

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
電話番号 0297-85-4301
<http://yukkora.jp/>



～ 令和5年を迎えて ～

業務執行理事 吉田 満輝

新年、明けましておめでとうございます。旧年中は多くの方よりお力添えを頂き、感謝申し上げます。

令和5年を迎えるにあたり、当法人においては、今後の地域活動支援センターの在り方について検討の必要があると感じています。

法人の発足当時から目的である『精神障がいを持つ方たちが地域で安心して生活できる環境を作る』ことに関しては、住む場所・働く場所・日中の居場所に加え、相談できる環境を整備してきたことで、地域における法人の役割は果たせてきたと考えています。

住む場所と働く場所にいたっては、今では多くの社会資源があり、精神障がいを持ちながら就労を目指す方にとっては、サービスの幅が格段に広がっています。

一方で精神的な症状自体は回復・寛解状態にある方でも、家から出ることができなかつたり、一般就労や就労系支援に気持ちが向かない方は大勢います。そのような方たちにとっては、地域活動支援センター（地活）はとても貴重な存在であると考えています。

平成18年の自立支援法の施行に伴い、当時の作業所は、新たに地域生活支援事業として市町村に設置されることになった地活へと事業体系を移行するケースが多くありました。当法人の成り立ちも、地域の家族会が運営していた作業所が基礎となっています。

現在、地活の利用者には、作業所時代から居場所として定着されている方のほかに、一般就労や就労支援等の利用の際に頑張りすぎてしまい、消耗した心身の回復のためにリハビリとして通うケースや、障がいによって家から出ることが難しい方が数年という時間をかけて定着したケースも少なくありません。

ある意味、地活は日中活動支援のセーフティーネットの役割もあるのではないかと感じています。地域活動支援センターがその場所にあり続けることが、精神障害を持つ方たちにとって『地域で安心して生活できる』ことにつながるのではないのでしょうか。



～ 延ばそう！！健康寿命 ～

グループホーム 古城の家 川道 奈央子



最近、古城の家ではこんな言葉がちらほらと聞こえてきます。「年ですからねえ」「腰が痛い」「首が痛い」「手が上がらない」「近くが見えづらくなってきた」「咳が治らない」「段差もないのに、最近よくつまずく」など、あげれば次から次へと出てきそうです。

年はだれでも平等にとっていきます。今は「年ですからねえ」と笑って話せていても、年をとったその時に、日常生活を制限されず健康に生活できるのか、日常生活の制限をうける不健康な期間を過ごすのかでは、人生の幸福度に大きく影響してきます。最近、平均寿命より健康寿命に着目され、何歳まで生きるのかではなく、何歳まで健康に暮らせるかということに着目されています。

健康寿命を延ばすために今からできることをいくつか紹介してみます。

- ① 栄養豊富でバランスのとれた食事（高カロリー低栄養ではダメです!!）
- ② 意識的に運動を心がける
- ③ 口腔ケアをおろそかにしない
（歯周病は循環器疾患などとの関連もありようです）
- ④ 定期的な健診（早期発見、早期治療）
- ⑤ ストレスをためすぎない ← これが一番大切です!!



「自分にはあまり関係ないわ」「今更、気を付けてももう遅いわ」と思っている健康無関心層のあなた！

今からでも遅くありません。私は得に②を頑張ります。

皆さんも、日々の生活を少しだけ見直して健康寿命を延ばしていきましょう。

～ いちばん面白かったこと ～

地域活動支援センター ゆうあいワークイン M・Kさん



おれは定時制高校の野球部で県大会優勝したことがある。

1年生のことだった。1年生の初めは野球部員が8人しかいなかった。初めからレギュラーでライトを守っていた。初めは体育館の中でノックを受けての練習だった。冬の練習は、2～3キロ走らされて苦しくてしょうがないこともあった。5月の練習では、いくら苦しくてもノックを受けていた。2年生の時にはレフトを守っていた。県南大会の試合だった。1回戦土浦一高は9対2で勝った。2回戦石岡一高との試合に12対3で勝った。取れる練習をしていたから、レフトのファールフライをキャッチした。

県大会であと2試合勝てば県大会優勝です。試合したら、いちばん苦戦した相手はその通り4対2で勝った。水戸南高に勝った。何だか忘れたけど、日立工業に8対6で困難に打ち勝った。同点打を打って逆転のホームインの時にいちばん面白かった。新聞にのった。

2年生の時の主将がいちばん好きだった。県大会優勝した時、2アウトランナー2・3塁でセンター前ヒットを打った。2者生還してセンター前ヒットだった。1塁コーチが手をぐるぐる回して、2塁で同時くらいのタイミングだったからセーフの判定だった。面白かった。家族は、何時でも公園でノックしてやると言ってくれた。

おれも定時制の4年間くらいだったら野球部で、キャッチャーが怪我したらおれがキャッチャーの補欠だった。練習は行っていたけど、5月の頃の練習でいちばん厳しい練習は15分くらい体を使って守備は水の飲めない

地獄があった。その時の主将がギョーザをおごってくれたのが好きだった。いちばん練習して、勝負強く力を発揮したチームが全国大会も夢でないと思った。

昭和49年頃、家でプロ野球を観て、選手がひげをたくわえているのは面白かった。巨人対広島試合を観に行った時、張本選手がどこにホームランを打ったか見えなかったけど、ホームランだったと思う。王選手が2本ホームランを打ち、いちばんプロ野球試合で好きだった。柴田選手は盗塁王4回だった。

いちばん嫌だったのは、高校生の時だった。でも監督がラーメンをおごってくれた。いちばん好きだったのはそういうことだった。他にもコーラをおごってくれたのも好きだった。

親戚や家族が、旗を振って応援に来てくれたのも良かった。

4試合で実は7打数2安打2割8分6厘くらいだった。平均的だった平行スイングで3番4番はホームランバッターだった。おれが4年生の時の主将は優しい主将で好きだった。

最後に書きます。龍ヶ崎に大久保選手が来た時に、サインが欲しくて手を上げて発表したのが、巨人の練習はいちばん厳しいのはどういう練習かと聞いたかった。大久保選手に話をかわされたけど、広島の大野選手から代打ホームランを打ったことがうれしいと言った。そのことで、食べ物屋に入っても、はま寿司でも、おれのことを県大会優勝と知っていると思うのかな。全国民に県大会優勝と言われたらうれしい。

～ 笠間美術館 ～

地域活動支援センター ふれんず

小林 妃穂

11月10日、お天気にも恵まれ笠間美術館と笠間稲荷に行ってきました。今回は、参加した利用者の方に感想を書いていただいたので写真と共にいくつかご紹介します。

M. Mさん
笠間神社お参りが出来て良かった。



E. Yさん
笠間稲荷神社では、菊の花が沢山あり綺麗だった。



M. Iさん
作家達の創造力や素晴らしさは、一体どこから来ているのか不思議だった。色彩感覚も見事で自然な感じが天才的だと思った。

N. Iさん
有名作家のアトリエみたいな家が保存しており、また笠間焼が数多く置いてありと見学出来てよかった。

