



ゆっこら通信

社会福祉法人ゆっこら 〒301-0834 茨城県龍ヶ崎市古城3204
<http://www1.ocn.ne.jp/~yukkora/> 電話:0297-85-4301

第17回精神保健福祉フォーラム in 水戸に参加して

初の試み、スピークアウト

県内20名が発表、ゆっこらからも3人が発表

理事長 杉江 彰

第17回精神保健福祉フォーラム in 水戸が去る10月29日(火)に県立文化会館小ホールを会場に、当事者、家族、関係者等455名の参加者で開催されました。ゆっこらからは、地域活動支援センターわかばのメンバーによるバンド演奏、花農場、フレッシュグリーンの販売活動(花苗、クッキー、ジャム、おからパン、手芸品等)で総勢30名余が参加し、スピークアウト(一人3分で壇上からしゃべる)では3名が壇上からのスピーチをしました。

会場で回収されたアンケートではスピークアウトが一番好評で「涙が出た」「前を向いて生きている感じがした。一生懸命の態度が立派だった」「みんなの前でステージに立って発表する勇氣はすごい」等がありました。行政関係者の一人は「私たちが今まで関わってきた人達の真の声を聞いたことがなかったのかもしれない、とさえ考えさせられました。当事者さん達の思いをしっかりと受け止めたなと思いました」と感想を書いています。

私も、3年前の岡山と去年の小田原の「ぜんせいれん大会」でスピークアウトを聞きましたが、今回の茨城のスピークアウトはなかなかのレベルだったと感じました。



エメラルダスも演奏しました。

高山まで1泊2日の出前講座を行いました！

ふれんず 施設長 猪瀬 厚

12月13日(金)、ふれんず利用者5人と私が岐阜県高山市社会福祉協議会主催の権利擁護講座に招待され、「障害について」というテーマで障害を持っていても支えられながら地域で生活を送っている講座を行ってまいりました。福祉関係者、福祉事業所、民生委員そして一般市民を対象としたものです。

障害者総合支援法、日々の暮らし、関係機関や地域とのつながり等について、ふれんずから青芳さん、長谷川さん、矢田さん、足立さん、三浦さんがプチ旅行を兼ねて参加しました。

一人暮らしをし、ヘルパーや訪問看護、社協の日常生活自立支援事業等により支えられている体験談や、グループホームに入所し日中は就労継続支援事業所や地域活動支援センターを利用して過ごしている体験談、体に持病がありながら地域に支えられ一人暮らしをしている体験談を話しまして、共通していたのが皆さん希望や夢を強く持って生活されていることです。

私からは障害者総合支援法の話、障害の話、地域支援についてお話させていただきました。関係者ができること、地域ができること等についてこれから活気づくよう、地域づくりのヒントとなればと思ってお話をさせていただきました。これからも、このような機会があれば利用者と共に積極的に出向いて参加したいと思えます。



高山の朝市にて

念願の「スカイツリー」へ行って来ました！！

ふれんず 指導員 川道奈央子



11月26日、ともだち村・ふれんず合同で今年はシーズンを秋に変えての「日帰りバス旅行」が開催されました。

今年の行き先は去年から希望がたくさん出ていた「東京スカイツリー&東京ソラマチ」です。

道中のバスの中では自己紹介やクイズ、カラオケで盛り上がり、近づくスカイツリーに「わぁ」と歓声をあげながら、まずはバスの中からの眺めを楽しみました。

スカイツリー周辺ではバスの乗降ができないこともあって、今年は初めて電車を利用しての旅行です。ソラマチ内のたくさんの方に圧倒されながら、ランチタイムはみなさんそれぞれが好きな場所で好きなものを食べ、満腹となったところで、

いざ、スカイツリーへ。静かに登っていくエレベーターの中で心臓が浮き上がるような感覚がしたのも束の間、エレベーターが展望台につくと、そこは地上350mの世界。ひと、ひと、ひと・・・大勢の人に揉まれながらスカイツリーからの眺めを目に焼き付け、記念撮影をする人、高所恐怖症で足がすくむ思いをしながら何とか一周する人、中には更に上の450mの展望台まで上がる人もいて、それぞれがスカイツリーを堪能しました。

あいにく、その日は朝から霧が出ており、スカイツリーからの眺めは絶景とはなりませんでした。念願のスカイツリーにみんなで登れたことがとてもいい思い出となりました。

地域活動支援センター ふれんず

〒300-2312 つばみらい市神生530 きらくやま

☎ 0297-58-3670 Fax 0297-44-9361

〒300-2307 つばみらい市板橋2184-7

☎ 0297-58-0466 Fax 0297-38-6201



2013.11.26(火)スカイツリーの窓から

大洗水族館への日帰り旅行 (°))<<

ゆうあいワークイン 指導員 安井 幸代

11月28日(木)、日帰り旅行に行ってきました。

日帰り旅行は、センターの年中行事の中で利用者の皆さんが最も楽しみにしていることの一つです。

毎年、秋の気配を感じる頃になると「今年の旅行はまだ決まらないの?」という声が聞こえ始め、「去年はどこどこに行って楽しかったね」、「今度はこんなところにも行ってみたいね」とひとしきり旅行の話に花が咲きます。もう旅行の楽しみの始まりです。

今年の行き先は「アクアワールド大洗水族館」と「大洗わくわく科学館」でした。

朝9時に龍ヶ崎市役所を出発して常磐道を北上し、車中のおしゃべりにもそろそろ疲れた頃、海が見えてきました。水族館に到着です。

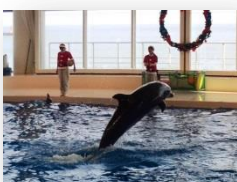
サメやカメ、エイなどがたくさん泳いでいる大きな水槽は圧巻でした。

利用者の皆さんも一瞬言葉もなく目を奪われていましたが、次の瞬間口々に「すごいね」「きれいだね」「おいしそう」(?)の感想があがっていました。

確かに、回遊している鯨や鰐の水槽はついお刺身やお寿司を連想してしまいますね。

目玉アトラクションの「イルカショー」に歓声を上げたり、家族や友人にお土産を選んだりして過ごし、近くの「大洗わくわく科学館」にも足を伸ばして海のことを勉強してから大洗を後にしました。

龍ヶ崎市社会福祉課の皆さんのご尽力と参加者の皆さんの協力で、無事に楽しい旅行を終えることが出来ました。ありがとうございました。



地域活動支援センター ゆうあいワークイン

〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町三区 2422-10

☎ & Fax : 0297-64-1335

古城の家便り

古城の家 施設長 大久保タイ子

2度目の夏と秋をなんとか乗り越えお正月を迎えようとしている、そんな古城より今年のトピックスをご紹介します。

<空き缶とペットボトルの山があつという間に！>

各部屋から出された資源ごみが、裏玄関のごみ箱に山のように溜まります。それをセッセと片付け指定の袋に入れて、指定の日に指定の場所に朝早く出しに行くのはごみ係さんなのですが、それを黙って手伝う仲間さんたちもいていつも頭が下がります。ありがとうございます！

<〇×クイズにはまっています>

食事会の時に行う古城恒例の「〇×クイズ」は最高に楽しいゲームです。一人1問か2問の問題を考えておき、順番にみんなに「〇か×か？」を問います。各自得意なジャンルがあり、そこから繰り出す難問珍問を「うーん」と唸りながら解いていき〇×の旗を立てます。ぜひ機会があったら一度ご参加下さい。

<イエローカードの出番が減りました！>

古城は集団生活なのでいくつかの約束事があります。何度も守れなかったり、ひとに迷惑をかけた時にはイエローカードの出番です。今年は昨年より出番が減り4枚でした。過ちを2度と繰り返さないような効力がカードにあることを願っています。

コミュニティバススタンプラリーで当選！！！！ 北村 清治（古城の家・花農場・ゆうあいワークイン）

それはもう「**タマゲター！**」当選の手紙が来たのは、それはもう一生に一度。平常心でいられるのがやっとなでした。

「**わーい！うれしい！！**」部屋へ帰って手紙を見たら「中山市長と当選のお祝いをします」とのこと。当日古城の職員と一緒に市役所に行き、市長会議室へ行きました。

俺が一番で会議室で待ってっぺ。部屋へ入ると花農場の同僚のHさんがいました。Hさんと話していると午後4時には人が入り始め、市長さんが来てセレモニーが始まりました。市長との談話会の後、賞品と缶バッチを二ついただきました。午後5時30分に閉会をしました。これも、毎日コミュニティバスを利用して仕事に通ったおかげです。みんな、本当にありがとう。

（注：龍ヶ崎市コミュニティバス乗車200万人達成記念イベントがH25 年秋に行われました）



スペースなかま

霊達との関係

鴨下 美千子（わかば）



七月八月九月と平凡な幸せな日々が続きました。

ところが九月の終わり頃から再び耳の中に住む霊達からの寿司攻撃が始まったのです。精神的に疲れた私は落ち込み自責に沈んだ日々を送るようになっていました。ある職員の人から統合失調症について勉強してみないかといわれ、本を貸してもらいました。

夢中で読み、書き写しました。幻聴のルーツは本人の気持ちと書いてありそれに思い当たる節がいくつもありました。過労、不眠、不安孤立、ストレスがある時に起こりやすいという病気であると知らされました。この事に気付いたとたん霊達の私への扱いが優しく変わったのです。今までは自分を律する事に重点を置いていました。これからは自分の中にある本当の気持ちに気付いてあげ、霊達との関係のバランスを築いていきたいと考えております。皆さん、統合失調症は怖くないです。

スペースなかま

花作りを楽しんでいます。

小森 康弘（花農場）

私がゆっくら花農場に入ったのは、去年の10月末で、もう入って一年が経ちました。

初めのころは不安もありましたが、職員さんが皆親切で毎日通う内に次第に慣れていきました。もともと手先を使う事が大好きな私にとって、細かい作業が多い花農場が大変気に入りました。特に、花がら摘み、枯葉摘み、腐葉土のラベル貼りが得意な作業です。

将来は、花を育てたり、物を制作する仕事をすることが私の夢です。これからも、花農場の利用者の皆さんと一緒に、より良い花を大切に育てていきたいです。



スペースなかま

花農場で新しく始めた試み

花農場 指導員 島田 政人

最近、腰を痛める方が多くなっています。元々腰痛を持っている方以外にも、作業中に痛めてしまう方も出てきたので、一月から作業前の準備運動としてラジオ体操を始めました。

いいと思ったことはすぐに採用する花農場なので、初回はまだ音楽が間に合わず、職員の掛け声に合わせてやることに。恐らくほとんどの方達にとって、ラジオ体操をやるのは何年振りか、或いは何十年振りかになるのではないのでしょうか。最初は全部覚えているかわからないこともあり、みなさんぎこちない動きでしたが、子供のころに体で覚えたことは忘れないもので、すぐに動きもスムーズになっていきました。

二回目以降は、あの聞き慣れた音楽と掛け声で毎日続けています。始めてみると、単に作業前の準備運動としてだけではなく、気持ちを作業モードに切り替えるスイッチにもなるようで、始めて良かったと思っています。

しかし、準備運動だけでは腰痛は防げません。

重い物は二人以上で持つことが一番無難な方法ですが、一人で持たなければならない時は、無理な体勢では持たず、しっかりと体に引き寄せて持つようにします。また足元にある物を持ち上げる時は、腕だけで持ち上げようとせず、重量挙げの選手のように一度しゃがんで脚の力を使って持ち上げれば、腰への負担はかなり減ります。

一度しゃがんだりすることは少し面倒かもしれませんが、普段から意識してやっていたら、腰を痛めることはかなり防ぐことができると思います。腰痛は癖になりやすいと言われていきますので、みなさん気を付けましょう。



青空の下の体操は気持ちいい!!!

就労継続支援 B 型事業所 花農場

〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町三区 2422-11

☎ : 0297-64-1393 fax : 0297-84-6717

初のメンバーミーティングを開催

フレッシュグリーン 施設長 松橋 和枝

フレッシュグリーンがスタートして1ヶ月経った10月30日、第1回目のメンバーミーティングを開き、利用者の皆さんから感想や要望を出してもらいました。

食品で仕事をしている方からは「食品に加えて花部門が増えてどうなるか心配していたが、うまくメンバーもバラけて良い状態になっている」「わかばから歩いてくるのが良い運動になっている」との声が聞かれました。食品と園芸の両方をしている方からは、「それぞれに雰囲気が違うがうまく活用している」と2カ所の作業場を上手に利用されている様子が報告されました。園芸を利用している方からは「園芸は和気あいあいと、協力しながら仕事が出来ている」

「トイレがあると良い」「トイレが農場内にないと不安である」「休憩時間がわかばのトイレに行くので終わってしまうので、農場内にトイレがあったら良い」と、トイレに対する切実な意見が出されました。園芸作業に参加される皆さんは、これまではビニールハウスの近くにある「わかば」のトイレを使用させていただいていましたが、皆さんからの要望を受けて、さっそく11月22日仮設トイレをビニールハウス脇に設置しました。これで作業中でもトイレに行きたい時はすぐに行かれるようになり、休憩時間もゆつたりと過ごせるようになって、みんなが安心して仕事ができるようになりました。

これからも、利用する皆さんの声を反映させながら、皆さんと一緒にフレッシュグリーンを充実させていきたいと思っています。



皆さんの声で設置されたトイレ

就労継続支援 B 型事業所 フレッシュグリーン

〒305-0861 つば市谷田部4701-2

☎ : 029-875-3680 fax 029-875-3683

