

こだま通信

69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

お母さんからの相談

6月のある日曜日、こだまを利用している方のお母さんが相談したいことがあると、事務所を訪ねてこられた。現在利用しているサービスでは、移動支援に時間の制限があって、毎週使うことができないことや、ショートステイを希望しても利用できないことがあること。また年を重ねて、介護負担が大きくなってきたことなどの話だった。

「いずれ施設入所も考えていたけれど、現状を見ていると施設入所はさせたくない、と思うようになった。」「こだまでは、グループホームの開設の話もあったけど・・・、ぜひこだまでグループホームを作って欲しい、そのために親がすることがあれば協力する。」との熱く力強い言葉もいただいた。今日の話は今度の職員会でみんなに伝えておきます、と約束して見送った。

思いに応える

その月の職員会でこのお母さんの熱い思いを職員に伝えたと、翌日の朝、ある職員が「昨日のお母さんの話を聞いて何かしないといけないと思ったけれど、どうしたらいいですか」と訊いてきた。

そのとき話したのは、共同作業所の頃に行った”宿泊体験”のことだった。当時の宿泊体験は、生活経験が少ない仲間にもっといろいろな体験をして欲しいとの思いから、みんなで泊まるキャンプのような宿泊体験だった。夕食を作ったり近くの温泉に行ったりと賑やかに活動していた。作業所のころの職員達には仲間に楽しい体験を積んで欲しい、というバイタリティーがあふれていた。

するとそれを聞いた職員は「それならできます。

すぐにやります。」と行動に移してくれた。

そして8月10日、3名の生活介護の利用者と4名の職員が第1回の宿泊の日を迎えた。夕食作り、お風呂、花火、翌日には海水浴と第1回にしては盛りだくさんの日程のようだったが、利用者の方はとても楽しまれ、日中の生活介護では見られない姿も見ることができたようだ。

引き継いでいくこと

こんな動きをしている職員の呼びかけや姿を見て「必要と思えば、すぐに動くことが大切ですね!」と、今回の職員の動きに刺激された職員から頼もしい言葉も聞くことができた。

今のように障がい者サービスが整っていなかった共同作業所の時代には、保護者の方からいろいろな思いを聞く機会が多くあった。そして、なんとかその思いに応えられないかと行動を起こしてきた。まさに今回、すぐに行動に移してくれた職員達のように・・・。

障害者自立支援法になって、サービスの種類も整い、相談員さんが利用者の状況を勘案してサービスを調整してくれる制度になったが、今回のように使えるサービスに時間制限があったり事業所での受け入れが難しいケースも出てくる。

そうした時、利用者の方や保護者の方の思いに応えていけるのは、日々利用者の方に接している事業所なのかもしれない。なんとかできないか、一緒に考え対応してきた。そんなところが小さな事業所の魅力だ。小さな事業所だからできたことなのかもしれない。これからも引き継いでいって欲しい。

【山田 久】

Cafe

2年目を迎えたカフェこだまです

こだま

いつもありがとうございます、カフェこだまです(/・ω・)/
季節は夏真っただ中！そして夏休みも始まり、カフェこだまはおかげさまで“大繁盛”の日々が続いております。子連れのお母さん方、お孫さんを連れのおじいちゃんおばあちゃん、親戚同士の集まりであろう「久しぶり～」という会話で盛り上がる団体さん、などなど来られるお客様も様々です。限定20食という言葉も知れ渡ってきたのか、ご予約の電話をしてくださるお客様も増えました！

富士山の山小屋(とんでもなく忙しい)で働いた経験があるというパートさんが「忙しいくらいが楽しいです♪」と言っていた4月。そのパートさんでさえも、最近は「今日も...忙しいですね(°∇°)」とおののく忙しさです(笑)去年から、ほとんど広告もせずに口コミだけでこんなにカフェこだまを知ってくださる方が増えたことに、本当に感謝しています。こんなに忙しく充実した日々が送れるのも、忌部まで足を運んでくださるお客様のおかげです！！

小さなお子さんも安心です

カフェこだまには、お座敷の席が2つあり、たくさんのオモチャと絵本が並んでいます。オープン準備をしていた去年の3月、「お母さんたちがゆっくりできるスペースにしたいんです」「キッズコーナーを充実させたいんです」とお願いすると、山田さんが「もちろんです！」と言ってくださり実現しました。そして調理のスタッフさんが「私には3歳の息子がいるのですが、ぜひキッズランチを作らせてもらえませんか？」と言ってくださり、とっても可愛くて健康的で300円という安さのキッズランチも実現しました(*∇*)カフェのパートさんは小さいお子さんがおられる方ばかり。お母さん目線で「ここはこうしたいな」「これが欲しいな」というアイデアをたくさん出してもらい、生後1か月の赤ちゃんを連れてこられてもゆっくり過ごせるくらい、素敵な空間になっています。



作品展をしました

カフェこだまでは、オープンしたときから作品展が続いています。カフェに来られたお客様から「絵が好きで描いてるんです」「飾らせてもらえたら励みになります」と声をかけていただき、作品展が始まりました。作品ごとに個性があふれ、作品を並べるとカフェの雰囲気もガラッと変わります。お客様から、「素敵な作品ですね」「すごい才能ですね」と感想をいただき、それを作者ご本人やご家族に伝えるととっても嬉しそうな表情をされ、それが次の作品への励みになっているようです。あるお母さんが、「息子の障がいのことで悩んだ時期もありました。自分の息子の絵を見て、同じように悩んでいるお母さんに、こんな楽しい未来もありますよ、ということが伝わったらいいな」と話してくださいました。その願いはたくさんの方に届き、作品展に来られたお母さんたちがその作品に勇気をもらい、笑顔になって帰られます。そんな風に、作品展を通してたくさんのお会いや幸せがこだましています！



がんばっています！

「カフェでの仕事が楽しいです」と言って、笑顔で働いてくださる利用者さんにも元気をもらっています。カフェでの仕事に自信がつき、自分から「これやりましょうか？」「私が手伝いますよ」と声をかけてくださいます。最初は失敗するのが怖かった方も、最近は失敗を恐れず「注文とってきます！」と積極的にお客様に声をかけられます。カフェで飼っているメダカが大好きで、メダカのお世話係りになった方は、仕事の時間が伸びても笑顔で嬉しそうに取り組んでくださいます。天候によって体調が崩れがちになる方もおられます。それでも、「カフェに行きたい！」「今日は忙しい日だから私が行かなくちゃ！」と遅れてでも出勤してくださり、待っていた職員もうれし泣きしそうになりながら「救世主が来てくれた——」と迎え入れます。そんなスタッフ同士のやりとりも、“B型就労”という垣根を超え“仲間同士”という感じがして、とても嬉しく、感動しています。



障がいのあるお子さんのお母さんたちもカフェでは大活躍です。利用者さんに対しても、時には優しく、時には背中を押してくださる。スタッフみんなが助け合い、スタッフみんなが笑顔で働ける、カフェこだまはそんな場所になりつつあります。



野菜市

去年始めた「野菜市」も、盛り上がってきています！忌部のみなさんにご協力いただき、朝どれの新鮮な野菜を毎朝置かせてもらっています。袋いっぱいに入れてくださった野菜たちを見て「これで100円！？安い！」と驚かれるお客様ばかりです。カフェのメニューでも、忌部で採れた野菜をふんだんに使わせていただき、毎日健康的なランチを作ることができています。

【永井 翔子】



2019・水郷祭花火

今年もみんなで水郷祭の花火を楽しむことができました。1万発の花火は圧巻でした。年々いどりの鮮やかになってきています。特にクライマックスでは穴道湖が花火でいっぱいになり歓声と拍手がすごかったです。去年から場所取りが日の出の時間になりました。今年も4時半にトルパに集合し場所取りをしました。去年よりも人が多く、いい場所が取れるか少し心配しましたが、絶好の場所をゲットできました。こだまの恒例の行事に定着し、何か月も前から楽しみにされている方も多くいます。花火が始まるまでの時間も家族さん同士や職員とゆっくり話ができる時間となっていたようでした。

「本当に最高の場所で見させていただきました」などの声を多くいただきました。。水郷祭の企画をするようになってから毎年参加して下さる家族さんも多くおられます。今まではなかなか落ち着かず、職員が一人付いて対応していた方が今年は家族と一緒に座り、「とても穏やかに1時間花火を楽しめましたと。自分から拍手をし、すごく楽しんでいました。こんな日が来るとは」と。また花火が終わり帰りに一緒に歩いていた家族さんからも、「今までは座り込んでおんぶしてだったけど今年は歩くよ～すごいわ」と嬉しい声が聞けました。

2年ほど前から移動支援を定期的に利用されるようになって歩く事が増えたからかななどと思いながら、経験の幅を広げる事の大切さをあらためて感じた大切な一日となりました。こだまはたくさん行事をしていると思います。毎回たくさんの家族さんが参加していただけるので続けることができます。こうした行事と一緒に感じられる場になっていると思います。これからも楽しんでいただける行事を企画していきますので、ぜひご参加ください。

【井川 樹】



暑い夏を上手に過ごすこだまの技

今年の梅雨明けは大幅に遅れたのが大きく影響して、例年より、たいへん遅い夏入りとなりました。8月に入り、連日30度越えの蒸し暑い日が続く、熱中症注意報も発令され、NPOこだまでも具体的な対策を実施しています。外でのウォーキングは控えて、室内運動やプール活動によって運動の時間を確保しました。そのほかこだま名物のそうめん流しや、お化け屋敷などの夏の風物詩企画も次々と登場します。

プールは事務所のデッキに特設プールを設置し、また日差し除けにテントを張り、万全の態勢で臨んでいます。例年、中庭にブルーシートを引き、少し水が溜まるようにして浮き輪で滑るウォータースライダー大会を開きますが、今年は準備が遅れてまだできていません。毎年大盛り上がりのウォータースライダーですので、夏の終わりまでになんとか実施したいと思っています。お化け屋敷も、毎年クオリティーが高くなっています。ほんそごグループが会場を準備して、それぞれの活動グループが招待されるのですが、入り口付近から既に妖気が漂っていて、みんなハラハラドキドキです。さらに部屋に入るといろいろな仕掛けが用意されていて背筋も凍るお化け屋敷です。保護者の皆さんも一度いかがですか？

【渡部 健史】

生活介護こだま

ほんそご

今年は去年に比べると梅雨が長く、7月の後半あたりから急に気温が高くなりました。今年の春から夏にかけて、ほんそごでは果実のジャム作りをしました。市内を散策しながら目当ての実がなっている所を探し、そういった情報があればすぐに飛んで行ってみんなで一生懸命採りました。持ち帰ると、いよいよほんそご製品開発部の始動です。分量を変えながら味見を繰り返し、ああでもない、こうでもない意見をしながらジャムを作っていきます。作業の過程においても既存の調理器具を上手く使って実をつぶす人、鍋を置く位置を低くして固まらないように混ぜる人、製品のラベルに商品名を書く人、ラベルを貼り付ける人と、みんなが参加してすてきなジャムができあがりしました。可愛い瓶詰めになるとほとんど完売でき、カフェでも使っていただきました。回数多くジャム作りを行ったので、職員の中にはジャムの香りが苦手になってしまった人も…。鉢作業は納品数が非常に多かったですが、みなさん張り切って作業に参加され、計画的に納品することができました。これからまだまだ暑い日が続きますが、活動は楽しく作業は充実して、健康には気を付けてしっかりと秋、冬に向けて準備していきたいと思います。 【永井 智】

生活3

梅雨明けする前の蒸し暑い日に海水浴にいきました。御津の砂浜に行きましたが午前中だったこともあり、まだ人も少なく貸切のような海ですいか割りをしたり、貝をとったり泳いだり各々が今年初の海を楽しみました。海で食べるすいかは格別で、砂がついてもなんのその、海水でじゃぶじゃぶと洗って口にいれました。塩味がきいてとっても美味しく感じました。内緒で貝を採って食べてみました。普段食べているお刺身とは比べ物にならないくらい美味しくびっくりしました。海から上がると少し寒かったですが、シャワーを浴びて車までの移動でタオルが落ちないように用心して歩いたり、歩きにくい砂浜でこけないようにいつもとは違う歩き方をしたり、砂浜でごろんと寝転んでみたり、普段はできない体験がたくさんできた一日でした。これからもたくさんの体験を通してその季節の楽しみを感じていけたらいいなと思っています。 【森山 祐子】

はなみずき

地域に混ざり合った事業所になることをコンセプトの一つとしているはなみずきは、町内会にも加入しています。毎月会報が配られ、様々な取り組みが紹介されていますが、「音楽で“街おこし”コンサート」というのを見つけました。7月のとある月曜日、10時30分～11時30分。しかも無料。早速連絡し参加させていただきました。ギター片手に、季節の童謡、唱歌、懐メロなど、20曲近い歌が準備されていました。初めての場所、聴きなれない曲、1時間・・・さてさてどうなるのかと半分心配な気持ちも抱きながら、みんなで歩いて出かけました。ホールに入るとすでにコンサートは始まっていたのですが、とてもゆったりとした雰囲気、そのままみなさんも椅子に座り、一緒に歌の世界に入っていました。どの曲もみんなで一緒に歌うという素敵なコンサートでした。あっという間に1時間が過ぎ、最後まで離席することなく、みなさん雰囲気を楽しんでおられました。帰りには、公民館の方が一人一人に声をかけてくださいました。そして、それだけではありませんでした。一人の公民館の方が帰りにはなみずきに寄ってくださいました。そして、事業所の中に入って、どんな活動をしているのか関心をもって聞いてくださいました。ちょうど作業で作った紙すき製品（暑中見舞いはがき、コースター、カフェのメニューカード）を陳列していたので、それも見ていただきました。すると、「これはいいね。うちの公民館祭りに出店せんかね。」と。とてもありがたいお誘いでした。まさに、めざしてる地域と混ざり合っていく大きな一歩になると思いました。祭りは10月。まだまだ時間があるので、みんなでしっかり準備をして、はなみずきを知っていただく機会に、そしてさらに輪が広がる機会になればいいなと、今からワクワクした気持ちになっています。 【菅

多機能型事業所よめしま

生活介護よめしま

今年度より、生活介護よめしまではクラブ活動をスタートさせました。クラブ活動という響きに懐かしさを感じますが、スタッフで考えた結果、「音楽クラブ」「調理クラブ」「農作業クラブ」が誕生しました。まだあまり活動回数が多いものもありますが、各クラブを紹介したいと思います。

「音楽クラブ」...音楽クラブは、橋北の生活介護はなみずきの近くのにこにこ交流館の一室を借り、スタッフのギターとともに、皆で歌い、ミニコンサートのような形で音楽を楽しんでいます。特にどの曲を歌うというのは事前に決めておらず、その時の雰囲気や利用者の方のリクエストにより音楽を体感し楽しんでいます。はなみずきの利用者の方も参加し、とても楽しまれています。

「調理クラブ」...その名の通り、調理活動を主体的に行っています。得意、不得手は全く関係なく役割分担を決め、買出しから材料を洗う、切る、煮る、炒める等それぞれのパートをワイワイと賑やかに行っています。これまでにカレーライス、冷やし中華、餃子、フルーツポンチなどを作りました。これからも季節感あふれる料理を作りたいですね！

「農作業クラブ」...畑を提供して頂き、ピーマン、トマト、ミニトマト、キュウリ、じゃがいも、さつまいも、オクラなど沢山の物を植え、日々の水やりや草取りも行い収穫しています。収穫の際は、皆が一体となり喜んでいきます。まだ収穫していないものもありますが、先日は収穫した野菜を調理クラブで使い夏野菜カレーを作りました。次の収穫がとても楽しみです！

現在はこのようなクラブ活動を展開していますが、今の季節は暑さのためなかなか活動できませんが、「自転車クラブ」なども今後は活動回数を増やし、サイクリングを楽しみたいと考えています。これからも柔軟性をもち、クラブ活動を更に充実させていきたいです。 【安部 裕紀大】

クッキー工房

新しい利用者の方を迎えて、毎日たくさんのクッキーができるようになってきました。今年は売上を伸ばそうと販売に力をいれていく目標を立てています。その一つに、毎月定期的に「こだまクッキーの詰め合わせ」をお届けする**お届け会員**の募集を新しい始めました。6種類のクッキーをボックスに詰め合わせ、ほんそごで作っている消しゴムハンコのメッセージカードにメッセージを添えてお届けするシステムです。6月から始めましたが、現在50人ほどの方に会員になっていただいています。

毎月、「今月は、どの種類のクッキーにしようかなあ」「メッセージカードに書く一言はどんなことがいいかな」と話し合うのも楽しみながら準備を進めます。ラッピングやボックスを閉じる帯の模様やカード作りなども利用者の仕事になっています。

現在は、養護学校の先生方、利用者や職員、そのお知り合いの方、そのまたお知り合いの方と段々と申し込みの輪が広がってきています。配達に行くと「頑張って仕事してますね」「毎月楽しみにしています」「メッセージカードが入っていて嬉しかったです」などの声をかけていただいています。こうした声が利用者の方にとっては、大きな励みになっています。 【池田 里見】



ホームヘルプサービス

ヘルプの余村です。昨年10月よりヘルプの部署に異動となり、初めての夏の移動支援を迎えています。連日、暑い日が続きます。インドア派な私は、どこに行こうかなあ？と毎回悩んでしまいます。先輩職員に「暑い中、どこに行くのがおすすですか？」と相談したところ、「山登りが良いよ。日陰も多いし、良い運動になるし。」と言われました。さすが先輩！と思っていたのですが、山に登っている最中に蜂に刺されてしまったようです。

迷っておりましたが先日の移動支援で、利用者さんとバスに乗り玉造温泉へ出かけました。ミストが出る扇風機が気持ちよく、テンションが上がりました。玉造の川の真ん中に“願いが叶うめのう石”という石があります。ジャンプでは行けないので、二人で裸足になり川を渡りました。裸足になって入る川は、丸い石でヨロヨロとなりながらも、冷たくてすごく気持ち良かったです。めのう石を触り、お願いをして帰りました。いつもは足湯を目当てに行っている玉造温泉でしたが、暑い夏だからこそ、新しい発見や楽しみがあるんだなあと感じました。この夏は利用者さんと、新しい発見や楽しみをたくさん見つけていきたいです。

まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず熱中症に注意をして頑張りましょう！ 【余村 麻由子】

ブログより

今日も暑い一日でした。
先日から同行援護の方に入ることになって今日が2回目です。
初日入ったときは肩に力が入り過ぎて歩き方もガチガチ、きつと相手にも伝わってるだろーなーと思ってたら、案の定「ひきのは手話が下手やな」言われちゃった。
ほんとひたすら手の平に文字を書いて伝える状況。
言われることを理解しようと思うとますます焦り頭はフル回転！周りが、見えてない。ジェスチャーでなんとか伝えようと思うのに、伝えるって本当に難しいです。
研修で伝え方を何度か教えていただいたのに、いざというとき上手くできない。
逆に手話を教えてもらってました。
なんだか、申し訳ない気持ちで初日を終わりました。
二回目の今日は、前回教えてもらった手話を少し入れて会話が少しですができました。
挨拶と名前くらいでしたが、利用者の方が「おっ！」という表情をしていただいたのに嬉しく思いました。
アプリを携帯に入れたのに、実際、それを使うこともなく、結局手の平に文字を書いて伝えましたが、前回入って以来、少しずつ覚えてみようと思っても買いません。
相手がこの人なら安心してって思える支援がいつになればできるのか先が長いですが、今より少しずつできるようになりたいです。【曳野 美津代】

NPOこだまの盲ろう者の方への同行援護事業

今年2月より、こだまのホームヘルプサービスでは盲ろう者の方への同行援護サービスをすることになりました。現在2名の方が利用されています。指点字など盲ろう者の方へのコミュニケーションが取れるヘルパーさんも同時に3名パート採用していますが、時々まだ慣れていないヘルパーも入る機会があります。不安を抱えながらの支援なのですが、みんな口を揃えていってくれるのが、もっと知りたい、会話ができるようにしたい、ということです。

こだまは、知的障がいの方の支援を長くやってきていますので、盲ろう者の方に接してみて、もっと力になってあげたい、必要としている支援ができるようになりたいとの思いをもたれるようです。早速先日から手話の勉強会がスタートしました。いろいろな障がいの方と接していくのは大切な、と感じます。

そして、なんとか自分たちが力になれないかと、話し合ってくれる若い職員達のエネルギーに感謝しているところです。

夏バテを防ぐには

残暑お見舞い申し上げます。皆さん、いかがおすごしでしょうか？

暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなるといったことはありませんか。これといった理由はないのに身体の不調が続いてしまう...これはいわゆる「夏バテ」状態です。

関係しあう夏バテの原因と症状

- ・体内の水分ミネラル不足...脱水症状
- ・暑さによる食欲低下...栄養不足・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し...自律神経の乱れ
→自律神経の乱れは、だるさや胃腸の不調にもつながります

夏バテを防ぐ生活習慣

- ・こまめな水分補給（ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません・・・）
- ・身体の冷やしすぎに注意・睡眠をしっかりとする
- ・1日3食栄養バランスをこころがける
 - *タンパク質...夏に消費しやすいため補給が必要。肉・魚・豆・たまごなど。
 - *ビタミンB1...糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉・ウナギなど。
 - *アリシン...ビタミンB1の吸収を高める。ネギ・にら・にんにくなど。
 - *ビタミンC...暑さによるストレスで消費されやすい。

夏は、アイス・清涼飲料水などに手を伸ばしがちですが、糖質のとりすぎは、ビタミンB1が多量に消費され、疲労感を招きやすくなる側面もあります。

甘いもの とりすぎた日は 豚肉（ビタミンB1）を

枝豆（タンパク質）は ビールのお供の代名詞 いかがですか？

今年の残暑もきびしそうですから、この暑さとうまく付き合いつつ、乗り越えたいものですね。皆さんにとって、すてきな夏となりますように・・・。

【大西 知子】

こだま実践報告会

映画「道草」上映します

実践報告会は3回目になります。日頃の取り組みを広くみなさんに知っていただくとともに、事業所の取り組みをオープンにすることで、幅広く評価していただける機会にしたいと思っています。ぜひご参加いただき、ご意見や感想をいただければと思います。

今回は、実践報告会の前に映画「道草」を上映することにしています。自閉症の青年がヘルパーと一緒にアパートで暮らしている生活を追った映画です。こんな生活もあったのか・・・と気づかせてくれる素敵な映画です。ぜひお出かけください。

8月24日
(土曜日)
13~17時
松江テルサ

