



ゆっくら通信

社会福祉法人ゆっくら

〒301-0834

茨城県龍ケ崎市古城3204

<http://www1.ocn.ne.jp/~yukkora/>

電話: 0297-85-4301

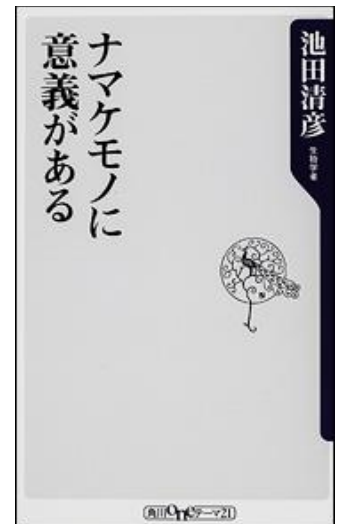
人間は1日に2、3時間労働が自然だ

理事長 杉江 彰

角川書店の新書の角川 one テーマ 21 から「ナマケモノに意義がある」という題名の本（池田清彦著 2013.3 刊）が刊行されました。池田氏は早稲田大学国際教養学部教授で生物学者です。

同書によると、「7000 年前までの人類は、男は狩猟と魚捕り、女は山菜採りに従事し、1日に平均2.3時間しか働いていなかった。そこから1万年しか経っていないのだから、仕事の時間感覚に関する人間の生得的な性質はまだ変化していないはずだ。生物の性質はそう簡単に変わるものじゃない。つまり、人間の生得的な性質としては、1日に2、3時間働いて後は怠けるというほうが自然なのだ。そう考えると1日に7時間も8時間も働くのは、けっこう負荷の大きいことではないだろうか。」と示唆に富む指摘をしている。

統合失調症になった人は、多くの人が疲れやすさを感じています。3時間も働くに限界のようです。中には4時間以上の一般就労に挑戦する人もいますが、半年も続く人は少数です。こういう事態を「怠け者だから辛抱が足りない・・・」とか言う人がいます。これは大きな誤解です。池田教授によれば、人間のDNAでは3時間労働が普通であって、3時間以上働くことが嫌いな人（3時間しか働けない人）は社会の潤滑油になっていて存在意義がある、とのことでした。



ナマケモノに意義がある

自然界の生物に学ぶ、楽して得する生き方 著者：池田清彦

現代人は頭でっかちになりすぎて心身のバランスが崩れているから鬱病や自殺が起こる。自然界の生物たちに学ばば、自由に楽しい生き方ができるはずである。生物学の知見を引用して池田流の生き方論・幸福論を展開する

発売日：2013年03月08日

定価：820円

角川書店

予告

板橋マリナー準備中

三月二十九日、つくばみらい市板橋コミュニティセンターにて、理事会・評議員会を行いました。この日は、平成二十六年事業計画及び予算について、施設長の承認、相談支援事業所開設について審議いたしました。

又、先頃法人として購入した旧民間企業の寮の跡地及び施設を、会議終了後に見学いたしました。ここでは、平成二十六年秋頃より、つくばみらい市の地域活動支援センター、就労継続支援B型ともだち村、グループホームボランペの家、新たに相談支援事業所も開設する予定です。さらに、災害時の福祉避難所としても機能する施設を準備中です。名称は『板橋マリナー』を予定しており、地域福祉向上を担う拠点を目指しております。

報告 猪瀬



マリナー全景

居住棟外観



事務就労・相談棟内部

リラックスタイム、『フリフリグッパ体操』

ゆうあいワークイン 指導員 工藤千春



ゆうあいワークインでは、1ヶ月に1度「フリフリグッパ体操」という約1時間のプログラムがあります。毎回いちょうの会の方お二人が指導に来てくださいます。

まずは、ビニールボールを使つての準備運動。ボールにお尻をのせてゆっくりゆったりホッとするようなオルゴールのメロディーに合わせてゆらゆらと身体をゆらしてほぐしてゆきます。次に玉つき。右手、左手、そして右回り、左回り、と頭を使って徐々に身体を温めます。

ボールのバウンドが思いがけなかったり、右回り？左回り？とお隣と違ったり、笑顔があり笑い声もあがります。呼吸法も教わります。仰向けになって下腹に手を当てながら、ゆっくりと腹式呼吸をします。お腹からすべての空気を吐き出すことに意識します。緊張したり、不安になったり、嫌なことを思い出したりしたときは、息を吸うよりも吐くことに強く意識して呼吸をすることでリラックスできると教わりました。

このプログラムの締めが「フリフリグッパ体操」です。

「フリフリグッパ体操」とは、足踏み、左右への腰振り、手の開閉など単純な動作の組み合わせで出来ていて、いつでもどこでもだれでもできる軽運動です。プログラムでは3分間ぐらい行って、少々息が上がるくらいの運動量です。最近では、氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」合わせて行います。

途中、「きよし！」の掛け声に代えて、「ゆっくら！」とみんなで調子を取って体操しています。

いちょうの会の方々の軽妙な会話におされ、毎回楽しく、適度な運動ができるプログラムの1つです。

第13回チャレンジアート

～ フェスティバル in つくば ～

わかば 施設長 松川武史

今年もこの季節がやってきました。毎年わかばではこのフェスティバルに参加させていただいています。場所はつくば美術館とつくばカピオで開催されました。このフェスティバルには障害のある方が製作した作品の展示や舞台発表等が行われます。わかばからはエレキングバンドのエメラルダスの舞台発表とアート作品の展示、フレッシュグリーンからはパンやクッキー、お花等の販売で参加しました。私自身はエメラルダスと一緒に参加しました。エメラルダスの舞台発表は普段から3人で練習していることもあり、大変情熱的でした。演奏後リーダーの草薙さんからは最高の舞台だったと感想が聞かれ、バンドメンバーと笑顔で話されていたのを見て感動した事を覚えています。アート作品の展示ではそれぞれの個性が出ていて見に来られた方からこれどうやったら作れるの、作ってみたい等の感想も聞かれました。自分の活動を表現するという事は大変エネルギーが必要です。ですが、それぞれが持っている特技や個性、感性など気持ちを込めながら活動することは感動を生みます。

またフェスティバルを通して顔なじみになり声をかけてくださる方も増えました。アートや活動を通し、交流の輪が広がっています。



H26.2.25～3.2 迄
つくば市美術館に展示
された作品

ふれんず料理教室

～スリランカカレーで国際交流～

ふれんず 施設長 猪瀬 厚

3月19日スリランカカレー店の料理人スニルさんをお招きしまして、みんなでカレー作りを行いました。この日のメニューは、ホームスタイルカレー（ポークカレー・チキンカレー・野菜カレー・豆カレー）、チキンスープ、特製サラダ、フルーツヨーグルトデザートを作りました。日本のカレーをイメージしていたのですが全然違いました。17種類のスパイスの効いたカレーを食べ大汗。

カレーを通じて、素晴らしい国際交流ができました。そして、スリランカの文化の話なども聞くことができました。スニルさんまた来て下さいね、お待ちしております。





ともだち村メンバーアンケート

ともだち村 サービス管理責任者 水挽由美子

《あなたにとって就労継続支援B型ともだち村とは何ですか？》と利用している皆さんに尋ねてみました。

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|--------|
| ✦ 経験を積んでいく場所である | 三浦なつみ | ✦ やりがいのある仕事場である | 坂倉真弘 |
| ✦ 心のより所である | 東郷一夫 | ✦ 落ち着いて働ける場である | 川井克巳 |
| ✦ 希望を持って働ける所である | 越野真一郎 | ✦ 生きがいである | 長瀬茂樹 |
| ✦ 落ち着く場所である | S・S | ✦ 社会貢献の場である | 川中ファン |
| ✦ 希望の場所である | 広瀬永一 | ✦ 生活の基盤である | 長谷川光男 |
| ✦ 自分の訓練の場所である | M・M | ✦ 生活の一部である | 森庸江 |
| ✦ 仲間がいる職場である | 市村明美 | ✦ 楽しめる所である | M・I |
| ✦ 調理の修行の場所である | 青芳研伸 | ✦ 最後の命綱だと思う | M・I |
| ✦ 一般就労を目指す場所である | H・N | ✦ やりがいのある職場である | 幸せの一番星 |

といった回答をいただきました。

登録している方の一部の皆さんの声ですが、《ともだち村》の役割はいろいろなのだと、改めて感じさせられました。

養鶏、畑、食品事業の3つの柱を中心に、それぞれに関わる細かい仕事も含めて、自分が望む働き方を考え、目標を立て、それに向かって皆さん頑張っています。私達ともだち村職員も、お一人お一人が充実した気持ちで働けるようにサポートしていきたいと思います。

フレッシュグリーンのふんわりおいしいおからパン

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ではクッキーやプリンなどの焼き菓子を製造販売しています。今回はおからパン製造の様子を紹介します。

2011年の初代おからパンから改良を重ね、ふんわり美味しいおからパンを提供できるようになりました。おからが生おから換算で40%も練りこんであり食物繊維たっぷりのヘルシーなパンです。トースターで焼くとさらに香ばしくおいしくなります。おからパンはおからを炒るところから始まります。その炒りおからに加えて、小麦粉やともだち村の卵、イーストなどの材料の準備から、焼き上げたパンを袋詰めして納品するまでたくさんの工程がありメンバーが分担して行なっています。嬉しいことに、皆さん着実に力をつけてできることが増えていてこれからが楽しみです。

パンはシンプルな丸パン、食パン、あんなどを詰めたあんパンやカレーパン、クリームパン、ベーコンパン、おからパンの生地ブルーベリー、レーズン、くるみ、よもぎなどを混ぜ込んだパンといろいろあります。パンはプリンやジャム、クッキーなどと一緒に農産物直売所に納品したり、イベントなどで販売していますが、注文でも作っています。ぜひ、食べてみてくださいね。

ご注文お待ちしています！ ☎ 029-875-3680



毎朝感じること

花農場 目標工賃達成指導員 多田公樹

花農場では「おはようございます」「お疲れ様でした」といったあいさつを特に大切にしています。あいさつは人とつながりを持つ第一歩。これから一緒に働く仲間との「おはよう」の一言で気持ちが少し通じ合います。しかし、このあいさつ、簡単なようで意外と難しい。気の小さな私は毎朝あいさつひとつで結構葛藤するのです。「あれ、いま『おはよう』って言ったのに、今日は返ってこなかったなあ。嫌われちゃったかな？」とか「このタイミングで『おはよう』って言うのはおかしいかなあ。どうしよう？」といった具合です。でも、ニコッと笑って気持ちの良いあいさつを交わすと、自分も周りもすっきりするのがわかります。「和顔愛語」という高等技術もあるようですが、それはさておき、相手に何とか聞こえる大きさでも構いません、まずは自分から「おはようございます」と伝えていきましょう。あなたの個性的なあいさつはとても魅力的ですよ。

「グループホームに入所して今まで」

ボランペの家 沼尻 勝己

私は、平成16年9月にグループホームに入所しました。25年間入退院の繰り返しでした。私は、退院したくてボランペの家にショートステイを2回行いました。

グループホームに入所して、病院生活よりグループホームでの生活が自由なものでよかったです。私は今64歳ですが、午前中はともだち村の養鶏作業を行っています。鶏に餌をあげたり、卵の回収を行っています。卵は、多いときで1日約250個産みます。

仕事が終われば午後は、美味しい給食を食べて、ふれんずでくつろぎます。

生活面は、お金を遣いすぎてしまうこともあるため、職員の方にお金を管理してもらい週渡しでもらい安心してます。

まだまだ自分では気持ちは若いと思っていますし、この先も体が元気な限りは養鶏を続けたい。共同生活も慣れまして、ここにずっと居られたら良いと思います。



元気に自転車で鶏舎に通う沼尻さん

「みんなちがって、みんないい。」

古城の家 世話人 野崎房子

「ただ今よりティータイムの時間です。食堂に集まってください。」と館内放送が入りました。毎週火・木曜日の午後3時からのティータイムの時間です。各々、ティーカップを持ったりしながら三々五々集まって来ます。私も調理の手を止め参加させて頂きます。

コーヒーは10円で少々のお菓子もあります。座り方も特に決まりはなく、輪を囲んだりもしません。一人静かに楽しむ人、午前中の振り返りをする人、これから予定している行事の確認をしたり、話題も様々です。

古城の家はメンバーも職員も知らない者同士が集まって出発し早や2年が過ぎました。このような取り組み一つ落ち着くまでにはいくつかの試みを通して来ました。様々な時を過ぎ今日があるのです。12人の人達が同じ屋根の下で暮らすには、不安な時もたくさんあったでしょう。ルールからはみだしてしまったこともあったと思います。皆同じ人間ですから。

そんな時、ただ寄り添って同じ時間を過ごすだけの時もありました。幸い私には食を通して関わるというありがたい仕事を与えられています。日々色々な感想が直に返ってくるというやりがいのある仕事です。素直に静かに食べてくださり、とても感謝なこととしみじみ思うことがあります。

「みんなちがってみんないい」それは金子みすずさんの詩の中の言葉ですが、いつか壁に貼られたこの言葉が、知らないうちに皆さんの胸にしまわれるようになっていたのでしょうか。最近メンバーさんがふとした時に口ずさむのを聞きます。

毎日色々なことが起きます。こんな中にも少しずつ古城の家の歴史は刻まれているのだと思う日々です。



古城の家食堂で食事を楽しむ皆さんと野崎さん

ゆっくら事業所一覧

事業所名	☎	所在地
本 部	0297-85-4301	〒301-0834 龍ヶ崎市古城3204 古城の家2階
ゆうあいワークイン	0297-64-1335	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町2422-10
ふれんず(本部)	0297-58-3670	〒300-2312 つくばみらい市神生530 きらくやま
ふれんず(板橋)	0297-58-0466	〒300-2307 つくばみらい市板橋2184-7
わかば	029-836-8544	〒305-0861 つくば市台町 1-2-2 谷田部老人福祉センター
ともだち村	0297-58-5201	〒300-2307 つくばみらい市板橋2184-3
花農場	0297-64-1393	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町2422-11
フレッシュグリーン	029-875-3680	〒305-0861 つくば市谷田部4701-2
ボランペの家	0297-57-0756	〒300-2308 つくばみらい市伊奈東58-1
古城の家	0297-85-4304	〒301-0834 龍ヶ崎市古城3204

