

# こぶしだより

## Vol.377

2017・3・5 発行



書初めは、新年の意気込みを書くことで新しい年が良い年になるよう願いを込める行事といわれています。すがすがしく迎えた1月4日、セルブ・みらいのメンバーもそれぞれの意気込みを文字に込めました。働くことや就職への思いを込めた作品、他者への思いを込めた作品などがたくさん書かれています。文字に表すことで気持ちを明確にし、目標に向かって行けるはず、新年が良い年になりますように!



- 新春の書初め... 4 - 5
- 報告 / 自治会旅行、こぶしまつり... 2 - 3
  - こぶしづかん... 6
- 一般就労者の現在 ● ギャラリーこぶし... 7
  - 事業所一覧 ● ちえぶくろう... 8

**けやき & 第2けやき** **[9/3 合同自治会旅行]** **キリンの黒い舌がザラザラしていて、手ごと食べられそうに (笑)**

この日は天候も良く旅行日和でした。動物園に到着し、まずはみんなで記念撮影、その後園内を見学。印象的だったのはホワイトタイガーのお出迎え。仲間たちは動き回るホワイトタイガーをじーっと静かに見ていました。とても迫力がありました。キリンのエリアではその大きさに驚きながらもエサやりを開始。黒い舌がザラザラしていて思った以上に固く、仲間たちは手ごと食べられそうに (笑)。この光景には家族の方も笑顔でした。

なんでも、ゾウやキリンといった大型の動物にエサやりができる場所は珍しく、「全国的にも数が少ないんです」と職員さんは話していました。園内には観覧車やゴカートといった小さな遊園地もあり、とても賑やかで楽しい旅行となりました。(阿久津)



**全国ではタイガーマスク運動が再燃していますが、わがこぶし作業所には、県職員労組さんが!**

12/28 栃木県職員労働組合・中央執行委員長の皆川洋一様より、歳末カンパ金としてご寄付10万円をいただきました。ありがとうございます。(先灘)

**こぶしまつり 天気も味方に大盛況! ご協力ありがとうございます。**

**こぶし作業所**

快晴の空の下11/12に第6回こぶしまつりが開催しました。例年に比べ多くの方にご来訪いただき、こぶしまつりの運営にご協力をいただく方々も35人となりました。太鼓やダンス、音楽に模擬店、焼き立てパン、ビンゴゲームでの景品など大変盛り上がったこぶしまつりとなりました。

ご協力くださった皆様本当にありがとうございました。そして参加いただいた皆様来年もご期待ください!



**セルプ みらい** **2組に分かれての親睦旅行。イキイキしてたよ!**

セルプ・みらいでは10/20に「ゆったり見て回りたい組」と、10/29「アクティブ組」に分かれて親睦旅行を実施しました。昨年好評だったそれぞれの要望を踏まえての企画で今年もGO!です。

両日も晴天に恵まれ、アクアワールド・大洗ではイルカショーや珍しい魚を観て楽しんだり、海を眺めたり。また、新鮮な海の幸を中心に昼食をみんなで美味しくいただきました。

アクティブ組はさらにアウトレットまで足を伸ばしました。いずれの組も潮風に吹かれて、とても気持ち良さそうに生き生きとしていました。(綱川)



**報告**

**メイクアップも教えてもらった! MWS導入と、各種の職業人の技を学んでいます。**

**トレーニングセンター**

メイク中の女子は真剣→



MWS (幕張版ワークサンプル) を導入したトレーニングセンターが開設されて9ヶ月。MWSを導入したことで客観的な評価が導き出され、利用者個々の職業適性を的確に把握することが少しずつできるようになってきました。また、施設内実習として法人内の「おらがそば茶屋」での接客・会計・清掃等を行ったり、株オートテックジャパン、ヨシケイキッチンセンター、北関東プレーティング㈱を訪問し、企業の担当者からは、働く上での大切なこととお話いただき、

新たな刺激とともに実りのある企業訪問となりました。就労に大切な生活面のスキルアップとして、古河ヤクルト販売・古河営業所の化粧品トレーナーである田中美枝子さんをはじめ6人にお越しいただき、メイクアップ講座を開催し、普段なかなか学ぶことのできないメイク術を学びました。他に、コミュニケーションスキル、金銭管理、余暇の過ごし方、時間管理など、職業生活を送るための大切な「技」についてグループワークを通じて学びを深めているところです。

今後も一般就労で利用者の希望が叶えられるよう支援したいと思います。(小野)



ね。車だけでなく、いろいろな安全に注意しましょうね。

3人目は平塚智史さん。今年の抱負は「安全」。自転車のメール便作業で1年間無事故で過ごせた昨年同様今年も「安全」に注意して無事故で、メール便作業をがんばりたいそうです。去年はあ

目には直井一行さん「和」ということで、みんなとの和、家族との和を大切にしたいそうです。昨年怪我してしまった肩の骨、早く付くと良いですね。



亀田知沙さん / 健康で元気に通って工賃をたくさんもらいたい。今の仕事だけではなく、仕事内容を増やしたい。姉が2月に出産を控えているので楽しみにしています。元気な赤ちゃんに産まれてきてもらいたい。



上三川ふれあいの家ひまわり (上三川) 柳田 翔太さん / 23kg痩せた。正月はお餅を食べ過ぎて過ごしました。

小久 保慎也さん / お仕事を頑張ります。

木野 内あずささん / パンの包装で一つ一つきれいに出来るよう頑張りたい。ひまわりのみんなと一緒に水族館に行きたいな。

柳田 茉莉さん / 健康に過ごしたい。

北畑 実です。体に気をつけて、今年もがんばります。



ベアリングをたくさんやりたいです。あと、大好きなコーヒーが飲みたいです。大木文典



こぶし作業所 (宇都宮)



今年もいい一年にしたいです。北条悦子



小林 修治です。ベアリングの作業をたくさんやりたいです。



万里 一空と書いた小菅華波さん、宮本武蔵の言葉で、どこまで行っても空は一つ、万物は全て繋がっているという意味から「物事に動じず目標に向かって継続して励むことを大切にしたい気持ち」が表現されています。就職に向けて取り組むKさん、一緒に頑張りましょう。

セルプ・みらい (真岡)



長紙 に大きな文字で「セルプ・みらい」と書いてくれた●Yさん。セルプ・みらいの日々を大切に思ってくれているのだなと嬉しく思います。その思いに込められるよう我々も日々精進です。



新年 に向けての意気込みを表現した椿義一さん、作品の出来に満足そうです。今年も運搬・納品作業を頑張りたい。その横では、黒子裕信さん。母を大切にしたいとの気持ちを「母」で表現したのかな？お母さん思いですね。優しさが文字に表れているように思います。



## 高橋常務の 選ぶ作品は 散歩の友の 頂き物

の心に響いてきて、思わず「ちょうだい!!」と強引にもらってしまいました。普通ならきちんと額に入れて飾っておくのですが、何かピンで押さえておく方がこの書の「力」を表している気がして、このまま飾っています。年期が入って紙が茶色くなったり、ピンで押さえておくところが破けてしまうようでしたら、額に入れようかなと思っています。(高橋温美)



上村 涼太

**私**は、この仕事に関わって以来、利用者の絵を拾い集めては家にベタベタと飾っています。でも、今回は、職場に飾り「座右の銘」(心の糧)にしている本を紹介します。

この書は上村涼太君の作品です。心細く、それでも「あかるく」と書いたのがとても気に入っています。上村君とは震災で第2けやき作業所が被災して、こぶし作業所の跡地で活動していた時に知り合いました。彼とはお昼の散歩の時の付き合いです。彼とは「オオイヌノフグリ」の青い花の名前の由来を話して大笑いしていたことを思い出します。彼はとてもデリケートな人で、そんな彼が「あかるく」と心細く書いた気持ちが私

就職するまでは、セルフ・マイを  
利用していたので、いま  
でも外出のイベントなどには参

夢は「家を建てること。  
貯金しています」

訪問した時は、まだ仕事で、  
食堂の机を一生懸命拭いていま  
した。食堂と1階と2階の廊下、  
トイレの清掃を1人で担当して  
います。とても楽しそうに仕事  
をしていた田嶋さん。どんなと  
ころが楽しいのかお伺いしたこ  
ろ「みんな楽しい」とのこと  
でした(笑)

1日6時間のお仕事はやはり  
疲れるそうですが、家に帰って  
テレビを見るのが楽しみなのだ  
そうです。特にアニメを見るの  
が大好きですが、何を見ている  
のかは、教えてもらえませんで  
した...

仕事「みんな楽しい」。  
家帰ってアニメも楽しみ!

真岡にあるユニプレス(栃木  
工場)に入社して、昨年10月で1  
年が経過した田嶋さん。お仕  
事は清掃です。

就職は、  
もらえて嬉

お給料がいっぱい  
一般就労者の現在  
しいです。みんな、がんばって!



加しているそうです。施設も会  
社もそれぞれの楽しみがあるの  
で、どちらも楽しいと話してく  
れた田嶋さん。とても前向きで、  
どんなことにも楽しみを見出せ  
るところを私も見習わなくては  
と思いました...

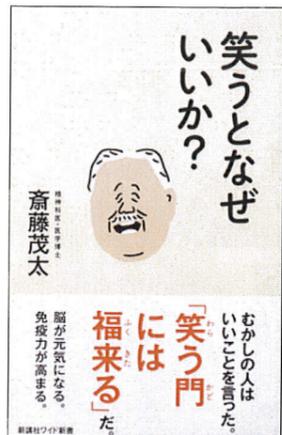
将来の夢は「家を建てること」。  
お給料は無駄使いせず貯金して  
いるそうです。

最後に皆さんへのメッセージ  
をお願いしました。

「就職するとお給料がいっぱい  
もらえてうれしいです。就職を  
目指しているみんな、がんばっ  
て!」(北川)



【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員のおすすめの本を毎回ご紹介。



笑うとなぜいいか?  
●著者/高橋茂太  
●新講社 ● 900円(税別)

## 笑うから元気になる・笑った数だけ元気になる。笑い活用!

普段から物腰柔らかく、丁寧な話しぶりの富山さん。上三川町障害児・者生活相談支援センターで仕事しています。お奨めの本は、斎藤茂太さんの『笑うとなぜいいか?』です。笑うことは健康に良いと、以前からテレビなどで耳にしたことがある人もいるかと思いますが、この本によれば元気があるから笑うのではなく、笑うから元気になるとのこと。他にも、人は笑った数だけ元気になる。一つ笑えば若返り、一つ怒れば老けて



ゆく。など気になるフレーズがたくさん書かかれてあり、思わず買ってしまった一冊らしいです。確かに、笑うことで緊張がほぐれたり前向きになれることがあります。笑うことで元気(健康)になれるとしたら笑いの力を活用しない手はありません。日々の生活や仕事に活かせるヒントとして参考にしたい本ですね。(渡辺)

富山 宏美さん  
上三川・相談支援専門員



ペットが死ぬとき~誰も教えてくれなかった別れの意味~  
●シルビア・バーバネル/著  
●近藤千雄/訳  
●ハート出版 精神世界の本  
●1600円(税別)

## 生きていく中でぶつかる疑問に向き合える

ジョブコーチとして勤務されている新井さん。猫が好きで休日猫と過ごされているそうです。そんな猫好きな新井さんからは『ペットが死ぬとき~誰も教えてくれなかった別れの意味~』の紹介です。

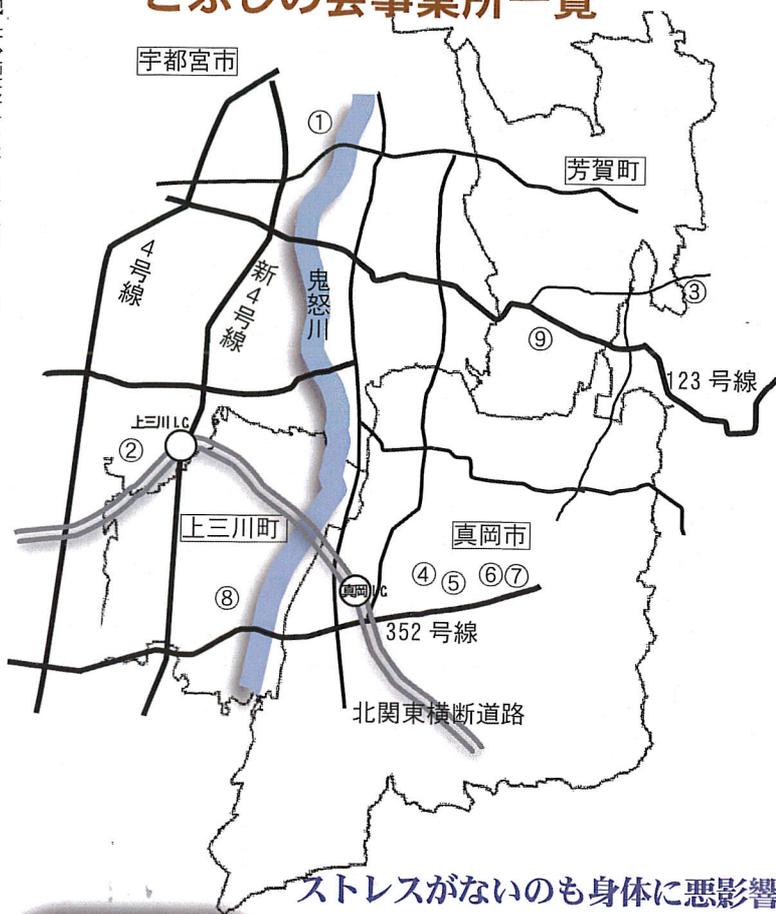
人生のどん底にいた頃に出会った本らしく、題名だけ見るとペットロスの本かなと思ってしまうのですがちょっと違うそうです。

人や動物の生まれてくる目的、死の本当の意味、死の向こうにある世界など生きていく中でぶつかる疑問を解くことができるそんな一冊だそうです。スピリチュアルな観点から人と動物との関係をわかりやすく教えてくれます。皆さんもこの本を読んでみてはいかがでしょうか。



新井みゆきさん  
チャレンジセンター・ジョブコーチ

# こぶしの会事業所一覧



## ストレスがないのも身体に悪影響!

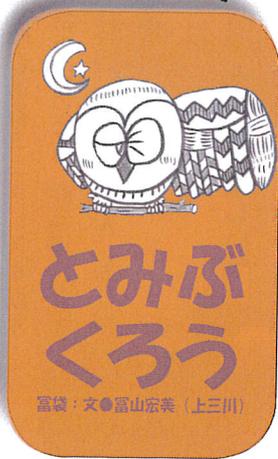
ストレスとはなにか? 何らかの刺激による「心や体の状態」のことを言います。例えば、苦手な上司に嫌味を言われたとします。この場合は、

- ◎ストレスの原因……苦手な上司が私に言った嫌味
- ◎ストレス……自分が感じたイヤな思い、腹立たしさ、などの気持ち
- ◎ストレス=嫌なことというのは間違いです。
- ◎ストレスのない状態=何の変化も起こらない状態

ストレスのない状態とは変化や刺激がない状態のことをさします。温度も音も光も何もかもがまったく変わらない状態。これに近いイメージとしては静かでほかほか陽気の屋下がり縁側でのんびりとうたた寝しているような状態ですね。

ストレスは無いにこしたことはないと思いますが、無さ過ぎても体調不良を引き起こしています。大切なのは、ストレス(刺激)とリラックス(刺激がない状態)のバランス。とはいえ現代人はストレスが多すぎる傾向にあり、心と体の不調の大きな原因となっています。ストレスが蓄積していることに気付けない人も多いようです。少しでも原因を取り除く。受けてしまったら発散・解消する。そんな工夫を日々の生活の中で取り入れることが非常に大切になってきます。

- 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)
- 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  
□セルフ・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 111-1  
□相談支援センターのどか・真岡センター  
0285-81-5890 (F) 0285-85-8452
- 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】

♥寒い季節はまだ続き、冬の季節ならではの乾燥、静電気に悩まされる今日です。

ドアを開けることも不安でいっぱいです。暖かくなるにつれて花粉症も現れてくる季節でまだまだ油断できず。(富山)

●20年ぶりくらいに地元にはない年末年始を過ごした。毎年恒例の元旦のサッカー天皇杯決勝が大阪開催になったため。サッカーだけでは飽き足らず、夜行列車「ムーンライトながら」、高校ラグビー、吉本新喜劇、バスケットボクシングと初観戦づくし。未体験ゾーンを堪能しまくったのはいいがお陰でめたく金欠状態。自業自得とはいえ現在つらい毎日が行進中。(松本)

★少しずつ周りは卒業式、新年度に向けて動き出している感が漂っていて、何か自分もとは、特段焦っても何もないのですが。何か実のあるものでも得てみようかと模索中です。(菊地)

◆毎年恒例の書初めですが、皆さん思い思いに楽しんでいました。一人一人の個性が出ていて、とてもいいなと思いました。私は焦らず、ゆっくり亀の様にいきたいと思います。(布野)

◆いよいよ球春到来ですね。WBCにプロ野球に高校野球が始まります。WBCに至っては日本代表に世界一奪還を期待したいです。ホームの仲間と共にテレビの前から日本代表に声援を送りたいと思います。(福田)

◆4月には長男が中学校に入学。そのための準備・出費が思った以上でもう少いお金がかからないようにならないかと思っています。次男はバレーボールで「いいサーブを入れるんだ」と日々練習中。少しずつ子離れについて考えていかないと日々思っているところです。(東岡)

■最近ラーメン屋巡りがマイブームです。雑誌をみて个性的な店を選んでいますが、具材やスープなど様々な種類があり見た目も楽しめます。宇都宮のラーメンも意外とレベルが高いですよ。(渡辺)

▲Bリーグが始まり月に1~2回楽しい週末を過ごしています。スポーツはいいですね、リフレッシュして仕事ガンバローっと。ToThe Max! Go BLEX!!! (牧岡)