

# こだま通信

65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

☎&amp;FAX 0852-28-8162

## ・ ・ 障がい者サービス事業所の役割 ・ ・ ・

NPOこだまは4人が集まって始めた事業所だ。16年経って職員は35人。日中活動を利用される方が40人、居宅介護や移動支援のサービスを使われる方が50人の事業所になった。最近の動きの中から松江の中でNPOこだまの事業所の役割を考えてみた・・・

こだまの事業のコンセプトは①小さな集団を基本にして小回りが利く事業所であること、②街の中に普通にある事業所であること、③利用者が中心の事業所であること。4人で集まって開設準備をしていた時に、確認したことだった。

それ以来こだまでは嫁島を中心に何ヶ所もの事務所や民家を借りて事業運営している。年間ではかなりの額の家賃を支払うことになる。敏腕経営者なら、毎年の借家料を土地の購入費にあて立派な建物を用意するところだろう。しかし、土地や建物をもたず、借家で活動していく利点は大きい。必要に応じて必要な場所に物件を見つけ、小さい事業所を開設し市内のあちこちに点在していける。小さい集団なら、一人ひとりの動きや活動の様子をつぶさに見ることができる。必要とされている支援や望みを叶えることができる。

NPOこだまでは2年前から少人数の参加者ながら「実践報告会」を開いて自分たちの取り組みの様子を公開している。在宅で引きこもっていた利用者がしだいに心をひらき、安心できる場所と認めて毎日笑顔で通所している実践。自由奔放で人の意見が聞けなくて、よくトラブルを起こしていた利用者が、雨の日も雪の日も毎日休まず自転車で通っている実践。難病と闘う青年の退院後のアパートでの一人暮らしを支える実践。などを報告してきた。決して専門性をもった突出した職員がいるわけではないのに、「いつの間にか笑顔になってきたね」「いい取り組みだったね」といった実

践が積み上がっていく。きっと、こだまが持つ立地や建物空間といった環境と「なんとかしたい」といった職員の想いが、こうしたプラスの実践を創り上げていっているのではないかと自己分析している。

運営や経営を考えると、自前の建物で効率的なことの考えを優先する。しかしそうすると既存のサービスと同化していってしまうような気がする。われわれが当初に目指したコンセプトはそれなりの意味があり、困難を抱える利用者にも使い易いサービスとなっているのではなかるうか。

この冬、一人暮らしを始めた難病の青年が再発し緩和病棟に入ることになった。ヘルパーで関わった職員たちは、何とか希望や意欲をもって過ごして欲しいと、夜のイルミネーション見学を提案した。心待ちにしている姿、当日の楽しんでる表情を見るにつけ、小さい事業所だからこそできることかな、と思わずにはいられなかった。その他にも同行援護のサービスを使いたい、と相談に来られた方があった。大変な困難を抱えている方なので、もっとしっかりと体制が取れる事業所に相談した方がいいのではと提案したが、これまで何ヶ所か問い合わせでも引き受けてくれる所がないとのことだった。われわれの事業所でできるのであればとの思いで利用していただくことになった。話し合いの後に、いずれ当事者の方達で事業所を立ち上げるのを、応援することも確認しあった。(山田 久)

# 成人おめでとう



## 華やかな成人式、とても素敵でした。

今年の成人を迎えられるのは、女性利用者1名。対象となる方が1名だからこそ、華やかで素敵な成人を祝う会にしようという準備に取り組んできました。装飾のテーマも統一し、「大人っぽさ」「和のテイスト」をイメージし、職員みんなでアイデアを出し合いました。

そして当日。サプライズの着物姿の彼女が入場すると、拍手とともに歓声、涙の嵐でした。いつもとは違う着物姿の彼女はとても素敵でした。その光景を見ただけでも、「祝う会を開催して良かったな」と強く感じました。今回はご家族の方もみなさん参加していただいたのに加え、小、中、高と関わられた先生が6人も来てくださいました。これも、彼女の魅力によるものだと思います。

会の内容は、各サービス部からの笑いあり感動ありの出し物、各先生からのお祝いの言葉、とても関わりの深い職員が代読しての本人から家族への手紙、仲間からの記念品、花束の贈呈、ご両親の挨拶と盛りだくさんの内容でした。会の中身どれもが素敵で、どれもが感動的で、どれもが煌びやかでした。会の最後の退場の場面では、彼女の姿が見えなくなっても拍手が止むことはありませんでした。まるでカーテンコールのようでした。成人式は一生に一度の晴れ舞台です。その大事な舞台をこのようにこだまの皆でお祝いできたのはとても嬉しいことです。本人、ご家族だけではなく、皆の心に残る成人のお祝いの会になったのではないのでしょうか。彼女の着物姿とてもきれいでした！心からおめでとうございます！

(安部裕記大)

# クリスマスマーケットを行いました

2年連続となるクリスマスマーケットを12月15日に行いました。会場は大庭町の島根青少年館です。今回は、キャンドルナイトもプラスされた豪華バージョンです。短い準備期間にもかかわらず、様々なキャンドルが完成しました。三色のペットボトルたちが作り出すアートな灯り、竹の穴が作り出す幻想的な灯り、スタンドグラスからあふれる光は気持ちを楽しくさせてくれました。足元だけではなく、吊るしの灯りもあり、まさに全方位からの灯りによって、見る人の心を温めてくれました。

屋外では、フードコーナーがあり、料理自慢の職員有志たちがメニューを考えて作りました。当日は風も吹いていてガスコンロの火が思うように着かないハプニングもあってあたふたしていると、いつの間に行列ができていました。作る職員もパワーアップで気持ちも盛り上がっていました。食べた人たちは口をそろえて「おいしい」と言ってくれました。調理スタッフ冥利に尽きます。

屋内では、ワークショップや製品販売、音楽ライブがありました。各部署の主力製品や、クリスマスにちなんだ限定品、職員のクラフト製品など色々な製品が並び、手に取った人たちは「カワイイ」「すごいねえ」と言いながらお買い上げいただきました。ライブは、単独ライブに加え、こだまバンドのお披露目となりました。プロ顔負けの演奏・・・は流石に言い過ぎかもしれませんが、会場の人たちが盛り上がり、一つになっていく一体感はプロさながらのものだったと思います。

最後は、職員全員によるハンドベルの演奏でした。今は便利なもので、ハンドベルの実物がなくてもスマホのアプリでハンドベルの演奏ができる時代です。少しのズレはまたそこがこだまらしくて、こだまのイベントの最後らしい、ほのぼのとした終わり方で幕を閉じました。寒い中、足を運んでいただいた皆さま、ありがとうございました。（曳野美津代）



## イルミネーションツアー 12月22日（土）

12月の恒例の行事になったイルミネーション企画です。これまで備北丘陵公園や花回廊などに「山陰最大級」「中国地方最大級」のキャッチコピーに便乗して貸切バスの企画をしていました。しかし車いすの方からは「寒いので参加できない」などの声も多く聞かれましたので、今年は暖かい温室の中で見られるイルミネーションがいいなとフォーゲルパークに行く企画をしました。キャッチフレーズは「一畑電車に乗ってイルミネーションを見に行こう!」。意外に「初めて一畑電車に乗りました」と言われた家族さんもおられましたのでよかったなと思いました。

フォーゲルパークに着くと入り口には英語が上手なたぶんホントなのかものサンタさんがいて（外人の）ビックリでした。室内は温かく、たくさんの花と一緒にクリスマスのイルミネーションの雰囲気を感じてもらえたと思います。ペンギンさんもサンタの衣装で可愛かったので、たくさん写真をとられている方もおられました。食事も温かな園内で楽しむ事ができました。

今年は今までの雰囲気とはまた少し違ったイルミネーションが楽しんでもらえたのではと思いました。

（井川 樹）



## お餅つきをしました・・・

新年を迎え、気持ちを新たに引き締めていこうかという頃、こだまではほんそごと生活3と合同で鏡開きを行いました。もち米を炊く良い香りに包まれ、頬や食欲までも緩んでしまいますね。青空の天気にも恵まれ、外吹く風もなんのその、威勢の良い掛け声が響くなか次々と杵がふり降るされていきます。「○○さん頼みますよ!」「お願いします!」とあちらこちらで声援が飛び、会場が熱い声援と熱気に包まれる中みなさん一生懸命にお餅をついていらっしゃいました。

どなたの笑顔も午後の陽射しに照らされ、一層輝いて見えました。時折ハプニングもありましたが、そこを笑いにかえる職員も頼もしいと思いました。そしてつき立てのお餅は一つずつ丸められ、ケースに並べられていき、そのあとはもちろん・・・胃袋へGOでございます。暖かい室内に移動し、きなこやぜんざいを絡めて美味しくいただきました。九州ではよく食べられているという大根おろしとめんつゆにみなさん驚きつつも、そこはしっかりと召し上がられておりました。昼食後にも関わらずです。やはり嘘はつけません。

「お餅は別腹」という言葉を私はしっかりと聴いておりましたよ。

なにはともあれ、今年の始まりも沢山の笑顔でスタートすることができました。まだまだ寒い日が続きますが、風を吹き飛ばす勢いで新年も駆け抜けていきたいと思います。

（津森 大知）



## 生活介護よめしま

2019年に入りよめしまでは新しい製品を販売しました。その名も『こだま薬草茶』です！！クロモジ、ドクダミ、番茶をブレンドしたものです。ご存知の通りクロモジにも、ドクダミにも様々な効果があります。しかし、ドクダミだけでは飲みにくい方が多いのではないのでしょうか？しかし、クロモジと番茶をブレンドすることで何と、飲みやすいどころか、と～っても美味しく仕上がりました！利用者の方の作業もより分担され、それぞれが得意分野で活躍しています。

生活介護をご利用の方々にはこだま薬草茶の試供品をお配りしたのですが、皆様ご試飲されましたでしょうか？そうなんです！美味しいのです！！職員の中には「一年分買いたいです。」という人までいるくらいです。まだ試飲をしていないという方がおられましたらよめしままでご一報くださいませ。これからますます忙しくなる予感なので、みんなで一丸となって頑張ります！

1月18日の山陰中央新聞にクロモジはインフルエンザ予防に効果大！との記事が載っていました。その日の午後になると、市内で販売の委託をしている先から、「沢山の問い合わせがありクロモジのお茶が足りなくなってきました。」との嬉しい連絡がありました。その後も、いつも買ってきてくださっているお客様からも、追加の注文が入ってきました。2年前から始めたクロモジのお茶作りですが、だんだんと知名度も上がって、近年の健康志向の影響でしょうか愛飲してくださる方も増えてきました。

よめしまのメンバーはクロモジの作業が大好きです。2019年はより一層、健康によい美味しいお茶を作れるように、材料を厳選して作業に取り組み、沢山の注文に応じられるようしっかりと作業を進めて行きたいと思えます。これからもよろしくお願ひします。

(日野 純子)

## ほんそごの様子

去年、2018年は私にとって大きな変化の年だったように思います。全く異なる職に就くことに対して不安いっぱいの中、気を引き締めてこだまに足を運んだのを覚えています。今日までの何ヶ月かで新しい介護や支援の考え方、利用者さんや地域との関わり方をたくさん勉強させていただきました。

今年は「一歩外へ」という目標を掲げて活動していきたいと思えます。こだまにいますと利用者さんがもっと社会へ溶け込んで地域と関わりをもって生活していくことが大切なんだと感じることがあります。そのためにはまず私たち職員のコミュニケーションであったり、日頃の考え方が重要になると考えます。

正直なところ私は誰かに何かをお願いをしたり、新しいことを思いついてもすぐに行動にするのが苦手です。それは行動する前から先々を考えてしまったり、最悪な事態をすぐに想像してしまう癖があるからです。私自身、一つ殻を破るつもりで物怖じせず声をかけてみたり、何かを提案してみたり、、、それによって利用者さんもこだまでの活動から一歩飛び出して新しい経験、失敗や成功、色々なことを感じてもらいたいと思えます。

そんなことを思っていたら今年は、昨年までは私が所属するほんそごグループからは参加者がいなかった松江レディースマラソンに、ほんそごグループからも参加されることになりました。昨年までは応援団で参加していましたが、「自分たちも走ってみたい」という希望が出て参加することになりました。もちろん車椅子の方の参加もあります。どんな走りができるか、今から楽しみです。当日の応援よろしくお願ひします。

(永井 智)



## 生活介護こだま

せいかつ3では1対1に近いかわりの中で、一人ひとりの体調に応じての活動や思いなどを大切にしています。小回りのきく活動拠点のなかで、空間を上手く使って活動をしています。

2019年の作業面では今まで取り組んできた、「ラスクづくり」に、より力を入れていこうと思っています。作業ミーティングを重ねながら、こうしたら良いのではないかと話しながら、一人ひとりの役割なども考えています。日常の活動の中にヒントはたくさんあり、できる動作、難しい動作など、誰もががあるので全ての工程を一人でやるのは無理です。もっている力を発揮できるように準備、実施していきたいと思えます。

活動面では今までも季節の行事を大切にしていますが、もっと全身で感じることができるよう取り組みをしていきたいと思えます。春だったら山菜を採ってみたい、夏だったら海へ行って砂浜で寝そべってみたい、秋だったら紅葉を見たりたくさんの葉っぱに触れてみたい、冬だったら雪を使ってそりすべりをしてみたり、楽しい活動をたくさんしていきたいと思えます。皆さんが帰宅されたとき「今日も一日楽しかった！」と思ってもらえることがとっても大事だと思えます。

私にも二人の保育園に通う子どもがいます。私が帰宅したときにあまり笑顔がないと心配になります。笑顔で元気に出迎えてくれると、こちらも元気になりますし、明日への意欲へとつながっていきます。何年も前、とある職員さんと話をしていた「とにかく笑顔で帰ってもらいたい」と熱く語ってくれたことがあります。当時はそうですよねと、もちろん気持ちを含めて返事をしていましたが、ここ数年でより笑顔のことを考えるようになりました。

細かな気配りや気付きを大切にしつつ、日々の活動にとりくんでいきたいと思えます。そして帰宅時にはニコニコ笑顔で、楽しかった！明日はどんな楽しいことがあるかな！？と思ってもらえるよう、活動をしていきます。 (野津 拓馬)

## クッキー工房

いつもクッキー作りに追われていますが、昨年のクリスマスは1日作業をお休みしてみんなでクリスマス会をしました。

ケーキはみんなで作ろう！ということでマフィン作りに挑戦しました。泡だて器を使って順番に、手が疲れたら交代しながら生地やホイップを作りました。これが何とも美味しくでき上がりみんな大満足でした。

新しいオーブンになってからあまりクッキー以外の物を焼くことをしていなかったのが、改めて新しいオーブンの魅力を感じた瞬間でした。またクッキーも以前よりサクサク感が出たように思えます。

今年はケーキやプリンといったクッキー以外のお菓子作りも進めていきたいと思えます。まずは職員がうまくオーブンを使いこなせるようになる為に、習いに行きたいと思えます。

そしてもう1つ、大きな目標があります。それは・・・今年度はできませんでしたが、クッキー工房のみんなで「プチ旅行に行こう！」ということです。ぜひ実現したいな～と思っているので、今まで以上にたくさんのクッキーを製造・販売して、2019年度はみんな旅行に出ます！ここで宣言しましたのでぜひ実行させます。

この春に養護学校を卒業する方からも、クッキー工房の利用、

希望があると聞いています。クッキー工房で働くことが楽しく、魅力にあふれる活動になるようにみんなで協力



していききたいと思えます。

(三上 知加)

## カフェこだま



2018年4月にオープンした「カフェこだま」です。去年は、日替わり定食が予想以上の人気で、「ゆっくり営業すればいいですよ～」と言われていた私は、ビックリ仰天で、嬉しい悲鳴を上げておりました。たくさんの方とのご縁もあり、作品展やパン祭り、そば祭りなどの企画もできました。働いてくださる方も増え、どんどん活気づいています。

そんなカフェこだまの「今年にける思い」は、“さらに働きやすく、イキイキと働きがいのある職場を目指す”です。小さく落ち着いた空間の中で、一人ひとりの方と接する時間が多いです。その分、その人の個性や得意なこと、笑顔やキラキラした目、本人の「やってみたい」という思い...色々なことに気づくことがあります。でも、まだまだ！まだまだまだ！見つけられていない素敵どころ、磨けばさらに光るところ、本人もまだ気づいていない良さをみなさんがもっているような気がしています。

そんなカフェこだまの「今年にける思い」は、“さらに働きやすく、イキイキと働きがいのある職場を目指す”です。小さく落ち着いた空間の中で、一人ひとりの方と接する時間が多いです。その分、その人の個性や得意なこと、笑顔やキラキラした目、本人の「やってみたい」という思い...色々なことに気づくことがあります。でも、まだまだ！まだまだまだ！見つけられていない素敵どころ、磨けばさらに光るところ、本人もまだ気づいていない良さをみなさんがもっているような気がしています。

2019年は、働く人たちがさらに輝く職場にしていきたいです。そのためには、“遠慮”や“我慢”はせずに、やってみたいことを言える関係、アイデアを出してみたいと思える環境、「これは得意です、苦手です」と言える勇気、そしてお互いに尊敬しあえる仲間。カフェだからと言って、「接客や調理ができないと働けない」なんて思ってほしくない。なぜなら私は調理がまったくできないけど、楽しく働けているからです(笑)その人の個性や長所が光り、カフェこだまに新しい風が吹いたらいいなと思います。

みんなが楽しくイキイキと働けるから、お客様にも心地の良い接客ができるのだと思います。カフェこだまは、さらに進化をとげるのではないかとワクワクしています。2019年もどうぞよろしくお願いいたします。(福田 翔子)

## ホームヘルプサービス

ヘルパーの余村です。皆さんにとって2018年はどんな年でしたか？

私にとって2018年は、駆け抜けるようにあっという間に過ぎた1年でした。4月にこだまに入らせていただいてから、色々な利用者さんやそのご家族と出会い、色々な場所に出かけ、たくさんの方のことを考え多くのことを学ぶことができました。そんな中で嬉しかったのは、利用者さんや関わる方のたくさんの方の笑顔を見ることができたことです。

こだまはユニークな取り組みが多い事業所です。利用者やご家族を招待しての屋台村や、職員が仮装してボジョレーを配達するなど、働く私も楽しんで参加することができました。今まで自分が感じていた福祉事業所のイメージはガラリと変わりました。楽しい自由なイメージとなりました。

先日こだまで成人式のお祝いがありました。ご家族の方には内緒で着物と袴を用意しました。その着物と袴を着て笑顔で登場されたとき、ご家族の方が涙を流して喜んでおられました。私は心が震え、涙が止まりませんでした。この笑顔を見ることが、福祉事業所でのやりがいであると感じました。

私の今年の抱負は、利用者さんと関わる方を笑顔にすることです。まだまだ慣れない場面が多く失敗することもあります。先輩ヘルパーさんたちに協力してもらって、チームこだまで取り組んでいきたいと思っておりますので、今年もよろしくお願いいたします。



(余村 麻由子)

## 「インフルエンザ対策は・・・」



今年の冬は例年より暖かいようですが、例年と変わらず風邪やインフルエンザが流行してきました。1人が感染すると、集団の中でどんどん拡大してしまいます。「自分が人にうつさない」ということが大切になってきます。自分のウイルスは他の人に感染する前に死滅させてください。マスクの着用や、頻回に手洗い、うがいをして洗い流してしまいます。そして早めに休み、治療に専念してください。また「人からもらわない」ことも大切です。

ウイルスが体の中に入り発症するまでには時間があるので、誰が感染しているかは発症するまでわかりません。予防は重要です。「ウイルスは水が嫌い」ということは周知のことと思います。マイボトルを持参して、水分を頻回にとり、手を洗う、部屋の換気をして湿度を保つことなどが大切です。それだけでもずいぶん感染を防ぐことができます。もし、ウイルスが体の中に入ったら、体がウイルスをやっつける力が必要です。睡眠を十分にとって自分の体の手助けをしてください。これからノロウイルスなど感染性胃腸炎も流行します。

予防を十分にしておいて、体をいたわって健康な毎日を送りましょう。

(伊藤 和枝)

## 2月1日より作品展を天神まめな館でおこないます

天神まめな館での作品展もかれこれ10回目を迎えます。毎年、まめな館さんから声をかけていただいて、生活介護の造形などで作った作品を展示させてもらっています。

今年は、クリスマスキャンドルの時に作った蔓のあかりや鬼のお面などがメインになります。その他にも日頃造形活動で作った作品がなりますので、是非おでかけください。

## 今年もやります ひなめぐり 3月3日

毎年好評の「ひなめぐり」を今年も開催します。今年にはカフェこだまも加わって4箇所を巡る「ひなめぐり」です。

毎回楽しい企画になる「ひなめぐり」。今年は何んな企画が進んでいるのか楽しみです。それぞれの場所で、おもてなしコーナーも用意されていますのでお楽しみに！

