんです。モモノフとは、「週末ヒロイン」というキャッチコピーでおなじみの5人組みアイドルグループ

「ももいろクローバーZ」の熱狂的なファンを指すことばです。元気の秘訣分かっちゃいました。他にもゴルフやカラオケ・溪流釣り・プールといった趣味も多く、とても充実している感じがしました。終始ニコニコと明るい笑顔がたえない和顔愛語のような山形さんオススメの本、ぜひ皆さんも読んでみて下さい。

(阿久津)



山形香月さん(やまがた・かづき)  
 上三川ふれあいの家ひまわり 支援員

んでいる愛読家の綿貫さんですが、普段はけやき作業所のバス運転手として毎日の送迎を担当しています。送迎業務の他にも作業所周辺の草刈りや、除草剤の散布。施設内の清掃を行って来ています。清掃関係の職業に就いていたこともあってその腕前はプロ並みです。(作業所の蜘蛛の巣とりには手を焼いたと話していました。)

「最後にこぶしだよりをご覧になっている職員や仲間に向けて何か一言お願いします」と、質問すると「仲間も職員も大変だけど、みんな頑張っているね！今後も精進してください」とメッセージを頂きました。(阿久津)

綿貫正夫  
 (わたぬき・まさお)  
 けやき作業所 運転手



宇宙はなぜこんなにうまくできているのか ● 村山 斉 / 著 ● 集英社インターナショナル / 発行 ● 定価 1100円 + 税

## 宇宙旅行で未来に行ける！

子どもに宇宙の事を聞かれた時にうまく答えられなかったことがきっかけで、宇宙について調べていくうちに徐々にのめり込んでいったそうです。「宇宙はなにから出来ているんですか？」という質問にも「暗黒物質から出来ているんだよ」と即答！宇宙に関する事を色々話してくれました。中でも興味深い話は、宇宙旅行で未来に行けるというお話です。この未来へのタイムマシン現象は、光の速度(光速)に近づくにつれて時間の流れというものは遅くなっていくというもので、スピードがある物体に乗ることにより理論上は未来にいけるそうです。紹介された本にも詳しく書いてあるので、興味がある方はぜひ読んでみて下さい。

週に1冊ペースで本を読



# 食道 ● さんぽ

## 桜ふれあいの郷さんのいもほり取材しました！

桜ふれあいの郷さんでは、県内の障害者施設では珍しい自家栽培のサツマイモで芋焼酎を作っています。サツマイモ畑に何うと、農作班の18名の利用者の方々が芋掘りの作業を行っていました。

絶好のお天気で、まさに芋掘り日和。普段から農作業のお仕事をされているみなさんの、一大イベントでもある芋掘りの様子取材させていただきました。(星宮・富山)



15アールの広い畑での収穫に機械は欠かせません。おいしそうなさつまいもがどんどん顔を出してきます、(・v・)ノ



4合瓶 720ml 1,340円  
 原酒 720ml 3,090円  
 一升瓶 1,800ml 2,680円  
 三年古酒 720ml 4,000円  
 五年古酒 720ml 5,000円



## 【いろいろQ&A】

Q焼酎作りを始めたきっかけは？

A 焼酎作りを検討していた際に、何を材料にしたら良いか考えました。ジャガイモ、麦、サツマイモなど様々な材料があるため悩みました。以前から野菜作りは行っていたこともあり、作業の中で取り入れるのであれば、昔から作っていたサツマイモが良いと思い、サツマイモで出来た芋焼酎をつくることにしました。7年前から那珂川町の白相酒造さんの協力により、販売を開始しました。

Qどのくらいの量のサツマイモが収穫できますか？

A サツマイモは、紅あずまという種類を年によって異なりますが、約2t収穫しています。だいたい2tで720mlの焼酎を2,000本作ることができ、去年は2100本販売しました。

Q焼酎の味については？おススメの飲み方は？

A まるやかでクセがなく、しっかりしている。味が濃くても飲みやすい。

おススメは、ロック！(水等で薄めてしまうのはもったいないとのこと)又は同じく施設で販売しているキウイフルーツジュースで割る。

Q購入方法について？どこで飲めますか？

A さくら市内の何軒かのお店で飲むことも可能です。ご注文はお電話にてお問い合わせください。

## 桜ふれあいの郷 就労支援課

さくら市鍛冶ヶ沢 157-6

TEL 028-682-9945 FAX 028-682-6647

〈取り扱いメニュー〉本格焼酎「郷のかおり」・各種野菜・キウイフルーツ&キウイジュース・パン・焼き菓子・オリジナルプリント加工





# 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)
- 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  
 芳賀郡芳賀町祖母井 1704-8  
 **第2けやき作業所**  
 028-689-8301 (F) 028-689-8302
- 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

## ほんとに痩せやすいのは冬

「冬になるとどうしても太ってしまう×××」そんなため息が聞こえてきます。一般的に、冬は1年のうちで最も太りやすい季節とされています。確かに、冬はクリスマスやお正月のようなおいしい食べ物を食べるチャンスが多いですね。寒い季節になると、体は本能的に寒さを防ぐために、脂肪を蓄積するようになります。冬眠に入る動物たちを考えるとわかりやすいですね。

冬に太ってしまうたった2つの原因は、

- ① 身体に必要なカロリー以上に食べ過ぎてしまう
- ② 食べたカロリーを消費しきれない運動不足

しかし、寒い冬の時期は体温を上げるために、体内で燃やすエネルギー量は多くなります。夏に比べて冬のほうが基礎代謝は高くなり、実は、冬は痩せやすい状態にあるのです。

伝いをこれからもしていきたいと思えます。(菊地)

★チャリティーウォークに初参加。それなりに自信を持って歩き出したつもりが…想像以上に厳しく辛い道のりとなってしまい、チームこぶしのお荷物となる始末。やる気は十分なのに足が言うことを聞かないもどかしさには泣きたくりました。でも、1日目夕食のカレーライス、美味かったなあ…。(松本)

■恐怖の健康診断まで1ヶ月。夏場の暴飲暴食がたたり、確実に肥えてしまった×××あわててダイエットを始めたものの、今年はもう間に合わない(泣)来年の健康診断に向けて、長期戦でがんばります! って、毎年言ってるな(笑) (星宮)

●今年も残すところ、あとわずか…。瞬間に1年が過ぎてしまいました。もう来年の抱負を考えねば。だんだん寒くなってきましたが、がんばって今年も乗り切りましょう! (北川)

▲早くないですか? もう12月ですよ!! 2016年もアツと言う間の1年間でした。つい最近まで学生だったような気もするけど、気が付けばもう三十路目前のいい大人になっている。時の流れって早いですよ…。来年は今年以上に私生活も仕事も充実した年にするゾー!! (阿久津)

♂今回の373号は中途半端な出来になってしまいました。次号以降に乞うご期待! (牧岡)



【企画】 社会福祉法人こぶしの会 【責任者】 藤田勝春 【編集責任者】 高橋温美 【編集】 こぶしだより編集委員会  
 【住所】 〒320-0919 宇都宮市柳田町1401番地 【発行所】 東京都世田谷区站 6-26-21 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 定価 50円



### 【編集後記】

♥紅葉を見に栃木県の北へ向かい、温泉に入り、ゆっくり秋を満喫。せつかなので散策も。イチョウ並木道ではたくさんの葉が道を埋め尽くし、黄色の絨毯のようでした。濃い黄色、薄い黄色、緑がかかった葉も……一枚一枚、色鮮やかでとてもきれい。落ち葉を踏んだときの音もなんともいえない秋の音。秋を感じ、リフレッシュする機会になりました。(富山)

◆「楽しい」と感じる瞬間は大切だなあと感じます。それはたぶんプライベートな時間が充実していることだと思うのですが、今年から栃木県で知的障がいのある方のサッカーチームが結成されていて、そこには是非入りたいという方がいます。誰かの「やりたい」という想いを叶えるお手