

# こだま通信

71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

## あたりまえがあたりまえに思える職員に

こだまは、年度途中での新規利用者が多い事業所なのだが、今年は特に希望者が多い。けっして定員に余裕があるわけではない。相談支援の方からの問い合わせがあると、ついつい引き受けてしまうことになる。それもこれも、相談支援の方からの情報を職員に伝え、「やりますよ、力になってあげましょう！」との返事が返ってくるからだ。

先日も、新しい利用者の方の利用開始に合わせて相談支援の方が来られ、職員との雑談の中で「こんなに利用者の方達の要望に寄り添われるのはどうしてですか？」と聞かれたそうだ。でもその職員は「わかりません答えました。」と言うのだ。決して「わかりません」ではなく、それぞれの利用者の状況を知ると、『なんとか困っていることを解消してあげたい、自分や事業所でできることであればやりましょう』という職員たちの気持ちの現れだ。

施設を出て地域生活を頑張っておられる利用者の方が、どんな思いで生活されているかに思いをはせ、日常生活の中で困っていることを聞くと、なんとかかならないか、自分たちで解決できる方策はないかと考える。あたりまえの自分たちの生活を、同じように利用者の方にも投影して、あたりまえのように快適に生活できるように支援していく、そんな考えから出発している。こだまが理念に掲げる「街の中でいきいきと」だ。施設にいるのだから、障がい者サービスを利用しているのだから、といった発想ではなく他の方と同じようにあたりまえの生活が送れるようにするためにはどうすればいいか、と常に向きあっている。

## 個別の支援や対応の障がい者サービスの実現を

障がい者支援の方向は、多様性を認め合いそれ

ぞれが尊厳をもって自立していけるように変わってきている。以前のようにみんなが同じように時間に合わせて動いたり活動したりするのではなく、利用者の方一人ひとりにあわせて、伝え方を工夫したり得意なことを活動に取り入れる支援になってきている。

こだまの利用を希望される方と面談していくと、どこかに困難さをもっている方達だということがわかる。そんなとき、こだまの職員たちはゆっくりと本人の強みを見出し、時には1対1で向き合い活動していく。するといつの間にか、みんなの輪の中に入ることができるようになり、同じ活動で時間が過ごせるようになっていく。

自分が認められ、安心できる場所だと思えるようになってからは、本当にいきいきとした姿が見られるようになる。こだまの職員たちはいつもそんな利用者の姿をみて、自分の仕事へのモチベーションを高めていく。

## あたりまえの生活の感性を大切に・・・

こだまを開設した17年前に、こだまの指導理念を話している時、設立メンバーのひとりが、「自分がされて、嫌だと思えるような支援はしない」と発言した。その時みんながうなづきそれ以来こだまの支援の規範になっている。今回の相談支援の職員さんからの問いかけに、気負いもなく「わかりません」と答えた職員の中にも、きっと自分がされて嫌だと思えるような支援はしない、という思いが繋がっていたと思う。

誰だって、待って、我慢して、と言われての生活は送りたくない。こだまはこれからも、あたりまえのようにできる生活の実現に向けて、これからも取り組んでいく。

【山田 久】

毎年好評の

# こだま屋台村

10月22日



9月23日に開催予定だったこだま屋台村2019は、こだまのイベント史上初となる、台風のために延期となってしまった。その分、1ヶ月準備をする期間ができ、無事に10月22日に開催することができた。今年のラインナップは「くろもじあんかけライスうずらの卵のせ（よめしま）、牛丼（ほんそご）、クラムチャウダーラスクのせ（せいかつ3）、手作りチャーシューラーメン」、そして就労Bや職員の販売コーナーだった。子どもたちに大人気だったのは体験コーナーの色とりどりわたがし作りだった。一人、また一人と集まっていき、最後には子どもたちだけでスイッチのON/OFFをしていた。ソフトクリーム型のわたがしは見るだけで楽しいニコニコのアイテムになった。

屋台チームは例年開催の11時に間に合わないことも多かったけれど、今年はどのグループも余裕をもってお客さんの来所を待っていた。しかし今年は開催の11時になっても人はまばらで、「今年は少ないんですかねー」なんて職員間で話していた矢先だった。駐車場に車が1台、また1台と入ってきて、ほんそごとせいかつ3はあっという間に大混雑になった。駐車場のアクセス的に、事務所方面～よめしまへ行くという方が多く、後半は生活介護よめしまが大賑わいだった。たくさんの「おいしー(^\_^)」という声が聞こえ、よめしまの料理には「初めての味ですー！」という感想も多くいただいた。利用者さんや保護者さん同士で「久しぶりー♪」という声が聞こえると、再会のきっかけのようなイベントにもなっていることを感じさせてくれる屋台村だった。初めて来てくれる利用者さんも多く、とってもにぎやかな屋台村になった。

今年の結果はというと、よめしまの連覇をなんとか阻止したかったけれど、断トツの票の多さで今年もよめしまの優勝だった。自分が食べに行くことができなかつたので食べてみたかったなあと。想像以上のペースで皆さん来てくださり、11時～12時頃で100食以上が出てしまい、売り切れのため料理を提供できない方もおられ、もっと多く作っておけばよかった・・・という振り返りの声があがった。

職員さんも家族が子どもを連れて来てくれるところも多く、賑やかな時間となった。余談ですが長女に仕事に行く話をすると、「こだま」はなかなか覚えられないのですが、「ブタさんのところでしょう？」と言ってくれます。なぜブタさんのところかという、昨年はせいかつ3が豚サンドを屋台村で出させていただき、ブタのイラストをプリントしたTシャツを着ていたからです。インパクト大だったようです。

今年の屋台村を職員間で振り返り、食事を多く準備しておくべきだった、食事以外に楽しめることがあるとよいのではないかと、投票用紙がわかりにくかった、などたくさんの意見ができました。より良いイベントになるよう、皆さんに笑顔になっていただけるよう、今後とも楽しい企画を考えていきたいと思います。【野津 拓馬】





当日は120食を準備していましたが、13時半前には完売となってしまう、食べることができなかった方もいらっしゃったかと思います。こだまの中心部より少し離れたよめしまですが、今年は昨年よりもたくさんの方に来て頂けたように思います。試作段階で井川リーダーから、「煮出したクロモジ茶で炊いたご飯で何か一品作りたい」と提案があり、せっかくならよめしまらしい一品を作ろうということで「クロモジあんかけごはん」が生まれました。よめしまと言えば・・・クロモジ茶、干し大根（乾物）が柱となっています。ただのあんかけよりも、干し大根を甘辛く煮てごはんに混ぜると食感も良くなるのでは？ということで混ぜ込んでみました。みなさんから「美味しかったですよ！」のお声をたくさん頂き、見事優勝することができました。何よりも私自身が作っていて終始???（ハテナ）だったのは、リーダー提案のあんかけを緑色にすること。「もっと緑にしましょう～!!」と言われながら、「これ以上は勘弁してください！これ以上になるとスライムですよ・・・」とさすがに躊躇してしまいました。しかし、これもまた評価していただくポイントになったようで・・・。なかなか好評でした。

またよめしまでは、これまでの活動の様子の写真を壁いっぱい、また利用者さんの作品を展示してみなさんに観ていただきました。これからも、笑顔あふれる日常を目指して、職員一同頑張っていきたいと思います。

【久保田真紀子】

今年もこだま恒例のグルメ企画、“屋台村”が開催されました。各部署手の込んだオリジナルの料理が揃いました。なんと終了一時間前には売り切れてしまうほどのお客さんに来ていただきました。本当にありがとうございました。去年に引き続き、職員や利用者さんのお子さんやお孫さんがたくさん来られました。私は事務所の前でお子さんの体験コーナーと題して、綿菓子づくり体験コーナーをさせていただきました。

屋台村が始まる時間になると子供たちがちらほら見えて、みるみるうちに取り囲まれてしまいました。時々固まった砂糖を掃除しなければならない綿菓子機ですが、子供たちの勢いは止まりません。家庭用綿菓子機の限界を感じました。「次は私!」「僕にもさせて」と大盛り上がり。最初に割り箸を濡らして、次にザラメを適量入れて、といった手順は子供たちの勢いに負けてしまい、あまり関係ありません。それでもみんな仲良く綿菓子を作って一人ひとり大きな綿菓子を作ることができました。まわりの方にも綿菓子を作って配ってくれる子供もいて屋台村終了まで、綿菓子“屋さん”体験コーナーになってしまいました。(笑) また来年も子供たちが集まって楽しんでもらえるような企画を行いたいです。

次回もよろしく願いいたします。

【永井 智】

## 所内研修を行いました 9月20日 18:00~20:00

9月末に、研修部主催の内部研修をカフェこだまで行いました。テーマは「虐待」です。

少し重たい内容ですが、事前のアンケートから研修当日まで、全職員が虐待について真摯に向き合い、考えることができたと思います。

講師には専門学校時代の恩師を招き、講義を聞きました。5年前の専門学校時代にタイムスリップしたような懐かしさを感じながら、真剣な表情で講師の話聞く職員たちの姿には、学びを深めて明日の支援に活かしていこうとする姿勢が見えました。

研修後半のグループワークでは、事前に作成した事例をもとに3つの議題について話し合いました。白熱するディスカッションに、みんなの情熱や強い思いがひしひしと伝わってくるようでした。

虐待とは、誰もが起こしてしまう可能性をもっています。だからこそ、誰もが真剣に考えて取り組み、みんなでフォローしながら虐待が起きないように助け合っていく必要があります。一人の力で虐待を防ぐことは難しいことなので、チームの力で足りないところを補っていきながら支援に取り組み、利用者さんを悲しませることがないようにしていかなければなりません。

今後も内部研修を継続して行いながら、支援の知識や意識を高めていくことで、職員同士が切磋琢磨できる環境を作っていきたいと思います。

【八壁 巖】

## 城西公民館まつりに参加しました

10月26、27日の土日に行われた「城西まつり」（城西公民館主催）に、同じ地域の事業所として参加してきました。公民館の方から声をかけていただき、とても嬉しく、ふた月前から準備をしてきました。でも初めての参加で、どれぐらいの規模なのか、どれぐらいのお客さんなのか、不安だらけでしたが、とにかく今回は初回ということで、はなみずきの紹介の場にしよう！と、チラシを作って、来られたお客様に配ることにしました。初日はにこにこ交流館のグラウンドのテント



内で、はなみずきの紙すき製品と、クッキー工房さんやよめしまさんにも協力いただき、クッキーやくるもじ茶、くまざさ茶も一緒に出店してきました。昼過ぎから雲行きが怪しくなり、とうとう大雨に……。でも、中止にはならず、そんな中でも足を運んでくださる方々にどこも温かいおもてなしをしておられました。はなみずきも、最後まで声をかけて宣伝させていただきました。二日目は、交流館の部屋を借りて、紙すき体験とネームプレート作り体験をしてもらいました。予想を上回る来客で、しかもほとんどが小、中学生さん。中には小さなお子さんと親子連れ。ボランティアさんに助けをもらいながら、なんとか混乱することなく楽しんでもらえました。「牛乳パックと簡単な道具で身近に紙すきができるんですね。」「家でもやってみたい。」「注文できるんですか?」と、手応えも十分でした。床に座ってゆっくりチラシに目を通してくださる方もおられました。学童に通う子どもたちが毎日40人くらい、はなみずきの前を通って行かれますが、「うちの子から話を聞いていました。」と声をかけてくださる保護者さんもおられ、少しずつ地域に溶け込んでいけるなという実感も得ることができました。来年からも出店を続けていき、同じ地域住民として、顔見知りになり、安心して日中生活していけるようになりたいと改めて思いました。



【菅 道子】



# ポルトガル聖地を歩く旅

この度、休みをいただいてポルトガルのリスボンからスペインのサンティアゴ・コンポステーラまで歩いてきました。街の中や見渡す限りがぶどう畑の間、森の中や石がゴロゴロと転がっている山道を、黄色い矢印を頼りに進んでいきます。

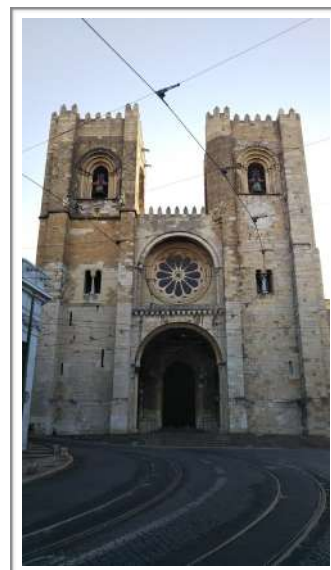
歩き始めて5日目、82歳になるイタリア人女性と出会いました。この出会いを運命のように感じています。一緒に歩いた日もありましたが、速さが違うため別れてそれぞれ歩くことになっても宿が一緒になったり街中で会ったり、何日か後にまたバッタリ……。ゴールも私が先で、もう会えないかもしれないと思っていましたが、日本に帰るためのバスに乗る日に彼女はゴールし、出発前に会うことができたからです。82歳の一人旅を心配する家族を尊重し、今回は最後の旅と決めていた彼女と過ごせたことも何かの縁のような気がします。

また彼女が、ポルトガルで自分の家を解放し、障がい者の方々と共に生活を送っているイタリア人男性と出会い夕食に誘われたとのことで、私も一緒にその方のお宅へ行く機会もありました。これも彼女と出会ったから起こった出来事のように思います。部屋を案内してもらったり、夕食の準備を一緒にしながら話をしていく中で、「今年の春、サンティアゴ・コンポステーラまでの100kmをみんなで歩いたんだよ」という話を聞き、平らな道ばかりではないことを知っていましたので、その時の感覚をうまく表現できませんが「可能」という言葉と震えのようなものが身体にやってきたことを覚えています。日本について詳しい方がおられ、最後は言葉はポルトガル語でお別れをし、体は日本式のお辞儀でお別れをして、みんなで笑って別れました。

今回旅をしてたくさんの方に出会いました。そして改めて思ったことは、国や文化はそれぞれ違い個性も豊かだけれど、“みんな同じ”ということです。同じような場面で笑ったり、喜んだり、同じような場面で腹を立てたり、愚痴を言ったり、特別も上も下もなくみんな同じ。

「あれ？もしかして私は、私のままで歩き続けてもいいのかなあ？」と思ったりもしました。私は歩くことが好きです。好きな歩くことができただけでも最高でした。それだけではなく出会うこと、感じること、経験することもでき、本当に最高でした。このような時間を、きちんと私に下さったことに感謝しています。きっとまた、旅をします……。

【福島美智子】



# 多機能型事業所よめしま

## 生活介護よめしま

毎日元気いっぱいのよめしまの利用者の皆さんです!!  
体力作りにと10月には嵩山、京羅木山、枕木山の登山に挑戦されました。清水寺にも紅葉を見に行きました。杖を上手にを使って登頂される方、山道がぬかるんでいて歩きにくい場所も転ばないようにとゆっくり歩いて登頂される方。皆さん頂上目指して頑張った先には最高の景色と達成感でいっぱいだったと思います。そんな中でお弁当を食べておられる皆さんの表情はとても素敵でした。

調理活動にも力が入っています。季節の食材を使い旬のものを自分たちの手で調理して食べる!!みんなで愛情込めて作った料理はとってもとっても美味しいんです。いつもほぼ完食です。ちょっと作りすぎたかな～と思っていても全部なくなります。こんなに食べた後にはちゃんとウォーキングを頑張っていますよ。

たくさんの方がクロモジ茶やクマザサ茶を購入して下さいありがとうございます。秋も深まり寒さが厳しくなっていますが、お茶を飲んで健康であり続けてもらえるようによめしまの皆さんとお茶作りを頑張っていきたいと思います。

【新見 和美】

## カフェこだま

芸術の秋です。カフェこだまでは10月11日と、店内のギャラリースペースを使って、こだまとさくらの家の利用者の方の作品展を開かせてもらっています。

10月には自分で描かれた絵で毎年カレンダーを製作している、こだまの中村さんのカレンダーの原画展を行いました。今年度の原画と今来、年度の原画を展示しましたが、ほのぼのとした中村さんの絵に、ランチに訪れたお客様も心癒される空間になっていたのではないかと思います。そして、早速来年度のカレンダーを買っていかれる方もありました。

そして11月15日からはさくらの家の黒田さんの作品展を行なっています。活動の中で描かれた油絵や小さな折

り紙の作品を秋の風景にまとめて貼り絵の作品にしたものや花のイラストなどを展示しています。黒田さんは自分の作品で、小さなギャラリーで個展を開くのが夢だったようで、今回の作品展で夢がかない大満足しておられます。

また店内には、どんぐりのトトロが飾られています。常連のお客様が近くのパークで拾われたどんぐりに可愛くトトロの顔を描いてくださって持ってきてくださいました。その後もたくさん描いてきてくださるので、レジの横に置いて他のお客様に持って返っていただいています。これも大好評です。みんなの暖かさが伝わってくる秋のカフェこだまです。【山田 久】

## クッキー工房

松江市内の特別支援学校の生徒さんが、職場体験実習先としてこだまクッキー工房を選んでくださいました。

学校でお菓子づくりをしているから、仕事としてクッキーづくりをしたいから、卒業後の進路先のひとつとして体験したいからなどの理由があるようです。

生徒さんはそれぞれ目標をもって、実習に取り組まれます。挨拶をすること、報告をすること、わからないことがあったら聞くことなどがあげられています。私たちも毎日大切にしていることですが、実習期間は、改めてその大切さを実感できる機会となっています。また先輩方も後輩に仕事を教えるという特別な機会ともなっています。

実習期間は、生徒さんによって違います。次週が終わると振り返りがあり、実習後の生徒さんの感想を聞けたり、様子をを知ることができます。「クッキーづくりが楽しく自信につながりました」「お客様にクッキーを買っていただくよこびを感じました」「実習後、学校でのあいさつの声が大きくなりました」「卒業後の生活を具体的に描くことができました」などと、うれしく思うことが多いです。

これからも、それらに答えられるような職場として、取り組んでいきたいと思っています。【池田 里美】

# 生活介護事業所こだま

## ほんそご

こだまは季節の活動を大切にしています。秋になれば紅葉狩り、木の実拾い。ほんそごは今年もハロウィンを計画しておりました。造形活動の中で絵が得意な方がハロウィン用のカボチャお化けやゴーストの絵を描いてくださいました。それに皆さんがちぎった色紙を貼っていきます。どんどんできる造形に気分は盛り上がります。

当日は衣装を持ち寄って、利用者さんの好みの物や似合っているものをセレクトして着て頂きました。仮装なんてしたことないわ～と言う利用者さんも、自ら髪の毛の長いかつらをかぶり、フリフリの洋服を着て、とってもいい表情をされました。マリオブラザーズになったり、お化けになったりして、よめしまや、クッキー工房を回りました。こんな格好の私達、目立たないはずもなく、近隣の方に声をかけて頂きました。『楽しそうだね～何してるの?』と。そしてお菓子まで頂きました。『楽しませてくれてありがとうね～』と言って頂き、こだまの一員として嬉しくなりました。やっぱり楽しいことは楽しく賑やかにしていると、周りも楽しく幸せにすることができるんだなと感じたハロウィンの一日でした 【日野 純子】

## せいかつ3

10月最後の日はハロウィンパーティーで盛り上がりました。午前中は先日収穫したむかごを使って、みんなで炊き込みご飯を作りました。むかごがゴロゴロ入っているご飯とともに、この日に合わせて注文していたポレポレのハロウィン弁当で秋の味覚を楽しみました。お腹を満たしたあとは、本番?の仮装パーティーです。せいかつ3では、アラレちゃん、座敷わらし兄妹、プリンセス、忍者、ミドリ人間、うさぎちゃん、お岩さんなど、みんな気に入った物を着て大変身しました! みなさん意外とノリノリ!? 恥ずかしそうにしながらも、自分から脱がれることもなく、時間いっぱい楽しんでおられる様子でした。よめしまやほんそご、さら

には近所の会社マジックさんや、リバティーツリューションの方々にも出迎えていただきました。お菓子をもらったり、あたたかい言葉をかけてくださったり、写真撮影もしていただきました。地域の方と沢山交流ができた一日となりました。これからも、季節の行事や、活動を通して、地域の方々と繋がっていけるといいなと思います 【曳野 碧里】

## はなみずき

はなみずきで取り組んでいる作業の紙すきが商品化され、順調に注文をいただけるようになりました。一つはカフェこだまのメニューカードです。今までほんそごさんが請け負っておられましたが、7日分(140枚)をはなみずきの商品として取り扱っていただけるようになりました。これは、100均の調理道具で直径7cmの網じゃくしを使ってすいた円形のカードです。色付けしたり、スタンプを押したりして季節感のあるカードに仕上げています。カフェこだまに来られるお客さんの目にもとまり、別にメッセージカードや台紙として注文を受けることもありました。こうやって広がっていくのだなあと、やる気倍増になりました。また、もう一つはクッキー工房さんから、お届け会員様へのメッセージカードとして毎月50枚の注文を受けることになりました。これは、手作りの専用の枠を使ってすいたハガキ大の大きさのカードです。少し厚みがあるので水取りやアイロンあても丁寧に行っています。いずれも工程に手間がかかっていますが、その分役割が利用者さんの得意なことに合わせられるので、みなさんの細かい流れ作業でできあがった製品となっています。納品に行くと、「素敵ですね。」「お客さんからも喜んでもらっていますよ。」など、嬉しい声がけをしてもらっています。お陰様で、忙しすぎず暇すぎず、ちょうど良いペースで作業が進められるようになりました。もうすぐ年賀状の季節です。最近携帯で済ます人も増えてきましたが、せめて大切な方へ、手作りのハガキで新年のあいさつをされてみてはいかがでしょうか? その際は、注文お待ちしております。 【菅 道子】



## ホームヘルプ

平日や土日の移動支援サービスでは、公共交通機関を主に使います。週に何度か同行援護の方に入りバスを使って買い物支援に出かけています。「おはようございます」と手話で挨拶を交わして、ご自宅からバス停へ向かいますが行く道はとて車が多く通ります。安全を確認しながら歩きます。当初入った時より息が合う感じで歩くスピードなどびったりです。バスの降車の際には本人がボタンを押せるように促して降ります。目的地のスーパーでは私より利用者の方のほうが店内の場所を覚えておられ「こっちじゃない」と言われることもあります。買いたいものはその場で教えていただきますが、相手が思ってる物とは違う物を渡したり未だ慌てる場面があり、手のひら書きもしますが手話でのやり取りを続けるうちに点と点だった情報が繋がって答えにたどりつく、とても嬉しいです。

その方の支援に入らせてもらうようになってから、手話で伝えたいという思いが強くなりました。そこで、知り合いの方を講師に招いて、こたまで手話の勉強会を月に一回開くようになりました。職員同士で和気あいあいと手話の勉強をしています。

今では、習いたての手話を思い出しながらコミュニケーションをとっています。会話が増えていくと相手ともっと話をしたい、困ってることはないかとアンテナを張りながら、少しでも情報を入れていきたいです。この方の支援を通して学ぶことができました。

【曳野 美津代】

### 大西看護師の健康講座

## インフルエンザと予防接種



気が付けばときは11月。いかがお過ごしですか。8日は立冬と聞き、どうりで寒いわけねとうなずかれる方も多いのではないのでしょうか？そして「インフルエンザ」というキーワードがみなさまのアンテナに引っ掛かりだすのも今頃ではないのでしょうか？インフルエンザは非常に感染力が強く、日本では毎年約1千万人、約10人に一人が感染しています。かかったことのある人ならわかるあのつらさ。もう懲り懲り。でも、予防接種って効果があるの？いつ打てばいいの？

今回はそんな疑問にお答えしてみようと思います。

我が家は、毎年予防接種をしているにも関わらず誰かしらインフルエンザにかかり、時にはA型B型両方にかかる強者もおります。それなのに何故打つのか？それは、いくつかの理由があります。ひとつ目は、インフルエンザの予防接種の発症予防率は50パーセントであることが挙げられます。ふたつ目として、発症してしまった場合でも脳炎や肺炎などの重症化を防げるのです。ですから、持病のある方や高齢者・乳幼児・妊婦さんなど重症化しやすい方は、特に推奨されているのです。

高いお金を払ったのにインフルになってしまった。トホホ...打たなくてもよかった？などと頭をよぎることもあるのですが、“たられば”では済まされないのが体と命。

今年のインフルエンザ流行は例年より早いようですし、また成人では1回の接種で（12歳未満は2回接種）、2週間後から血中の抗体が増え始め4週間後ピークに達することから、効果が得られるまでに少し時間がかかると言われています。ですから、打つのであれば早目がいいのです。

インフルエンザ予防接種の効果は5か月ほど持続すると言われていきますから、今から打っても十分春までもつのです。お忙しいとは思いますが、早めにインフルエンザ予防接種を打ちに行きましょう！そしてもしかかってしまったときにはゆっくり休み回復したのち、「打ったのにかかったよ...」とせいかつ3まで愚痴をこぼしにきてくださいませ。

【大西 知子】