



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:// yukkora.jp / 電話: 0297-85-4301



2016年



の課題

理事長 杉江 彰

新年を迎え、みなさんの健康と、今年が平安な年であるよう祈ります。

昨年は9月に上流地域の集中豪雨により鬼怒川が決壊、数千人もの常総市民が床上浸水の被害にあい、多くの家屋、田畑は今日でもまだ復旧の途上です。

利根川に注いでいる小貝川、鬼怒川は昔から氾濫を繰り返してきました。35年前に小貝川が決壊し、今の花農場、ゆうあいワークインのある場所から龍ヶ崎市役所付近まで浸水しました。自然災害への備えは怠ってはいけないと思います。特に、この2事業所にとどまらず、低地にある事業所の水害対策を充実させます。福祉避難所も独自に設けて、公的な避難所では解決できないことも取り組みたいと思います。天災は忘れた頃にやってくるのです。関東地方の大震災や富士山の噴火はいつ起きても不思議でないと言われています。

自然には逆らえません。洪水、高潮、地震、津波、噴火等は防げません。人間にできることは、被害が最小限になるようにすることだけです。低地にある東京がこれらの天災に巻き込まれたとき、日本の経済活動はマヒ状態になり、日常生活が大きく制限されるのは5年前の東日本大震災で経験済みです。こんどはもっと大規模に身近に起こりうるのです。

一方、人間のなした問題は、そうではありません。変えられます、防げます。

まず、中学校や高校の保健体育教科書の問題です。50年前の保健体育の教科書では精神障害の問題を扱っていませんでした。しかし内容が誤解・偏見をまねくような記述だったため、(精神分裂病は廃人になる、ウソ、盗み、

さまよい歩く等、今では本当に怒りを覚える表現がたくさんあり)批判が出ました。文部省はこれらの記述を正しいものにせず、それ以降、教科書から精神障害の記述を削除してしまいました。

現行の教科書には「統合失調症」も「うつ」もありません。最近は飲酒、違法薬物等の中毒性の問題だけが大きくクローズアップされ、ページを割いて記述されています。この問題だけをとりあげ扱うというやり方も新たな誤解・偏見をうみだします。

教科書のこんな異常な状態が40年以上にわたって放置されたままです。この50年の間に精神保健福祉は国内でも世界的にも大きく前進しています。未来を担う中学生や高校生に現在の精神保健福祉を正しく伝えていかなければなりません。これは、この問題に一番直面して生活している私たちの使命ではないでしょうか。

誰も安心
して暮らせ
ますように
誰もが
自分らしく
過ごせます
ように
誰もがしあ
わせな一年
となりま
すように

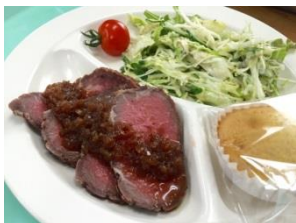


給食を支えているメンバーのこと

ともだち村 サービス管理責任者 水挽由美子

ある日の午後、給食担当の職員が研修の為に私が、助っ人として厨房の仕事に入った時のこと。その日のメンバーは8名。挨拶の後、仕事開始。使用した鍋やホテルパン等を下洗いする人、業務用食洗機を操る人、洗った物を拭く人、翌日の給食の準備で何十個のたまねぎの皮をむく人・・・皆、慣れた手つきで黙々と進めていきます。それらの仕事が終わると休憩をはさんで、後半戦の開始。翌日の各事業所毎の食器の準備、シンク洗い、さらに床掃除、モップ掛け、ごみ捨て、食洗機の片づけと声を掛けあいながら見事に進めていきます。ほとんど私の出番はなしでした。このような皆さんの毎日の働きがあればこそ給食運営が成り立っているんですね。

あらためて皆さんの力を見せつけられた時間でした。でも、しんどい時は無理せず休んで、長く働き続けてほしいです。仕事が終わった後の自分へのご褒美はスイーツや、ノンアルコールビール、煙草といろいろでしたね。そんな会話を楽しめる仲間が一緒ということも実はとっても幸せなことですよ。



ともだち村が皆さんにとって居心地の良い職場となりますよう、職員も頑張っていきたいと思えます。

本格的で美味しい
ローストビーフ

相談支援事業所ってどんなところ？

相談支援事業所マリナ 大林さおり

みなさんが地域で生活していく時に「自分はこれからこんな生活をしていきたいんだけどどうしたらいいんだろう？」と悩んだことはありませんか？自分の希望する生活に少しずつでも近づいていくために『どのような社会資源や福祉サービス』があって、『それをどのくらい使っていったらよいのか』の相談に乗ったり一緒に考えていくのが相談支援事業所の役割となります。希望する生活を実現させていくための設計図となるような『サービス等利用計画』と呼ばれるものを作成するのですが、その作成のお手伝いもさせていただいています。こうして文章にしてみると、なんだか難しいことをしている所のように感じられますね。（笑）でもそんなに固く考えないで、どんなことでも良いので何かあったら（もちろん何もなくても）気軽に声をかけてください。話をしてみる中で、今までは気づかなかった自分の希望に気づけたり、地域での生活を長く続けていくためのヒントが見つけれられるかもしれません。こんな、相談支援事業所マリナ、をよろしくお願い致します。

相談支援事業所マリナ

お気軽にご相談ください。

☎ 0297-58-3670

楽しかった日帰り旅行

11月13日の茨城県民の日にふれんず・ボランペの家・ともだち村共催の日帰り旅行に行ってきました。途中圏央道を通って右手に美浦村のトレーニングセンター、牛久大仏、阿見のアウトレットを見ながらだいたい1時間半位で成田空港に着きました。

空港に着いてからは、屋上の展望デッキに行って飛行機の離着陸を見て、お昼はマクドナルドでハンバーガーを食べました。他のメンバーさんは指導員と一緒にラーメンを食べている人達もいました。お昼を食べたあとはお土産物屋さんを見て回ったり、僕は本屋さんを見て回りました。本屋さんを見て気が付いたのは外国人向けの本がたくさん並んでいたことです。忠臣蔵や歌舞伎の本や、帝（ミカド）という本で、日本の天皇の本が並んでいました。あと別のお店では、日本の浮世絵が書いてある色紙や手ぬぐいが売られていました。ああ外国の人はこういう物が好きなんだなと思いました。成田空港は国際線、国内線と分かれていて、国際線は北ウイング、国内線は南ウイングと決まっています。第一ターミナルから第三ターミナルまであって、1階に税関検査をする所があって、そこを通ると国際線到着ロビーがあります。反対に、3階にはチェックインカウンターがあって、国際線出発口があって、そこを通る

ふれんず・ともだち村 KKさん

と出国審査場があって、そこを通ると、いよいよ機上の人となり、外国へ出発です。僕も実をいうと、数年前にヨーロッパ旅行に行った経験があるのですが、その時はオランダとベルギーとスイスへ行ってきました。その時も成田空港を利用したのですが、税関でパスポートを見せたり飛行機に乗るまで大変でしたけど、現地に着いてからは、オランダではアムステルダム国立美術館でレンブラントの「夜警」という絵を見てきました。スイスではアルプスの山々と、アイガー、メンヒ、ユングフラウという山を見てきました。とても楽しい旅でした。

成田空港へ行って、また海外旅行へ行けたらいいなと思いました。



航空科学博物館の前で

ともだち村で育てたヤーコンをフレッシュグリーンでジャムにしました！

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、12月にヤーコンジャムを発売しました。

ヤーコンは「ともだち村」のメンバーの皆さんが無農薬で手塩にかけて育てたものを使用しています。フレッシュグリーンのメンバーさんは、そのヤーコンにりんごを加えて、ていねいにジャムに仕上げました。

ヤーコンはラクトオリゴ糖、ポリフェノール、食物繊維たっぷりで体にやさしい「おいも」です。りんごもポリフェノールたっぷり。

ヤーコンとりんごのほのかな香りがする上品な味に仕上がっています。糖度 45 度。

パンやヨーグルトの添えてどうぞ！！



ともだち村で収穫したヤーコン



ていねいに皮を剥きます



瓶詰めの作業です



加熱殺菌の後、倒立放冷でジャムの保存を確実にする工程

【ヤーコンの効能】

野菜ヤーコンの効能は食物繊維とフラクトオリゴ糖の相乗効果により糖尿病予防や整腸作用・脳卒中・心臓病・大腸がん予防・高脂血症・高血圧症・高尿酸血症（痛風）・便秘解消改善・ダイエット（肥満は高血圧や糖尿病、心臓病といった疾病を誘発します）に効果があり、栄養価の高い機能性食品といわれています。

150g入 420 円（税込） お問い合わせ先 ☎ 029-875-3680

花農場は 2016 年もチームワークで！！

花農場 施設長 加瀬 由子



初めての Xmas 会

花農場では、毎年仕事納めの日に忘年会を行うのが恒例となっていますが、2015 年は皆さんのご要望に応じてクリスマス会も実施しました。豚汁、キノコ汁、フライドチキンともちろんケーキも！みんなで食べると一層美味しかったです。

夏は酷暑の中、冬は手が凍えるような寒さの中で、心をこめた花作り、土づくり、カゴトレイの洗浄などに精を出す皆さんの日頃の頑張りに、「一年間お疲れ様でした、2016 年もよろしくね！」の思いを込めて・・・メンバーさんも職員も共に楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

就労継続支援 B 型事業所である花農場は、それぞれの皆さんの目的に沿って就労訓練をする場所であることはもちろんですが、同時に、仲間と過ごす楽しい場所であり、心安らぐ居場所でもありたいと願っています。

良いお花を育て、地域の皆さんに喜ばれ、それが皆さんの工資アップにつながることで、そして皆さんが生きがいを育むことに職員一同寄り添ってまいりたいと思っています。



恒例の忘年会



Xmas 会のゲーム大会



忘年会は海鮮料理（°）<<



Xmas 会のスポーツ大会



職員も自慢の歌声を・・・

視察見学に行きました

自助グループ(スマイル)は、ふれんずとは別に活動しています。平成 27 年 10 月 19 日(月)に、自助グループで『そよかぜ』という施設に、他の施設ではどういうふうに活動をしているのか、見学に行きました。

メンバーは、私、Hさん、Mさん、Sさん、Yさん、Fさんの 6 名とスタッフさん2名で行って来ました。場所は、取手市役所の近くで、国道 294 号線沿いです。

仕事はカフェレストランと軽作業部品の組み立てファイル等の仕事と、配送の納品を自転車で運ぶ仕事などをやっています。また、メンバさん一人一人協調性がありまとまっていました。

カフェレストランでの食事は、シンプルでおいしかったです。コーヒーがついて 400 円ですので、値段もお手ごろで良かったです。絵などが飾ってあつ

(自助グループ スマイル AKさん)

て落ち着いて食事ができて楽しかったです。取手市役所で働いている人や、近所の人も食べに来るとのことで、おいしく楽しく過ごせる良いお店でした。これから自助グループでは、そよかぜの良い所を見習っていきたいと思います。



古城の家の皆さんと・・・

古城の家 施設長 田代弘美

4月の就任以来、周囲に支えられながらどうか施設長の業務を行ってまいりました。生活する場所として、負担を軽減し出来る限りリラックス出来る環境作りを古城の職員で取り組んできました。決まり事を変えてゆくことに戸惑いながらも各々が持っている力を花農場で発揮し、自分の体調を考え日中活動の選択ができるようにメンバーさんへ声を掛けてます。



今年度の目標は、「焦らず現状維持」です。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

スタミナ太郎での会食風景
この素敵な笑顔がたくさん
見られる年にしましょう！

古城の家に入って

KTさん (古城の家)

僕は、生活訓練施設悠々から、十月にこの古城の家に入所しました。来てとても良かったです。

なんといっても花農場(古城分室)での仕事でした。花と触れ合って仕事をするのがやすらぎ、とてもやりがいのある仕事です。カゴ洗いの仕事にしても、とてもやる気になります。

これからも花を大切にしたいと思います。一月から花農場での仕事も頑張ります。



上：古城の家の玄関前で
左：花農場古城分室での
カゴ洗いの様子

ゆっこら事業所一覧



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
花農場	0297-64-1393	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町2422-11
古城の家	0297-85-4304	〒301-0834 龍ヶ崎市古城3204
ともだち村	0297-58-5201	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-1
ふれんず(本部)	(板橋マリーナへ)	〒300-2312 つくばみらい市神生530 きらくやま
ふれんず(板橋マリーナ)	0297-58-0466	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
ポランペの家	0297-57-0756	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
相談支援事業所マリーナ	0297-58-3670	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
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
フレッシュグリーン	029-875-3680	〒305-0861 つくば市谷田部4701-2