

# こだま通信

68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

## ・ ・ 障がい者福祉の動向から思うこと ・ ・

先日、傾聴の勉強をしている方からインタビューを受ける機会を得た。尋ねられることに受け答えをしていくのだが、自然と話は仕事に向いてしまう。今のように障がい者サービスが整っていなかった頃の話をする、興味深く傾聴してもらうことができた。社会の成熟度合いに比例して社会保障が整っていく。あたり前のことなのだが、整うまでの時代にそれぞれの運動や当事者や関係者の思いがいっぱい詰まっている。

### 島根は、全国1位でした・・・

今から25年程前に、隠岐から松江に出てくることになりました。その時県立女子短大の高橋先生と一緒に島根鳥取の共同作業所の調査をしたことがあります。共同作業所への補助金は全国平均以下にとどまっていた。それに比べて障害者施設の人口に対する整備率は、島根は全国で1位でした。そんな現状をなんとかしようと、数力所の作業所が集まって県議会に対して共同作業所への補助金増額の請願を毎年のようにしたものです。

当時の島根の共同作業所は国際障害者年を契機に、市部だけでなく小さな町や村にもできてきていました。わずかな補助金で運営していかなければならないので、必然的に職員は学校を退職した先生やパートで働ける主婦の方が多くなったように思います。それでも通ってくる利用者の方は年々増えて、どこの作業所も仕事の確保や製品の販売に頭を悩ませていました。そこで松江駅前のピノ（現一畑百貨店）の催し場を借りて「しまね共同作業所まつり」を開きました。作業所同士の交流会や製品作りについての勉強会なども開きました。その後、交流は鳥取県の作業所にも広がり、米子の高島屋で販売会を開くまでになりました。また中国5県の作業所で集まり自分たちの取り組みについて発表しあったり、講師の先生を招いて勉強会なども盛んに行っていました。

### 当事者の方の運動や声も大きくなりました

その頃、身体障害者の方達の自立生活運動の動きもあって、施設を出てアパートで暮らすという運動が起こりました。昨年末に映画化された「こんな夜更けにバナナかよ」の鹿野さんのような方が全国にたくさん出現しました。

そうした当事者の方の動きが社会を動かし政治を変えて、障害者自立支援法に見られる地域の中であたりまえの生活ができる政策の実現につながってきました。その当時は過激と思われていた行動も、今では当たり前の生活として捉えられるようになっていきます。

### 社会福祉基礎構造改革の流れ・・・

その後の社会変動の中で、21世紀の社会保障制度全体の再構築論議が行われるようになりました。それが社会福祉基礎構造改革です。規制緩和がおこなわれ、福祉の分野でも競争原理を働かせ、社会福祉法人でなくても施設運営やサービスの提供ができるようになりました。

障がい者分野でも支援費制度が始まり続いて障害者自立支援法が成立し、今のようなサービス体系に至っています。当事者の方や関係者がその時々々に声をあげ、運動した結果です。そんな時代の流れを身を感じながらこの仕事ができただことは、本当にありがたいことでした。 【山田 久】

# 2018年度 事業・決算報告

春日町のぼれぼれが新法人に移行となった2018年度でしたが、生活介護30名とクッキー工房と新たなカフェこだまを就労継続B型の10名に再編しての出発でした。新たに始めたカフェこだまは、郊外での出店でしたのでお客様の利用がどうかと心配していましたが、開店と同時に連日沢山の方に利用していただくことができています。また地域の方から店頭での野菜販売の提案もいただき、順調な滑りだしをしました。野菜販売は高齢になられた地域の方の家に利用者の方と一緒に回収に出向き、店頭に並べさせてもらっていますが、それまで休みがちだった利用者の方を担当にしたところ、1日も休まず出勤できるようになりました。ちょっとしたきっかけで利用者の方の気持ちを切り替えることができた実践として、こだまの職員にも強く印象に残る取り組みになりました。生活介護もこれまでの実践を引き継ぎ、こだまならではの楽しい活動をたくさん提供することができました。ホームヘルプサービスは、盲ろう者の方からこだまを利用したいとの希望があり、話し合いを重ねて2月より「盲ろう者への同行援護」のサービスを始めました。誰もが安心して生活できたり外出できたりする松江市になって欲しいと願うばかりです。

4月には、新たに4名の職員を採用しました。あわせてこれまで嘱託職員だった男性職員を正規職員に、秋には女性の嘱託職員を正規職員として採用しました。これによって本人都合での嘱託採用者以外は全員が正規職員になることができました。今後も誰もが安心して働ける環境作りを行なっていきたいと思います。

財政的には、10人の利用者が新法人に移行したこともあって昨年に比べて1,000万円の収入減にはなっていますが大きな減収にはなりません。毎年ヘルパーの不足を報告していますが、秋に若い女性ヘルパーが相次いで寿退社ということになりましたが、パートヘルパーさんの補充で変わらないサービス提供ができました。また利用の問い合わせも多くありました。居宅事業は昨年に比べて500万円の増額になっています。

2018年度は、最終的には648万円の赤字となりました。新規職員の採用や嘱託職員を正規職員にしたことなどによる人件費の増加によるものです。収入額に対しての人件費の割合は、81%になり昨年度に比べて5%の上昇となっています。2019年度については、新規利用者の方も多くあり黒字化の見通しです。

2018年度 事業収支報告		(単位：千円)		(単位：千円)	
収入の部		支出の部		就労Bの売上	
生活介護事業所こだま	59,134	人件費	125,889	クッキー	2,106
多機能型事業所よめしま	34,681	作業製造原価	7,034	カフェ	4,161
クッキー・カフェ	6,324	管理費	28,237	合計	6,268
居宅介護事業	53,580	合計	161,160	就労Bの支出	
その他	964	正味財産増減額	△ 6,477	クッキー材料	1,095
合計	154,682	法人税	81	カフェ材料	2,017
		正味財産増減	△ 6,558	工賃	823
2018年度 貸借対照表				光熱水費	575
資産の部		負債の部		器具什器	793
流動資産	44,264	流動負債	9,091	リース代	750
固定資産	10,560	固定負債	0	合計	6054
合計	54,824	合計	9,091		
		純資産合計	45,731		

# ホーランエンヤ見学をしました



土曜日の移動支援が終わり、「今日はホーランエンヤの「渡御祭り」の影響でバスとか松江駅すごい人だったね」と話をしていました。、10年に一度の神事だし、みんなで見たらいいかもと、提案がありました。急遽来週の日曜日にある「還御際」を見る計画をすることになりました。急だったため、チラシも生活介護利用の方のみの配布となりました。当日は20人ほどが集まり、暑くなる予報だったので岸公園の大橋の下で日陰になる所に場所取りをすることにしました。370年の歴史があり、10年に一度の神事を楽しむことがことができました。実は私も見たのは初めてでした。五大地と呼ばれる地域の人々が色とりどりに装飾した櫓伝馬船の上で威勢のいいホーランエンヤの声と歌舞伎風衣装の踊りに見入ってしまいました。順番に船がまわって来るのですが、「すごいな〜」と声に出してしまいます。みんなで「次の船もすごいよ」「あれがご神体の乗っている船だよ」とか話しながら見るのはとても楽しかったです。小さい子供さんを連れて参加して下さったご家族さんが多く、また10年後一緒に見たいですねという嬉しい声もかけてもらえました。急な行事に参加してもらえ、一緒に時間を過ごせたことに感謝です。こだまでは利用されている本人さんはもちろんですが、一緒に来られるお父さん、お母さん、おじいさん、おばあさん、子供さん、お孫さんなど記憶に残る行事をこれからも企画していきたいと思います。これからもぜひご参加してください。【井川 樹】

## 視線入力ワークショップに参加しました

6月1日、「視線入力ワークショップ」に、男性利用者と一緒に参加してきました。テーマは「視線入力をやってみよう！知ってみよう！考えてみよう！」です。パソコンの画面を見るとその視線を感知して、筆談や言葉で表現できないところの意思伝達を具現化し、学習や生活を豊かにすることができます。

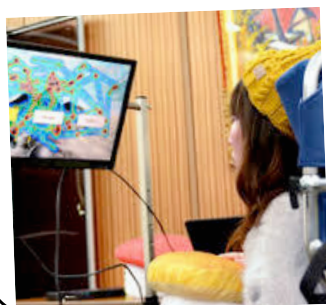
今回の講師である島根大学伊藤史人准教授は、第一人者であり視線入力専用ソフトEyeMotの開発者でもあります。EyeMotを活用しながらの伊藤先生たちの指導もあって、多くの重い障害のある人たちが「絵がかけた、小説を書いた、作品を作った、ゲームができた」などの「できた！」を実現してきました。その映像写真や伊藤先生の熱い説明に、ついつい惹きこまれてしまいました。

「僕にできますかね？自信がないな〜」と当初緊張していた男性利用者も、いざEyeMotのゲーム体験になると、自らが手を挙げられ果敢にチャレンジしました。一回目は、装置の不具合により上手くいきませんが、諦めることなく、再チャレンジ！見事、視線による操作により、パソコン上に登場する

風船を次々と撃ち墜としました。周りで心配そうに見つめていた研修参加者のみなさんからも一斉に拍手が沸き起こりました。

そして、何と言っても、本人の自信に満ち溢れた表情で「いや〜挑戦してよかったです。ありがとうございます。」との言葉を受けて、今回の研修に参加して本当に良かったと感ずることができました。

私にとってもたいへん貴重な一日となりました。今後も継続して「視線入力ワークショップ」の研修に参加していきたいと思います。【渡部 健史】



# お知らせ

## 今年もやります！

## 実践報告会

昨年、一昨年と続いた実践報告会ですが今年も準備を進めています。今年には実践報告の前に、自閉症の方の生活を綴った「道草」の上映会も行います。自閉症の青年の生活を描いた作品です。成人になった時どんな生活が描けるのか、参考になると思います。

また、実践報告ではこの一年の取り組みの中から、皆さんに紹介していきます。詳しくは、後日チラシをお届けします。

期日 8月24日（土）

13：00～17：00

場所 松江テルサ大講義室

The poster is hand-drawn with a green border. At the top, it says 'NPO こだま' in yellow and blue. Below that, the main title '実践報告会 & 映画上映会' is written in large, bold black characters. A pink umbrella is drawn in the center, with a white box inside containing the date '8月24日(土)' and the time '13:00 ~ 17:00'. To the right, a yellow sailboat is on blue waves, with a box that says '映画上映 「道草」 別系統あり'. Below the umbrella, the location '場所 テルサ大講義室' is written. At the bottom, there are two boxes: a blue one for the '当日プログラム' (Daily Program) and an orange one for '連絡先' (Contact Information). The program box lists: '13:00 開場', '13:15 ~ 14:50 映画「道草」 休けい', and '15:00 ~ 17:00 実践報告会'. The contact box lists: 'NPO法人 こだま', '0852-28-8162', '担当 永井', and '松江市西谷島1-1-19'. There are also small drawings of crabs and a green circle.

映画「道草」が尾道で上映されています。先日見に行ってくれた職員の感想です。

～道草をみて～

この映画をみた最初の印象はこだまのヘルプの日常と似ている！と思ったことです。出演されている方々にとって何気ない日常が映画では描かれています。支援者との駆け引き、近くを散歩する時間、買い物や移動を楽しむ時間、それぞれが本当に“リアル”でなにもない日もあればトラブルもあったり、ほんとうに“普通の毎日”が映っていました。映画のなかで特に印象的だったのは

ある支援者へのインタビューです。「僕たちは利用者さんの行動を制限する権限はないんです。はたから見れば監視役に見えるかもしれませんがなにかトラブルがあれば利用者さんと支援者に半分ずつ責任があります。一緒に謝るだけなんです。」一緒に行動していることへの責任や思いやりがあって、仕事への楽しさや難しさがあるのだなと感じました。別の場面では、問題行動が多かった利用者さんに対し、家からの外出を思いきって増やしてみることにになり、初めて会う支援者と一緒に外出することになりました。外で食べたいものを選んで食べたり、行きたい所を伝えて移動したり、本当にいい表情で外出を楽しんでおられました。目的の場所に行けたりやりたいことができれば誰でもいいのかもしれないし、本当に好き勝手という意味では一人でも外出することができるのかもしれないし、それが理想なのかもしれません。しかし利用者さんからは「次も〇〇さん（支援者）といっしょに△△へ行きたい」と言われていました。そういった言葉を利用者さんからいただくと、もちろん“監視役”でもなく“支援者”という役割の他にも“安心感”のような存在でもあるのかなと思いました。その他にも十数年も一人暮らしを支援しているヘルパーさんとの生活を追った場面もありました。一見、いい歳をした男性二人がアパートの一室で暮らしているなんでもない様子です。でもそこにはお互いを必要としている場面や食べ物に関して言い合いをする場面、なんとなくのどかに公園を散歩するシーン、なかなか簡単に言い表すことが難しいですが素敵なシーンばかりでした。是非ご覧になって誰もが自分の街で住みやすく、自分らしく生きていくことがことできる社会の在り方を考えていただきたいと思いました。 【永井 智】

# 多機能型事業所よめしま

## 生活介護よめし

4月に新しいメンバーを迎えてから早、2ヶ月が過ぎました。ますます賑やかなよめしまです。皆さんご存知の通り、くろもじ茶作りとハウスでの作業をメインに、季節を感じる活動や運動を取り入れています。

最近は午前も午後もグループ分けして活動を行っています。グループ分けすることにより、より楽しく、より落ち着いて活動、作業ができるようになりました。涼しく、天候の良い日はお弁当を持って近くの公園で食べたりもします。何故か外で食べるのはいつもより美味しく感じるものです。

先日は暑くなり、八雲の滝や川に出かけてきました。滝付近はやはりとても涼しくマイナスイオンをたくさん浴びて帰りました。滝や川での皆さんの表情はとてもいきいきと楽しんでおられました。このようにすぐに出かけることのできるフットワークの軽さがよめしまの魅力ではないかなと思います。

作業の方でも、一度に作業室入ってしますと狭くなってしまうので、午前作業をする方、午後から引き継いで作業する方に別れて取り組んでいます。そうすることで、作業の流れもできてより効率のいい作業展開になっています。5月は乾燥筍を作ってみました。思った以上の反響がありこれから春の風物作業になりそうです。先日は熊笹を取りに出かけました。新しいお茶に挑戦です。これからも楽しいことを安全に取り組んでいきたいと思ひます。

【日野 純子】

## クッキー工房



作業がマンネリ化してきているのではないかと職員間で作業への取り組み方について話をしました。作業に集中するとコロコロクッキーをきれいに成形してくれる利用者さんが、なかなか作業室へ入ることができない日が続きました。本当はみんなと作業をしたいと思っている彼は、外から中で作業しているみんなを覗き込んでいます。彼が興味をもつ作業はなんだろう？選択してもらうのはどうか？と考え、さっそく選択して作業を決めてもらうようにしました。丁度その日に生地押し補助具を新しくしたばかりだったので、迷うことなく彼は生地押し作業を選択されました。その作業は利用者同志がペアになって取り組みます。丸めた生地を並べ、パタンと板で挟み生地をギュッと押しつぶします。潰すとき「1、2、3、4、5・・・」10まで数えます。彼の声が弾むような声で数字をカウント

していきます。10まで数え終わると板を開けてみて「どうですか？」とペアの方や職員に確認されます。「まだだね」とペアの方に言われると、もう一度ギュッと押し直されます。何だかとても楽しそうです。今まで一人で作業をしていたので寂しかったのかもしれませんが。彼はその日以降、来所してすぐに工房へ入れ作業に取り組みれるようになりました。集中が途切れそうになった時は、一度作業から離れ気分をリフレッシュして再度作業に戻れるようにもなりました。また他の利用者さんも、今まであまり取り組んだことのない作業に取り組むことも増えています。みなさんがとっても良い表情で作業に取り組んでいます。先輩が新人さんに仕事を教える場面も見られます。今まで以上に楽しい雰囲気毎日の作業に頑張っているクッキー工房です。機会がありましたらクッキー工房へ足を運んでみてください。

【三上 智加】



## カフェこだま

今月のカフェこだまは、なんと！今までで1番の売り上げでした！それもそのはず、毎日が大忙しで20食限定の定食があっという間に売り切れてしまいます。職員も利用者さんも、てんてこ舞いになりつつ、だんだん忙しさにも慣れてきて「なんだか充実して楽しい！」なんて言葉も聞こえてくるようになりました。誰が店長かわからないほど、みんながキラキラ輝いて働いています(笑)そんな忙しいランチの時間を乗り切った後の賄いは本当に美味しく「はぁ～幸せだ～」とみんなで噛みしめながら食べています。

働く日を増やした方や、働く時間を延ばした方、新しい仕事を任された方、などなど今月は新しいことに挑戦する方ばかりでした。お客様が足を運んでくださるおかげで、働く喜びや充実感、責任感を感じながらみんなが楽しくやる気いっばいに働くことができています。



来月は、団体の貸し切りのご予約がいっぱいです！来月もまた充実した日々を送り、みんなが笑顔で働けるよう、カフェメンバーで力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。

【福田 翔子】

# 生活介護事業所こだま

## 生活3グループ

生活3ではラスク作りの作業を頑張っています。「皆さんに喜んでいただけるような美味しいラスクを作りたい!」と、前年度から何度も何度も試行錯誤を重ねて参りました。そして現在、様々な方のお力をお借りして、ようやく納得のいく味にたどり着くことができました。もちろん、検討したのはラスクの味についてだけではありません。生活3のメンバーの皆様に、どうすれば楽しくラスク作りに関わっていただけるかということも、作業において大事なことです。支援の方法や作業環境についても、現在進行形で日々考えています。

年度が変わり、こだまも新たな体制での活動が始まりました。新たなメンバーでのラスク作りにも少しずつ慣れてきて、コンスタントに安定したラスクの製作ができてきています。このこだま通信が発行される頃には、私たちのラスクが七夕のギフトとして皆様のお手元にも届いているかもしれませんね。

夏には新しい味のラスクも登場する予定です。「美味しかったよ」「また食べたいな」と言っていたことが、何よりの喜びです。少しでも多くの人に喜んでいただけるよう、これからは生活3ではラスク作りに、『楽しみながら』取り組んで参ります。【細川 裕之】



## はなみずき

はなみずきでは、主な活動を「作業」「調理」「造形」「運動」「外出」とし、1週間の中にバランスよく組み入れて活動することにしました。その中でも「作業」は重きをおき、活動の場所も、近隣のここに交流館の一室を借りて行います。仕事に行こうという気持ちを持ち、メリハリのある流れになっていくことを期待しています。作業内容は、紙すき、卓上機織り、喫茶用葉草茶・焼き菓子作りを考えていますが、まずは紙すきから。紙すきの工程には様々な活動があります。その中で、利用者さんの強みが生かせるものを取り出し、より関わりやすいように支援グッズも検討しながら進めていきたいと考えています。握りやすいコップ、すきやすい容器、ミキサーの工夫などなど。また、色付けもヨモギや玉ねぎの皮など、利用者さんの活動に広がりをもてるように考えているところです。先日、ヨモギをみんなで摘みに行って、さっそくミキサーにかけてみました。ヨモギの匂いもしっかり感じ取れて、とても素敵な緑の色付けができました。牛乳パックも、近くのみしまや(中原店)の店長さんにみ

んなで回収のお願いに行きました。快く引き受けてくださり、毎週月曜日に回収に行き、ビニール袋に集めて帰ってきます。行きかう中で、地域の方々ともお会いします。さり気ない挨拶のやりとりが、とても嬉しいです。さて、今後どんな風に商品化していくのか・・・それも楽しみの一つです。アイディアを出し合いながら、試行錯誤して取り組んでいきます。

もう一つは「調理」です。混ぜる、こねる(ビニール袋に入れて)、綿棒でたたく・のぼすなど、利用者さんの得意とする調理法に合うメニューを考えています。柏餅・・・とてもうまくいきました。こねる時の柔らかさ、たたいたりのばしたりする時の弾力、蒸しあがった時の葉の香り、五感に働きかける活動として最適でした。葉っぱが収穫できる間は取り組んでいきます。いずれ、こだまの各事業所にも販売に出向こうと思っていますので、楽しみにしてください。

## 【菅 道子】



## ほんそご

4月は利用者さんが増えたことに加え、職員も異動があり、なんだか落ち着かない日が続きました。

しかし、5月には新しく北事業所がオープンし、そちらへ行かれる方もあり、しばらくすると少し落ち着いてきました。ほんそごでの活動は主に鉢作業とカード作りを行っています。5月に入ってからは、鉢の注文がどんどん入るようになりました。グリーンノートさんから嬉しいメッセージをいただき感動しました。

また、トイレトペーパーの芯を使ってうろこにみたて鯉のぼりを作り、そして、さらに大きな鯉のぼりを模造紙に泳がせ、完成時には全員で喜びました。

さらに湖北農園では、玉葱を栽培し、見事な玉葱ができました。この立派な玉葱を利用して、生活3との合同バーベキューをして舌鼓をうち、楽しいひと時を過ごしました。その他にも、かたらの葉を取りに行って柏餅をつくったり、母の日には手作りカーネーションの作成もしたりしました。このように、昔からの季節を感じる行事を取り入れた活動をしています。

最後に私自身も、ここ数年と行っていなかった季節を感じる各種行事を楽しみながら一緒に活動をし、人間本来の「生きる力」とノーマライゼーションとは何かとの探究心をもって日々精進しています。今後ともヨロシクお願いします。【三島 和子】

## ホームヘルプ

ホームヘルプも新体制になって2カ月が経ちました。4月から勤務の曜日が変更となり、居宅介護に入らせていただく方の担当曜日も変わりましたので、先日ミーティングをして再度支援等の確認をしたところです。誰が担当になっても変わらない支援ができることを大切にしています。

最近ちょっとした変化に気づくことができました。訪問時は挨拶して準備に入りますが「〇〇さん、今日もよろしくお願いします」と言って手を握ると、目を開けてみてくれるようになりました。もちろん、入浴後家を出る前にも同じように声をかけます。寝ていて気持ち良さそうですが、声かけに反応を示してくれます。とても嬉しい瞬間です。入浴中は看護師とも声のかけ合いをして入浴します。どの体勢が気持ちよく入浴できるのか、リラックスしてもらえよう、声のトーンを落としながら声を掛けています。「痒いところないですか」「痛くないですか」自然な感じを心掛けています。

以前、「いつまでも女性らしくしてあげたい」という思いをうかがいました。長くて綺麗な髪の毛はお母さんもとても大事にしておられます。ドライヤーで髪を乾かしているときなど、会話を聞いているかのように顔に反応が見られ、瞬きをしたり、口角が少し上がる感じにみれます。「会話を聞いて笑う時があるよ」とお母さんは言われますが、未だそこまでの反応は見たことがないので、いつか笑った顔をみたいと思っています。

これからも時間だけにとらわれず家族の方の想いを聞き、安心してもらえるような言い方、話し方で楽しい入浴になればと思います。居宅介護に入らせていただく色々なことに気づかされます。利用者、家族の方にも感謝しながら、この気持ちを忘れずに、また一日一日を頑張りたいと思います 【曳野 美津代】

## パ ー ト さ ん に 聞 ま し た

昨年6月からカフェにパートとして入っていたので、こだまとのご縁をいただいて一年になります。

7月で3才になる次女が小児の難治てんかん「ウエスト症候群」で重度発達遅滞と診断されています。

発症時は大変混乱し、受容に苦しみ、ネットにかじりついては泣いての日々でした。この先、心から笑うこともない、趣味だったランニングもしないだろう。ヨチヨチ歩きのかわいい盛りの次女と手をつないで近所を散歩することもできない、長女の時のように子育てを楽しむことはないだろう...当時は、当たり前のように想像していた未来がまさに音を立てて崩れて行くようで、思い詰めては涙が止まりませんでした。そんな時、「一緒に働きませんか？」と声をかけてくださり、週2回カフェへ入るようになりました。働く楽しさを思い出し、後ろ向きだった心が少しずつ前へ向き始めました。気づけば、目尻に浮かんだ涙をぬぐいながら笑っている自分がいます。昨年ランニングを再開し、国宝松江城マラソンを完走しました。今年も出ます！

胸につかえた、取りきれない苦しさはあります。でも、障害児の親の視点をいただいたのです。この視点や想いは障害者福祉の中で大きな強みだと思っています。わが子や家族、支援や関わりを必要としている誰もが、すぐに使える、その人に合ったより良い福祉サービスがある社会にしたいです。あたり前の暮らしを堂々としたいです。できることから、できることを積み重ねていきたいと思っています。 【蓑田 麻起子】

こだまには縁あって、昨年11月から働かせていただいています。私には全盲の小3の息子がおりますが、彼も放課後等デイサービスを利用して、私は息子を預ける立場であり、またこだまでは、利用者さんを預かる側でもあります。

スタッフとして利用者さんの生きる姿、お話、車イスを初め色々な装具などの工夫やアイデアを見て感激し、またスタッフとの会話や接し方なども勉強になることばかりで、大変楽しく充実した時間を過ごさせていただいています。

働くようになって、社会との繋がりが増え、多面的な見方ができるようになり、塞ぎがちだった気持ちも明るくなりました。子どもたちへの接し方も随分優しくなれたように思いますし、息子の将来の選択肢も具体的に見え、漠然とした不安が減ったように思います。とても有り難いことです。

そして今は、利用者さんを預かる側として色々考えることも増えてきました。その中で、預ける側の家族としての目線を忘れないように心がけています。これからは利用者さんとそのご家族はもちろん、スタッフも快適な空間であり続けるお手伝いができればいいな、と思っています。こだまで出会えた方々が毎日笑顔で過ごせることを願っています。 【永瀬 淳美】

## 体に優しいダイエット

こんにちは。いかがお過ごしですか？夏のように暑い5月だったり、朝晩肌寒い日が続いたり・・・みなさまが体調を崩されていないことを願うばかりです。

さて、わたしのいる生活3では、職員を中心に「ダイエット部（仮）」を発足しました。そこで、このテーマを少し取り扱ってみようと思います。

よく「夜食べて寝ると牛になる」「夜食を食べると太る」といわれますが、どうしてでしょう？からだのなかに「BMAL1」という肥満遺伝子があります。体内時計と関係していて、夜中になるといっしょけんめい脂肪をためこもうと働きます。こわいですね・・・

そこから、「夜食を食べると太る」といわれるようになったと考えられます。

働きのピークは22時～4時まで。その時間は食べない！これならできそうな気がしますよね。ほんの一例ですが、このように太るメカニズムを知れば、気が重くならずすみませう。つきすぎた脂肪は病気のもとですし、ぜひみなさまも「部活」を一緒にしてみませんか？



余談ですが、この肥満遺伝子「BMAL1」。一番おとなしくしている時間帯は、午後3時。そう！3時のおやつタイムで、これまた理にかなっているのです。心の休息もとって、笑顔を忘れないことが健康的なダイエットの近道といえそうです。

【大西 知子】

## 2018年度の就労継続支援B型の工賃実績が発表されました。

2018年度の就労系の工賃実績が発表されました。どの事業所もそれぞれに工夫を凝らした作業を行っていますが、月額では2～3万円の事業所が多いです。時給で見た場合は右の表のようになります。150～250円の事業者がまだまだ多い状況がわかります。こだまのクッキー工房は時給300円です。カフェの方は時給500円を支給しています。工賃の実績も大切ですが、皆さんが楽しく働ける場、のびのびと過ごせる場所作りも大切だと思っています。今年は昨年以上の売り上げを目標に、販売にも力をいれていきますので、ご協力をお願いします。

