

こだま通信

67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こだまがめざす障がい者サービスのあり方 ・

平成の時代が終わり、令和の時代が始まりました。NPOこだまが事業を始めたのは平成15年春のことでした。平成の16年間を利用者が主体となれる障がい者サービスを提供しようと、一生懸命に駆け抜けてきました。令和の時代はこだまにとっては世代交代の時代です。若い職員力でNPOこだまがめざしてきたことを広く発展させていく時代になります。

選ばれる事業所を作ろう・・・

平成15年4月から障がい者福祉の分野で 支援費制度が始まりました。それまでの措置制度に代わって、利用者が主体になる制度への転換でした。

大きく変わったのは、施設を利用するのに行政が措置していたものが、利用者が利用したいサービス事業者と対等の立場で契約できることになったことです。ところが、制度は始まったものの当時の松江市内には選べるほどの事業所もなく、利用者の方も保護者の方もどんな使い方をすればいいのか、そんな知識もない状況でした。

そこで、共同作業所で一緒に働いていた仲間たちで、利用者の立場にたった選ばれる事業所をつくらう！街の中でいきいきと活動できる場所をつくらう！と準備を進めたのがNPOこだまです。

身近な場所で活動できるところを・・・

こだまは現在5箇所に分かれて小グループでの活動をしています。事業所はすべて借家です。市内の交通の便利な場所や活動しやすい場所を選んで物件を探して決めてきました。民家だったり、事務所だったり、多少狭かったり使いにくさはあったりしますが、それでも利用者の方に選んでいただける事業所になっています。こだまの事業所の魅力は、①市内の比較的利便性のよい場所にあること、②施設の建物の中だけでなく地域の社会資源を利用した多様な活動があること、

③それぞれの職員の持ち味を生かして生き生きと働ける環境がつくられていること、④比較的ゆったりとしたプログラムになっていて、一人ひとりの利用者に合わせた活動が組み立てやすいこと、⑤働く保護者の方に配慮したワンストップのサービスが展開できていること、ではないかと考えています。

橋北にも事業所ができました・・・

NPOこだまの事業所は乃木駅周辺での展開でしたが、これから先の養護学校卒業生の要望なども聞いて、5月より橋北事業所を開設することになりました。生活介護こだまのサテライトという位置付けになりますが、ご近所さんを巻き込んだ活気ある事業所を目指していきます。NPOこだまは、事業所を大きくすることを望んでいません。小さな事業所がそれぞれの特色をだして、市内のあちこちで面白い取り組みができていくといいなと考えています。

今年もこだまでは職員を対象に「こだま塾」を開きます。障がい者サービスの概要やこだまの事業、職員としてのあり方などを話あっていきます。若い職員たちが新しい考えのもと自由な発想で、利用者中心の障がい者サービスが展開していけるようになってほしいと考えています。今こだまでも取り組んでいることを踏襲してさらに次のステップに飛躍していくことを期待しています。 【山田 久】

10連休企画 第1弾

ギネスに挑戦！ ジャンボお好み焼き作りと平成をふりかえろう！

今年のGWは10連休になりましたね。こだまではいつもの連休企画に加えて、4月29日と5月1日を開所日にして楽しい連休が過ごせるようにしました。その第1弾の企画が、ギネスに挑戦！ジャンボお好み焼きを作ろう、「平成を振りかえろう」企画でした。

お好み焼き大会は、3ヶ所の事業所に分かれ事前に用意された材料を使っての挑戦です。すでに3ヶ所ともにどんな大きなお好み焼きにするか作戦を練っているようでした。

一番最初に職員が共有しているラインの画像に飛び込んだのは、生活介護よめしまからでした。なんと鉄板いっぱい生地の上に平成令和の文字が書かれているではありませんか。そして次はほんそごチーム、テーブルいっぱいほどよい大きさのお好み焼きが並べられ、150センチもの長いタワーになっています。その真ん中に令和の文字が……。そして最後に事務所チームから写真が届きました。事務所チームはサッカー場のような45センチの長方形の広島風お好み焼きができました。さすがにギネスには挑戦できませんでしたがそれぞれに工夫した美味しいお好み焼きができました。そして午後からはよめしまの事業所に集まって職員手作りの「こだまとともに平成をふりかえろう」企画をしました。大きな壁に写真を映し出してみんなで歌ったり、踊ったりして楽しく過ごしました。



10連休企画 第2弾

バーベキュー大会 (じつは、サプライズ結婚式をしよう・・・)

10連休企画第2弾は、5月1日にバンガローを借りてバーベキューを楽しむことになっていたのですが、さすがに10連休、どこのバンガローもいっぱいでした。そこで各事業所でゆっくりとお肉を焼いて楽しもうということになりました。

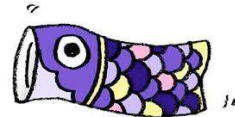
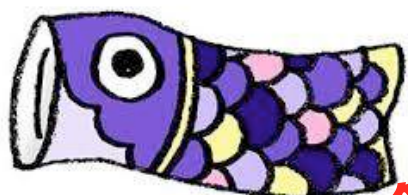
ところが、ある探偵社からこだまの職員が5月1日令和の初日に婚姻届を出すとの情報が寄せられ、サプライズ企画の好きなNPOこだまの職員たちは、はりきって準備を進めていきました。午前中の焼肉大会を早々に終わらせて、宍道湖沿いの嫁島公園に移動。

そこには、白と赤の風船で入場ゲートができていて、小高い築山の松の木をバックに赤やピンクのペーパーフラワーや紙テープの輪飾りが飾られて、本物にも劣らないような素敵な結婚式場ができていました。傍らには、二人の門出を祝福するウェルカムボードも飾られ、とても素敵でした。

会場に揃った利用者みんなも雰囲気を感じたのかぐるっと円形に座って新郎新婦を待っていました。そこに準備を済ませた永井さんと福田さんが揃って入場してきました。みんな二人の姿にドッキリ！ スーツ姿の新郎とウェディングドレスの新婦さんでした。名物の神父さんも登場して会場は大盛り上がり。令和最初の日にこんなサプライズ企画ができ、きっと令和の時代は、みんなが幸せになる時代だなと確信した一日でした。



こいのぼりカフェ



10連休企画 第3弾



ほんそこの駐車場にも
鯉のぼりが泳ぎました



事務所の庭は鯉のぼりに
占領されています



鯉のぼりピザも大忙し!



大人気だったサンドラズ



こいのぼりカフェには久しぶりの
再会に話の花が咲いてました

毎年恒例の「こいのぼりカフェ」を5月5日に行いました。真夏のような暑さの中でしたが、参加してくださったご家族が多く、予想以上の賑わいに職員はビックリ仰天でした。生活3とほんそごには大きくてカラフルな鯉のぼりが並び、「久しぶりにこんなに近くで鯉のぼりを見ました」「よく見るといろんな柄があるんですね～」と子どもだけではなく、大人の方も見上げて喜んでおられるのが印象的でした。

フードには「焼きそば」「こいのぼりピザ」「サンドラズ」「ラーメン」「カレー」「クッキーセット」となり、律儀に全てのお店を廻ってくださる方は「もうお腹いっぱい食べられません～」と言って帰っていかれました(笑) お子さんもたくさん来てくださって、体験コーナーの「木製こいのぼり&こいのぼりガーランド」も盛り上がっていました。小さい体で正座をしながら一生懸命こいのぼりに色をつけている姿がとってもかわいらしかったです。無事に終了し片付けが終わると職員みんな「ふっ」と一息。みんなとても良い表情をしていました。ご家族みんなで事業所に来ていただけるってやっぱり嬉しいですね。

来てくださった皆様、ありがとうございました！鯉のぼりのように、元気に自由に気持ち良い一年を過ごしていきましょう！

【福田 翔子】

橋北の事業所ができました



連休明けの5月7日から橋北の事業所、名付けて「はなみずき」が開所しました。今のところ4名の利用希望があり、職員は看護師を含め4名の体制で活動を始めました。と言っても、まだ環境等十分には整っていませんので、そこも含め利用者さんと一緒に準備し、自分たちの生活の場を徐々に居心地の良いところにしていきたいと思っています。

「はなみずき」のコンセプトは、こだまが大事にしている「地域の中で当たり前、普通に暮らしていく」に加え、地域性を踏まえて「地域の人たちと混ざり合って暮らしていく」ことを基本に据えたいと考えています。玄関入ってすぐのスペースに喫茶コーナーや雑貨屋コーナーを準備し、地域の方々、知り合いの方々に気軽に立ち寄っていただき、縁側でお茶をしているような雰囲気が作れたらと思っています。もちろん接客は利用者さんです。お茶の仲間入りもできたらいいですね。また、200m先にある「にこにこ交流館」の利用も可能になりました。冷暖房完備の広い部屋ですので、「はなみずき」ではできないような音楽活動や作業活動にも取り組んでいきたいと思っています。他の団体さんも出入りしておられるので、そこでも「混ざり合い」が期待できそうです。

7日と8日は、近隣の家を一軒一軒、利用者さんと一緒にあいさつ回りました。皆さん玄関先まで出てきていただいて、チラシを手に取り、温かく迎えてくださいました。「賑やかになっていいですね。」「(喫茶や雑貨屋を)楽しみにしています。」と嬉しい声もかけてくださいました。

第一週目は、利用者みなさんがまずは新しい「はなみずき」に慣れることを主におきましたが、週明けからは、少しずつ予定していた活動を計画的に取り入れていき、軌道に乗せていきたいと思っています。

見学は随時行っていますので、みなさん気軽にお立ち寄りください。そして、時間が許せば、利用者みなさんと一緒に、ひとときを過ごしていただければなお嬉しいです。

【菅 道子】



生活介護よめしま

こだまには春から一緒に活動するようになった方が5名おられます。よめしまにも一人新しい仲間がふえました。始めは少し恥ずかしそうにされていましたが、すぐに慣れられ本人のペースで活動しておられます。

さっそく4月には朝日山への登山をしましたが、新人の利用者の方が「がんばれ！」「がんばれ！」と何度も何度もみんなに声をかけ励ましてくれました。みんなで山頂に登り日本海と穴道湖を見ながら食べる昼食は最高でした。下山の時も自分も大変そうだけど、みんなを気づかい、励まされる姿にちょっと目頭が熱くなりました。そういった他の人を励まされる場面が作業中などでもよく見られ、よめしまの雰囲気もより明るくなりました。利用者の方が一人増えたことにより雰囲気がすごく変わりました。

活動の場面では雰囲気ってすごく大切だと思っています。ある利用者の方から言われたことがありました。「むすっ」としたり「イライラ」している時は声がかげづらいし、頼みたいことがあっても頼めない。逆に笑顔でおられるとなんでも言えるので「気持ち全然違います」と。でもこだまの職員さんはみなさん「笑顔なので何でも言えます」と言われました。皆さん雰囲気にすごく敏感だと思います。今年の生活介護よめしまは、雰囲気を大切にしてみんなで楽しい活動拠点になるようにしていきたいと思っています。

今年度もクロモジのお茶や薬草茶づくりに取り組むのはもちろんですが、小グループでのクラブ活動や利用者一人ひとりに合わせた、個別の活動にも力を入れていきたいと考えています。利用者の方もこれまでも随分と変わっておられますが、もっと、もっと生き生きと生活できるように取り組んでいきたいと思っています。



【井川 樹】

ほんそごグループ

今年度は生活介護の拠点が一つ増え、活動内容や地域との関わりにこだま全体でも力を注いでいきたいと思っています。ほんそごも新たに利用者さんを迎えることができ、併せて職員の体制も変わりました。職員の中には長くこの仕事に関わって知識のある方もおり、様々な意見を取り入れ、“実践・改善”を繰り返していきたいと考えています。そのためにはまず併せて利用者さん一人ひとりへのアセスメントをしっかりと行い、個々の得意なことや特性を職員全員が十分に把握し、活動や作業の工程に活かしていきたいと思っています。具体的には毎月職員の間で行っている支援ミーティングの回数を増やし、短い時間でもしっかりとした内容になるようにそれまで職員が感じたこと、実践して分かったことなどをあらかじめ共有し、ミーティングを行おうと考えています。またミーティング後に実践して変化したことや改善したことなどについても次回のミーティングで振り返り、支援の向上に努めたいと思っています。

さらに山陰ならではの四季の変化を感じることを、街の中で普通に生活を行うことを目指して、これまで積み上げてきた職員の知識をみんなで共有し、昨年よりも活発な活動を行います。

また特に外出時の健康管理には気を付けていきたいと思っています。5月になり、職員や利用者さんの体制がそれまでよりも落ち着きますので活動の中で体調や特性を理解し、徐々に外への活動を増やしていきたいと考えます。

ほんそごの環境整備についても今年は積極的に取り組んでいきたいと考えます。衛生管理や利便性、効率、利用者さんの特性に合った居場所作りをするためにも日頃の気づきを反映させ、環境整備を行います。その為、持参して頂くものや少し以前よりも変更点などがあると思いますが何卒よろしくお願いたします。

【永井 智】



生活3グループ

昨年よりラスクづくりに力を入れてきました。作業工程も細分化することで生活3の皆が関われるようになり、利用者さんの力もどんどんついてきました。朝礼時にかばんと白衣を提示し活動を選んでもらったことがありましたが、白衣を選ばれたこと、パンを切る電動のスライサーに自発的に手を伸ばされるようになったことなど、利用者さんもラスク作業を通して随分変わってきたように思います。

作業の流れができてきて、利用者さんの作業も確立してきた今、考えているのは売れたラスクの売上げをどう皆に伝えようかということです。みんなで作ったラスクがどれだけ売れたか、またラスクの作業と工賃をどう結び付けるかが現在の課題です。どうやったら皆に伝わるかな、常に皆で考えています。そして今年度は1日100円の工賃を150円にアップすることを目標にしています。

2019年度の事業計画で計画的に売上げを上げていくため1年通しての販売計画を立てました。計画では、工賃を上げて大丈夫そうですが、、、今年度中にはアップできるように職員も気を引き締めていきたいと思えます。生活3では日中活動も充実させていきます。例えばクラブ活動や体力作り、健康作りの為の運動の機会を増やしていきます。他部署と合同でスポーツ大会やボーリング大会、レディースマラソンへの参加等楽しく運動できるよう計画します。生活3の利用者さんにあった活動を計画して、皆が楽しく参加できるように工夫していきます。ボール運動でもどうやったら皆が関われるか、補助具を準備したり生活3の皆に合った会場やルールを決めたり合った、皆さんが楽しく「明日もこだまに行きたい!」と思ってもらえるよう考えていく1年になりそうです。

職員の入れ替わりもあり、新しく3名の職員が加わりました。エネルギー溢れる職員が加わって、活動の中に笑顔がたくさん溢れています。職員が変わっても、今までどおり自分のペースは変わらない方、新しい職員に興奮している方もおられました。それでも焦るのではなく、一人ひとりのペースを大事にしなが一緒に活動をしていきました。職員が落ち着かなくなるとみんなも落ち着かないので、座ってお茶を飲んだり、話をしてゆったりとスタートをきりました。

【森山 祐子】

クッキー工房

この春高等部を卒業された2名の方をクッキー工房に迎えました。クッキー工房が始まって10年になりますが、久しぶりの新人社員です。若い2人を迎えて賑やかになりました。そんな2人に刺激されて先輩たちはいつも以上に作業に熱が入り沢山のクッキーができるようになりました。

今年の販売目標は400万円と言われていまして、頑張らないといけないのですが生産の面ではなんとかクリアできそうかな、とホッとしているところです。

でも、作ったクッキーは販売していかないといけません、これまで通りの販売では行き詰まってしまうので、新しい販売の方法を検討しているところです。一つは、職場の中にクッキーボックスを置かせていただいて、セルフ購入していただき定期的に補充していく。もう一つは定期購入していただく方を募集させていただいて、毎月お届けしていく方法です。これから具体的に進めて行こうと思っていますので、皆さん是非ご協力をお願いします。

クッキー工房の利用者の皆さんも、クッキー作りに慣れて、一つひとつの形が整ってきました。以前は、職員が手直しをすることもありましたが今では手直しは必要なくなっています。今年度からの利用者の方も、とても丁寧に作業に関わっています。こだまの手作りクッキーは愛情いっぱいに作られた、とても美味しいサクサクの米粉クッキーです。

昨年は「みんなで旅行にいきたいね」と話していましたが実現できませんでした。今年は是非とも実現させたいと思っています。

クッキー工房で働いてよかったと思えるようにそして「嬉しいです」の声をもっと大きく聞けるように一人ひとりの力を引き出し、全員で作業に励みたいと思います。



【池田 里美】

カフェこだま

カフェこだまの2019年度が始まりました！カフェにとっては初めて迎える4月。暖かくなったからか、モーニング・ランチ・カフェともにお客様が増え続けています。4月17日には無事に1周年を迎えることができ、「あっという間の1年だったな～」とスタッフが口をそろえて言っています。

カフェこだまがオープンした時の目標は「利用者さんはもちろん、地域の方やお子さん連れの方やどんな方でも気軽に安心して来てもらえるカフェを目指そう！」でした。利用者さんやご家族には季節ごとやイベントのたびに利用していただき、たくさんの笑顔を見させてもらいました。地域の方には旬の食材を分けていただいたり、「野菜市」でたくさんのお会いがありました。積極的に行った作品展やイベントでも、普段こだまを知らない方にたくさん来店していただくことができました。そして、カフェで働くメンバーが毎日笑顔で仕事できたのが1番嬉しかったことです。

2019年度のカフェこだまは、「働く楽しさ」「やりがい」をもっともっとみんなで共有していき、さらに笑顔いっぱい生き生きと過ごしていきたいと思っています。生活介護を利用している方にも、朝夕の掃除や接客準備を一緒にしてもらえる“仕事体験”のような新しい試みも考えています。

今働いておられる方には「こんなこともしてみたい！」と挑戦できるような環境づくり、「失敗は成功の基！」とポジティブに乗り切れる雰囲気づくり、これからもみんなで支え合えるチームワークを大切にしていきたいと思っています。先日、すでに就労しておられる方が「レジを3回も間違えてしまった」と落ち込んでいました。でも、周りのみんなが「私も間違えることあるから」「全然大丈夫」「3回しか間違えてないってすごいよ」と声をかけていました。その方は、「カフェで働くことで自分の考え方が前向きになりそうです」と笑顔で帰られました。カフェこだまに働くことで、接客に慣れることだけではなく、前向きに働けることでみなさんの「幸せ感」がアップすることを願っています。

【福田 翔子】

ホームヘルプ

こだまのホームヘルプサービスは、NPOこだまの事業が始まったときから、事業の3本柱の一つとして位置付けられてきています。在宅の障がい者の方達の地域生活を支えていくためには無くてはならないサービスです。

昨年度はアパートで一人暮らしをしている方の終末期から看取りまでを経験することになり、こだまのホームヘルプサービスの意義をまざまざと感じさせられる体験をしました。こだまのヘルパー達もこのことを通じて一段と逞しくなりました。

今年度のこだまのホームヘルプサービスは、そうした逞しさを生かし、本人主体の安心できるサービスを提供していくことを一番に考えます。利用者の方の意思確認などを徹底し、利用者の方が望む生活の実現を進めたいと考えています。

ホームヘルプの現場では、こんなことができるようになった、自分の意思をしっかりと伝えられるようになったなどの利用者の方の変化を多く見かけます。入浴の移動がスムーズになったり、体を洗うのが自分でできるようになったりと、これまでの半分の時間で終えられるようになった利用者の方もいます。いつも同じ方法ではなく利用者の方の状況に合わせて、過剰な支援になっていないか常に振り返り、本人ができるようになること、本人の自信につながる支援を行なっていきたいと思えます。現状維持のサービスではなく将来の生活に活かせるサービスを提供していきたいと考えています。

また、移動支援など外に出かける機会が多いのもホームヘルプサービスの特徴です。こだまでは常に見られていることを意識した丁寧な対応やサービス提供をしようと、ことあるごとに注意喚起してきていますが、より一層襟を直し丁寧な支援を行なっていきます。

【渡部 健史】



大西看護師の健康講座

脳の疲労と温かい飲み物

こんにちは。初めまして。この度、伊藤看護師に代わって健康講座を担当させていただくことになりました、大西知子です。簡単に自己紹介させていただきます。静岡県浜松市出身で、松江歴は今年で10年になるうとしています。昨年10月よりこだまで一緒に活動させてもらっています。よろしくお願いいたします。

みなさんは、この10連休いかがお過ごしでしたか？いつもの、日常とは少し違う空気感の中、ホッとできる時間はありましたでしょうか？

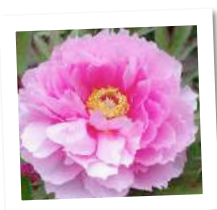
さて、全ての疲労は「脳の疲労」ともいわれていて、楽しいことであっても過度のものとなると、脳はストレスとして対処しています。例えば、踊りすぎてドキドキするわ...となったときも、からだは「心拍数を落ちつかせよう」と脳から指令が出て、はじめて動くしくみになっているのです。ですから、脳は楽しいことであっても、自分を酷使するものはストレスとしてとらえますし、休んでもらうために“疲労”というサインを送ってくるのです。

とはいっても、脳を（自分を）休ませてあげる時間はなかなかとれませんよね。そんな時、温かい飲み物を味方にするのも一つの手です。温かい飲み物をとることで、リラックスへのスイッチが入りやすくなりますし、血流が良くなることで脳の疲労回復も助けます。

緑茶にはストレスに良いとされるビタミンCが入っていますし、コーヒーはとても香りがよくそれだけでも癒されるでしょう。ホットミルクには、イライラに効果のあるカルシウムが豊富です。

連休明けで疲労感満載の方も多はず。ぜひ好きな飲み物を温めて飲んでみてください。そして、「今日も一日お疲れさま」と、脳とご自身を労わる時間にしてはいかがでしょうか。

【大西 知子】



2019年度職員体制 今年度の職員体制ですよろしくお願いいたします。

施設長	菅 道子						
	生活介護こだま（20名）			多機能型よめしま（20名）		居宅介護	短期入所
	せいかつ3	ほんそご	はなみずき	せいかつ（10名）	就労B（10名）		
サビ管	山 田			安 部		渡部・曳野美	渡 部
職	野津 拓馬 森山 祐子 細川 裕幸 曳野 碧里 大西 知子 (パート看護師)	永井 智 新見 和美 三島 和子 (看護師) 古屋 久美子 (パート看護師) 永瀬 淳美 (パート職員) 箕田 真紀子 (パート職員)	菅 道子 津森 大和 永瀬 梨恵子 (パート看護師) 福島 美知子 (パート職員)	井川 樹 安部裕紀大 八壁 巖 橋本 紳也 久保田真紀 日野 純子	山岡 智加 池田 里美 吉田 淳 福田 翔子	渡部 健史 曳野 美津代 余村 麻由子 安達 和登 山田 久 仁宮 順子 原田 三重子 村上 直子 園山 里美 藤原 紀子 山田 由美子 山口 典子 伊知地 孝子	
員	山田 由美子			安達 和登			