

こだま通信

59号



[編集] 特定非営利活動法人こだま

〒690-0048 松江市西嫁島1-1-19

☎&FAX 0852-28-8162

・ ・ NPOこだまの原動力 ・ ・ ・

3月3日、こだまでは生活介護の3ヶ所の事業所を回る「お雛めぐり」の行事を行った。その中に昨年から利用するようになったひとりの彼が、ニコニコと本当に穏やかな表情で椅子に座っている姿が印象的だった。利用を開始した頃は、つねに怯えたような表情で落ち着かず部屋から飛び出ていくこともしばしばだったのに・・・

彼の利用開始は昨年6月のこと。ある日彼の弟さんの移動支援に入った男性ヘルパーが「お家にお兄さんがいるようです。昼間どこにも行ってないようなので声をかけてもいいですか?」と言ってきた。その頃、生活介護はどのグループも手いっぱいの状況であったので、ヘルパーの空き時間の人で対応できるなら…という条件をつけて了解したケースだった。

そのヘルパーにとっては、在宅で閉じこもった人がいるということに、何とか自分たちで力になれないかという熱い思いに駆られての行動だった。翌日から朝一番のヘルプの仕事を終わらせて、彼の自宅に向かう毎日。家についても布団に入っていることが多く、根気よく起きるの待ち、車に誘導してこだまへ。こだまに着いても、中に入るまでに沢山の儀式的な行動があり、それを見守る日々だった。それでも、生活介護の職員と連携をとって、一日の流れをわかりやすく組み立てながら、安心して過ごせる場所だとわかってもらう取り組みをしていた。

それから8ヶ月、雛めぐりの行事にお母さんと参加してくれて、とても落ち着いてそれぞれの場所でもてなされるお菓子を嬉しそうに食べていた。帰るときも、靴を履くお母さんを待って一緒に手を引いて帰る姿は別人のように映った。

一人のヘルパーの何とかしたい、という気持ちがこだまの他の職員たちにも伝わり、みんなで彼が安心して過ごせる、彼が求めている場所にしていったように思う。職員一人ひとりの気づきや、職員みんなでやっていこうとする姿勢、これこそがこだまの原動力になっている。

困難な事例に職員みんなで一生懸命取り組む姿勢があり、広々とした環境ではないにしても、自分の居場所をどこかに作っていける空間がある。押し入れや襖があり台所が見えるお家のような建物や、しっかりとフローリング仕様になって車椅子も安心して移動できるスペースなど、活動できる場所をいろいろと選ぶことができるのはこだまの魅力になっているのかもしれない。

先日、新しく採用になる職員から「年配の職員さんからこだまが始まった頃の話をお聞きました。こだまで大切にしてきたことを、もっともっと知りたいと思いました。」と話しかけられた。こだまの利用者は多少の入れ替わりがあるものの小さい頃からこだまのサービスを利用し、その後日中活動のサービスも使うようになる方が多い。ベテランヘルパーになると、小さい頃からの変わりようが手に取るようにわかる。両親と一緒に成長を見守ってきた。自分たちが大切にしてきた思いを、次の職員に繋げていってくれる頼もしい存在だ。これもこだまの原動力。 【山田 久】

来年度にむけて

来年度より春日町のポレポレは新しいNPO法人が運営をしていくことになりました。市内のお母さんたちが運営していた共同作業所を引き継いで運営するようになってから12年になります。そんなに時が過ぎたのかとの思いにもなりますが、新しい体制になってもこれまでと変わらず美味しいお弁当を届けて行って欲しいと思います。

さて来年度のこだまは、生活介護事業を「生活介護事業所こだま」と「多機能型事業所よめしま」に機能分化させて運営していきます。「生活介護事業所こだま」はこれまでと変わりませんが、「多機能型事業所よめしま」は、生活介護13名、就労継続支援B7名の定員で行います。生活介護は、嫁島の事業所で生活体験を拡げたり、黒モジのお茶や乾燥野菜づくりの作業をおこなっていきます。就労継続支援Bの事業ではクッキー作りのほか、春から千本貯水池の辺りで始めるカフェの運営も始めます。カフェの準備を進めていくうちに素敵な出会いがいくつもありません。こだまのカフェだからこそできる魅力あふれる場になっていくといいなと思っています。

ホームヘルプサービスは障がい者の方の在宅生活を維持していくのにはなくてはならない支援になってきました。こだまを利用している方たちも次第に年齢を重ねています。介護する側もされる側も安心して生活ができるような支援を続けていきたいと考えています。そして休日などに利用されている移動支援のサービスでは、利用者の皆さんが体験を拡げ自立に向けて力をつけています。今後も体験が拡げられる余暇活動を提供していきます。

こだまの職員も35名を超える程になりました。今後は組織づくりや職員一人ひとりのスキルアップが大切になってきます。来年度は新しい施設長さんを迎え、今後のNPOこだまを支えていく職員たちの人材育成に手腕を発揮してもらいます。

新しい法人でポレポレを運営していきます！

NPOこだまは、小さな事業所の利点を活かきめ細やかな支援ができることが強みです。その理念や想いの中には、同じような事業所が増え、この地域の福祉サービスを利用する人の選択肢がふえることを期待することが掲げられています。

こだまのようなあたらしい事業所が松江にできるようにと、1年前からわたしはこだまからの自立を考え動きはじめました。なかなか動きが進まなかったときに、ポレポレをやってみないかと提案をいただきすすめていくことになりました。現在4月1日からのスタートを目指し、新しい法人の認可を取り、就労継続支援B型事業所としての指定を受ける手続きや、各種準備などをすすめています。

直接かかわることになるポレポレにいる利用者のみなさんには、1月に保護者会を開き、ご説明をしたところです。新しい体制になっても、今までと変わらず、ポレポレを利用しているみなさんには、お弁当製造を中心に作業や活動を続けていきます。

ポレポレでは、どんな障がいがあっても働くことができる、個々の得意を活かして作業を展開することを大切にしてきました。これまで大切にしてきたことを受け継ぎ、また新たな展開を目指してすすみたいと考えています。

【川上太郎】

こ だ ま の せ つ ぶ ん



毎年恒例の2月の行事である「節分」を、今年も新たなアイデアを取り入れて盛大におこないました。生活介護の3つのグループ（生活1、ほんそご、生活3）がそれぞれ2体の鬼を作って競い合う形式で行い、順番に代表鬼が三ヶ所の生活介護を訪問し、みんなを驚かすというこれまでよりも3倍楽しめるという内容となりました。

準備には話し合いを含めて一ヶ月を要しました。最終目標がある事は、造形をする上での高いモチベーション維持にも繋がります。本番の日をイメージしながら、チームのメンバーと「ああでもないこうでもない」とワイワイ楽しく鬼を作りました。

いよいよ本番の2月2日（金）。鬼となるメンバー6名の表情は一人一人違います。笑顔の人もいれば、緊張して表情が堅い人、落ち着き払った表情の人とそれぞれです。

13：40分に各場所を同時にスタートしました。各会場はともに大盛り上がり。悲鳴をあげながら逃げ惑う人もいれば、鬼を見て大笑いする人、そして怒った表情で鬼に豆を投げつける人と、こちら側も様々な反応を見せてくれました。

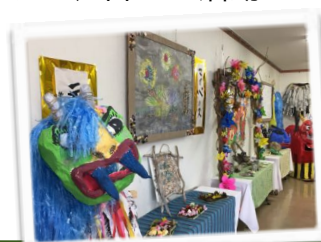
各々が個性豊かで違った魅力を持った6名の鬼たち。その為、グランプリ選考は難航しましたが、車椅子の仲間がすっぽり入れる鬼を作った「ほんそごチーム」の赤鬼が選ばれました。



天神まめな館で作品展をしました

毎年開催させていただいている天神まめな館で、今年も2月22日から3月9日までこだま作品展がひらかれました。たくさんの作品の中には、1月に開催された「成人を祝う会」の入場門、2月に開催された「節分会」で登場した何種類もの鬼が絶大なインパクトをあたえてくれました。書き初めや作品展に出展した作品も展示していました。ある利用者の方は、「これは僕が描きました！」と自分の描いた絵をお客さんやスタッフさんに紹介をしていました。まだまだ紹介はつづき、たくさん話ができうれしそうな利用者さんでした。生活1、ほんそご、生活3のメンバーも何度も見学に行かせてもらい、自分たちの作品をみて、みんなの作品をみて、雰囲気を楽しませてもらいました。いつも優しく声をかけてくださるスタッフさんやお客さんがおられるので、私たちもあたたかい気持ちになっています。本当にありがとうございます。また来年も開催させていただけるように、日々の活動をしていきたいとおもいます。

【野津拓馬】



ひ な め ぐ り



張りぼての大きなお雛様が玄関でお出迎え！



壁には貼り絵のお雛様と桃の花が・・・



今年人気の靴下雛、とっても可愛い



今年のお雛めぐりも華やかで、どこのお雛さまも素敵でした。

生活1では昨年はダイソーの店内を歩いていて「これだ！」と思いついて制作したのが「段飾りのお雛さま」でした。そして今年はどんなお雛さまを作ろうかと考えたのですが、なかなかアイデアが思いつかずアレコレ悩みました。利用者さんと制作するお雛さまは、皆さんの得意を活かして作ろうと、張子の巨大ひな人形、壁に飾ったちぎり絵のお雛さま、紙のスタンドグラスを造形活動の中で作っていきました。紙をちぎって貼って作った大きな貼り絵のお雛さまの上には、新聞紙をギュッと握ってもらって作った枝。その枝には笑顔いっぱいの桃の花が咲きました。大きな窓もスタンドグラスで素敵になりました。張子のお雛さまも悪戦苦闘しましたが玄関で皆さんを笑顔で迎える事ができました。昨年の様な大きな段飾りは作れませんでした。「靴下雛」というコンパクトで可愛らしいお雛さまを紹介でき「これ靴下？」「可愛い～！」と声をたくさんかけて頂きました。また、お茶菓子も皆さんにとっても好評で写真をたくさん撮って頂きました。今年も生活介護の皆さんで作上げた雛めぐりをたくさんの方に楽しんで頂けて良かったです。

来年はどんなお雛さまができるのか今から楽しみです。

【山岡 智加】

大きな立ち雛が玄関でお出迎



発泡スチロールで作った飾り



みんなで作ったつるし飾り



記念撮影ができる巨大お雛さま



的当ても大人気！



生花で作ったおひなさん



吊るしびなのお出迎え！



童心に帰って楽しい時間でした・・・

ほんそごでは2月の節分の鬼作りが終了すると休む間もなくお雛巡りに向けてのお内裏様と、お雛様作りが始まりました。どんなお雛様を作るのか何を使って作るのかを皆で考えながら、毎日ワイワイ言いながら楽しく作成に取り掛かりました。

大人が一人すっぽり入れるほどの巨大なお内裏様とお雛様は記念撮影してもらえるように!! 吊るしびなは風船を膨らませその上から半紙を貼り色付けし、お内裏様とお雛様、三人官女がお出迎え!!大きな窓にもお雛様が…。発泡スチロールを丸やハートの形にカットし色を塗って吊るし準備万端!! 当日ほんそごに来られた皆さん、巨大なお内裏様とお雛様の中に入って満面の笑みで記念撮影をされていて、こちらまで嬉しい気持ちになりました。その後にはぜんざいと桜茶を飲んでいただき心もお腹も温まって頂けたのではないのでしょうか。お越しくださった皆様ありがとうございました。

【新見和美】

生活3グループでは、今年は花びなを作りました。ボランティアの方が夕方の時間に作ってくれていたのにヒントを得て、建築用の断熱材を切って爪楊枝でとめていきました。そして出来上がったのが玄関に飾った立ち雛です。その他にもそれぞれの特技を生かして折り紙の吊るしびなを作ったり、ストローやポンポンを糸に通したりと素敵な飾りが沢山できました。子供コーナーにはこれもボランティアのお兄さんが作ってくれた的当てが登場し、子供たちに大人気でした。当日は天気も良くて、たくさんの方に見学していただきました。ありがとうございました。 【せいかつ3】

せいかつ1の様子

せいかつ1の作業は、クロモジ茶のほかに先月から乾燥野菜や乾燥果物を作っています。まだ試行錯誤しながらなので製品となるのは先になりそうですが、前回の通信でも伝えたようにできあがりを楽しみにしてもらいたいと思っています。また、クロモジ茶に関しては、定期的に購入してくれるお客様のために、葉っぱとりやミキサーでの砕き、計量や袋詰めなど、一人ひとりが得意なことを活かしてやっています。はじめは職員が枝をもってそこについている葉っぱをとっていたメンバーも最近は自分で枝をもって葉っぱをとるようになりました。もちろん職員の手を借りて葉っぱをとることもありますが、自分で取っているときの姿は自信満々で任せられる存在となっています。

そして活動では、主に3月の雛巡りに向けて大きなお雛様を作っています。新聞を丸めたりするとそこからチャンバラごっこになったりして、なかなか製作が進まなかったりもしますが、常に楽しく活動しています。そんな活動に気持ちが乗らないメンバーは、突然その場を離れて別部屋に片づけてあるホットプレートを出して、アピールしてきます。もちろんその日その時の本人の状態にもよりますが、その日はそのメンバーの希望をかなえてあげようとすぐに調理の準備に取り掛かりました。ホットケーキを作るのはそのメンバー一人ですが、出来上がったホットケーキは小皿に取り分けてみんなで分けていただきました。一日調子に浮き沈みのあったメンバーですがその活動の後は笑顔も多く、笑って帰って行かれました。

このようにせいかつ1では、その日調子の悪いメンバーに対して、何とかよくなるように考えながら活動しています。今年度もあと一か月となりましたが、メンバー全員一日一日を笑って過ごせるように活動していきます。

【田崎 優】

ほんそごの様子

2月17日ほんそご家族交流会を、玉造温泉の旅館「松の湯」で行いました。この家族交流会に向けては、昨年より準備を進めてきました。

まず、こういった形式で行うのが利用者の方にも、ご家族の方にも楽しんでもらえるのか。そこから徐々に形を練り上げていき、玉造の温泉旅館で温泉、食事、更にはマッサージをセットにするという内容に決定しました。次はどこが皆さんにとって利用しやすいか、温泉街の旅館を職員で分担して周り、情報収集して話し合い、会場を決めました。

そして、温泉、食事、マッサージをメインとし、待機している方にはほんそごの活動内容を振り返ってもらおうと、音楽に載せながら活動の写真をプロジェクターで映し見てもらおう、最後にビンゴ大会を行うという内容で交流会当日を迎えました。

当日は、7家族の利用者の方、ご家族の方に参加して頂きました。開始早々、プロジェクターにパソコンが繋がらないといったハプニングがあり焦りましたが、旅館の従業員の方の助けもあり、無事交流会をスタートする事ができました。

交流会がスタートしてからは、活動の写真を笑顔で見ておられる方、温泉（家族風呂と大浴場を用意しました）を堪能しておられる方、マッサージでリラックスしておられる方、アルコールを楽しんでおられる方（たまには昼からもOKですよ）と、それぞれにリラックスしながら過ごして頂けたのではないかと思います。

日常の送迎等の時間だけではなかなか時間をとって話す事は難しいですが、この時には色々な話題をゆっくりとお話しさせてもらう事ができました。最後のビンゴ大会では、職員も1人1品持ち寄り、一喜一憂しながらとても盛り上がりました。今回この家族交流会を企画して開催し、普段とは違った空間で色々な楽しみ方ができたのではないかと思います。素敵な笑顔がたくさん生まれたいち日でした。

【安部裕紀大】

せいかつ3の様子

せいかつ3では3月3日のひなめぐりのイベントの準備とラスク作りに大忙しでした。

ラスク作りでは21袋のこれまでで一番沢山の注文をいただき、材料の購入からラッピングやお届けまで沢山の仕事に皆さんが関わりました。ラスクは雛めぐりのおもてなしのお菓子にも使うことになり、同時に製造したので、お部屋の中はラスクの甘い香りでいっぱいになりました。いつもは、午前中で終わるラスク作業もこの日は、昼食も挟んで1日の作業になりましたが、みんな充実した顔を見せてくれました。

雛めぐりまでの造形活動も、折り紙や紐通し、絵を描いたり、花びなの着物の場所に造花や紙の花を爪楊枝で刺したりといろいろなことにチャレンジされました。花びなを作る前は大変かな～と思っていたのですが、大きな花や小さな花の組み合わせで以外に早く完成させることができました。

造形活動があったり、調理活動があったりといろんな場面です。笑った顔や、真剣に取り組まれている顔が見られたせいかつ3でした。【曳野 碧里】

ヘルプの様子

ヘルプでは忙しいお母さんに代わって歯科通院にも入ることがあります。ある方の場合、バスに乗って歯科へ行き中に入り椅子に座りますが、中の雰囲気や治療の音に不安そうな利用者さん。名前を呼ばれて治療室に入るのも難しく、看護師さん数人で治療室に入っていました。治療台に横になるものの、口を開けるのもいやいやでした。治すまでに月1回の受診で数か月通われました。

二回目の時は、歯科に着き中に入ると落ち着かない様子。待っている間少しでも好きな絵本やキャラクターの本を見たり「今日は磨くだけだよ」、「大丈夫だよ」少しでも不安を取り除けたらと思いつつも怖さと不安の方が大きく声掛けも耳に入らない様子でした。

ヘルプ後、ふと自分がその立場だったら？と考えて

みました。自分も歯医者や病院はこわい！わかる！その時どいう声かけをしてもらえたら安心か、利用者さんの気持ちに寄り添えるか考えてみました。歯科に着き、何をするのか？今日することをゆっくり伝え、待っている間は気が紛れるように好きな歌を歌ってみたりしました。通いだして最初の頃は、不安で回りも見えない状態でしたが、徐々に本人も慣れてこれ、名前を呼ばれ診察室入るのにもさっと立たれ、座りこむことなく治療台まで行くことができました。看護師さんもビックリ！で褒められる利用者さんの姿をみるととても嬉しかったです。その後も三か月検診で時間が空くこともありましたが、治療室に入り上手に口を開ける事ができました。本人が慣れたことと、できなかったことができるようになった！

ヘルプに入り付き添いそんな姿を見れたときはとても嬉しく自分自身にも自信がつかえました。

【常峰 純菜】

ポレポレの様子

ポレポレでは作業の見直しを始めました。午前の盛り付け作業はもちろんですが今回重点的に改善したのは回収からかえてきてからの洗浄作業です。

弁当箱を大きさ、種類別に分別することから始まり残飯の処理、洗浄、乾燥機に弁当箱を入れるところまでをやりました。毎日、同じ作業をしているのですが定期的に作業の流れの見直しをしています。今回も午後から職員と一緒に作業に入りながら、やりにくそうなところはないか、間違ったやり方になっていないか一緒に振り返りました。今回の振り返りで感じたことは先の作業場面ではないのですが、以前よりごはんやおかずが残っているお弁当がとても多いということです。お客様の層や男女比、年齢などポレポレ弁当を食べて下さっているお客様からアンケートをとったからおもしろそうだと感じました。

今後のお弁当作りにあたってのヒントがたくさん見えた今回の振り返りでした。

【森山 祐子】

伊藤看護師の健康講座

「そうか、そういう考えだったのか」



人は誰も、他人に対して何らかの役割期待（相手が自分の思ったように動いてくれると期待する）を持っています。自分が期待している役割を、相手の人が果たしてくれなかったり、やらないで欲しいと思うことをされると嫌な気持ちになります。自分の思い込みによって生じるのですが、人はそれぞれ考え方が違うので、相手との間にズレが生じるのは当然です。

それを修正するにはどうしたらよいでしょうか？自分の思い込みを修正する必要があります。自分が相手にやって欲しいと思っている期待が無理なことなら、現実的なものに考え直したり、自分の相手への期待の伝え方をわかりやすくしたりします。また相手にも、自分が相手に期待している役割があるように、相手もこちらに対して期待している役割があります。

お互いを、理解しようと思う気持ちを持ってコミュニケーションをしていくと、思い込みは減ります。自分勝手な思い込みで、相手との間にズレが生じてしまうと人間関係はこじれてしまいます。相手を理解しようと思う気持ちを大切にすることで、自分が大切にされているという気持ちが生まれ、幸せに安心して暮らせるのですね。

【伊藤和枝】

レディースマラソンに出場します。

今年も「まつえレディースハーフマラソン」に参加します。

今回は11人のランナーが、同数の職員とともに松江城周辺を走ります。ランナーのみんなは、一人ひとり本番当日に向けてトレーニング中で、気持ちもだんだんと高まってきていることでしょう。もちろん、伴走者として走る職員も必死に頑張っています。

前は1カ所での応援でしたが、今回は2カ所の応援場所を設けて、前回は上回る大応援団での応援でランナーを盛り上げていきたいと思えます。

そのためにも、皆さんのお力添えが必要です。応援場所まで足を運んでもらい、力いっぱい「ガンバレ〜！」をいただきたいと思えます。一つひとつの声援がランナーの励みになり力になります。

今回も全員完走を目指して取り組んでいきますので、応援よろしくをお願いします。

日 時：3月18日(日) 10:10スタート

応援場所：県立図書館まえ、
：へるん旧居まえ

