

# こだま通信

72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

“こだまっ子の成人式” こだまがスタートしたのと同時に、こだまのサービスを利用した小さかった子供たちが、18年経ち、今年成人式を迎えました。おめでとう、月日の流れを感じます。

## 成人になった“こだまっ子”

先日こだまでも成人を祝う会を行った。今年は男性二名が新成人になったのだが、二人とも小さい時からこだまのサービスを利用している“こだまっ子”だ。その中の一人は、こだまが事業を開始して間もなく、先輩お母さんの紹介で、こだまを訪ねてこられた。まだ、3歳になったばかりだった。若いご夫婦は自営業で毎日遅くまでがんばっておられ、時には土日仕事が入り本当に忙しくしておられた。

今でこそ、児童発達支援センターや、放課後等デイサービスの事業ができて来たが、支援費制度が始まったばかりの時は、児童へのサービスはまだ充実していない時だった。使えるのは、居宅介護と移動支援だけ。バギーに乗って、電車やバスで出かけることが多かった。そんな3歳だった男の子が成人を迎えたのだ。

## 安心できる事業所

それから間もなく弟くん達が生まれる時も、出産の前後はこだまのベテランヘルパーが保育園の行事などにも一緒に参加させてもらった。こだまでは、障がいのある子供を育てたお母さん達にヘルパーの資格を取ってもらって一緒に働いてもらっている。自分の子育ての経験を、若いお母さん達に伝えることができ、安心してサービスを受けてもらうことができる。当日、お祝いに駆けつけてくれたこだまのベテランヘルパー達の喜びが、我が子のことのようにお祝いの言葉の一言ひとことに刻まれていた。

## 松江市の成人式にも出席しました

昨年松江市の成人式に障がいのある方も参加しやすいようにと、もうひとつの成人式を主催して

いた永井さんや、障がい当事者の方も実行委員に加わり、いろいろ変えていってくれている。今年もっと参加しやすいようにと、松江市が成人式に出席するための移動支援の利用は可能という判断をしたり、担当する青少年支援センターの方が、市内の障がい者サービス事業所を廻られて、積極的な参加の呼びかけもされた。

こだまの日中活動を利用する昨年成人した方も、今年成人を迎えた方も、松江市の成人式に出席した。移動支援のサービスを使っての参加だった。いつも関わりのある慣れたヘルパーがいると、初めての場所や大人数が集まる場所への参加がスムーズになり安心して参加することができる。

こんな形で、みんなと一緒に人生の節目を迎えられたことを、本当に嬉しく思う。成人式に参加していた同級の新成人から、「おい、〇〇!」と自然に声をかけられた場面もあったようで、みんな一緒にと、主催者の方の思惑どおり。とうなづいた。

## まわりを優しく大らかにする存在として

こだまの成人を祝う会には、特別支援学校の先生方も駆けつけていただいた。そのお祝いの言葉の中に、「これからも、まわりの人たちを優しく大らかにする存在として頑張ってください」という言葉があった。

生産的な物差しでばかりで測りがちになるわれわれに、「人の価値はそればかりではないよ、まわりを心豊かにできる存在が大切なんだよ」と諭された言葉だった。二人のはなむけの言葉にふさわしいお祝いの言葉だった。 【山田 久】

## 所内研修

## 盲ろう者の世界

12月18日

先日、盲ろうの障がいのあるこだまのサービスを利用されている方のお話を聞く機会がありました。以前にもこだまに来られたときにも話をさせていただきました。第一印象はおしゃべりが大好きで優しいので、先見性のある鋭い意見の持ち主、という感じでした。おしゃべりといっても指点字やその方が両手を私の首元に当てて声帯の響きで声を聞き取る方法です。触れ合うことがコミュニケーションの中で必ず必要になりますので、手を触った際に感想をのべられるときにはドキドキしました。身体の大きさや顔の表情まで察してくださいませ。そうやって表情が伝わるので、お話しをしている時に特別な感覚はありませんでした。日常の会話と変わらない感覚でコミュニケーションがとれました。また一文一文のやりとりなので、頭でしっかりと考えて内容を伝えることができました。

先日の研修の中では、障がいをもって社会にいる人たちの立場から思うことに加えて、自らの障がいだけでなく、生活介護を利用されているこだまの利用者さんの立場からも、想像を膨らませながら時間いっぱい伝えていただきました。話の中で特に印象的だったのは、利用者のみなさんの表情、気分の変化は非常に素直で、それはつまり感受性が強い方ばかりだということです。日常の少しのことに敏感で声が出てしまったり、怒ってしまったり、時には嬉しくて笑ったり身体を動かしたり、私たち以上に敏感であるということです。そういう気持ちで普段業務をしていたつもりですが改めて伝えられるとより深く心に残りました。知らない世界を少しだけ見させていただきました。

その後の懇親会の席でも沢山の質問をさせていただきました。「今の障がい者サービスについて思うことはありますか」と質問をすると意外な答えが返ってきました。当事者の立場から表舞台に立って強く訴えている方もいるが、そういった方たちだけが特別なサービスを受けられていること、サービスを利用する上で障がい者の側がもっとサービスに対するお金の出入りや仕組みを理解しながら利用すること、この2点をあくまで本人の意見としてもっておられました。利用者自身を取り巻く制度や状況をしっかりと理解したうえで、色々な方が社会で生きていることを考えて中立的な立場を見つめようとしながら自らの考えを伝えておられました。私も自分の見えている世界だけが全てではなく、他にもたくさん知らない世界があるということを心にとめて相手を理解しようとするのを大切に、仕事もプライベートも楽しんでいきたいと思えた研修会でした。

【永井 智】



研修の標題は「指点字通訳入門」です。

研修の最後に、自分の名前を全職員が、指点字で伝えました。

私は、はじめての体験でした。指がブルブルしてうまくいきませんでした。それでも「かずえさんですね」とわかってもらうことができ、感激でした。

たった6文字でしたが『伝えようとしたことがわかってもらえるって、こんなに嬉しいんだ』と実感し、相手に伝えようと努力すること、相手を知ろうと努力することでコミュニケーションが生まれるのだと思いました。

ほんの数分の指点字によるコミュニケーションですが、その人のことがわかってしまいます。「手は口ほどにものを言う」です。無意識の動作からの情報を見つける。自分から発信できない人でも感じている。など、実体験に基づくお話から、指点字についてだけでなく、たくさんのことを学ばせていただきました。



こだまを通して出会った方、そしてこだまの利用者さんとの出会いでの学びに感謝し、眼は目だけでなく、心の目もしっかり開いて仕事に生かしていきたいと思えます。

【伊藤 和枝】



# 2019年ボジョレーヌーボー企画



## こだまならではの行事に参加して

11月21日（木）は、こだまの恒例行事となった「ボジョレーヌーボー配達の日」でした。一言でいうとそういう行事名ですが、これには職員のアイデアとやる気と利用者さんとともに準備したプレゼント、こだまの愛・・・などなど様々な取り組みと思いが込められています。

職員のアイデアとやる気・・・なんと、当日は職員が仮装をして各利用者さんの家を回っていきます。変装ではありません。ちゃんとした仮装ですが、夕方とは言え、車に怪しい人が乗っていると通報されないかと心配する声もあります。が、今のところセーフです（汗）。私も2年目にして初めて仮装しました。お題は「T・T兄弟」本物そっくりに衣装を身にまとい、玄関を開けるなり「T-! T-! TTTTTT---!!」と両手を伸ばして乗り込んでいきました。意外と弾けている自分、意外と大声張り上げている自分、そして家族の方々にも温かく迎え入れていただき、余計に調子に乗っていく自分。何年ぶりだろう・・・こんな姿。相方のアイデアとやる気にすっかり乗せられました。こだまに戻ってからも、それぞれの職員ペアが労をねぎらい合い、記念写真に収まるのでした。実はそのあと、仮装大賞が選ばれるんですよ。そんな落ちまでついているんです。

利用者さんと準備したプレゼント・・・今回は、卓上用ツリーの飾りを作りました。飾り用の長方形の木とツリー用の二等辺三角形の木が配られるのみ。あとは、それぞれの事業所でアイデアを出し合って、利用者さんと一緒に作っていきます。とてもバラエティーに富んでいて、それぞれの個性もあふれていて、素敵なプレゼントができあがりました。同じものは一つとしてありません。どれがどの家庭に届いたのでしょうか。

こだまの愛・・・これについては言うまでもありませんが、なかなかこの事業所でも真似できるものではないと職員一同自負しています。

そんなこだまならではの「ボジョレーヌーボー配達」、いかがだったでしょうか。また次回も楽しみにしてくださいね。

【菅 道子】

# 今年も二人が 成人になりました



## 成人おめでとう・・・

今年も二名の利用者さんが成人を迎えられました。

「ぜひ松江市の成人式に出席しましょう！」と声掛けをして、ショートステイの予定やご家族やヘルパーとの調整をして来ました。利用者さんが私が担当するグループのメンバーだったことから、私もヘルパーとして参加をさせていただきました。

開場の1時間前に着いたのに、正面入口はもう人だかり。ですが松江市さんは昨年から障がいがある方も参加をしやすいように色々と改善をしてくれています。身障者の方が動きがとりやすいように大展示場の近くに駐車場を確保してそのまま入れるようにしてくれていたり、休憩しやすいように畳のスペースを準備してくれていたり、様々な配慮がありました。

式が始まる前からいつもとは違う服、そして空気を感じる利用者の二人。せっかくだから前へ行こうという話になり、前から2列目に並びました。一人の方は緊張や体調がイマイチだったことから、発作が起こることもありました。それでもみんなと一緒に立って話を聞いたり、最後まで同じ空間で過ごすことができました。もう一人の方はバギーから頭をおろすのが大好きなのですが、「今日はおとさないでー!」「ファイター!」なんて声掛けをしていると、頭をおろすことなく話を聞くことができました。

これまでの、そしてこれからの人生を送る中で「成人式」というのはとても大きな節目の一日です。保護者の方からも「いい緊張感を味わうことができたんじゃないか」ということも言っていただきました。そして私事ではありますが、成人式に参加していなかった一3年前、現在33歳になって成人式に参加させてもらえるなんて思ってもいませんでした。自分も実はドキドキわくわくでした。成人式に参加させてもらうことができ、二名の利用者さんに感謝感謝です。これからもたくさん笑ってたくさん食べて、たくさん楽しいことを経験をして、自分らしい人生を歩んでいってくださいね！ 成人おめでとうございました！【野津 拓馬】





## 成人おめでとう

1月13日（月）に、「こだま成人を祝う会」を大庭町の島根青少年会館で開催しました。

今年は2名の男性利用者が新成人の仲間入りです。二人は、こだまが設立された2003年からのご利用であり、まさに“こだまと共に”この10数年間を歩んできた特別思い入れの強い仲間です。

あんなに小さかった男の子たちが、今では立派な青年へと成長を果たし、今日の記念すべき日を、一緒に迎える事ができるなんて本当に夢のようです。毎年思うのですが、本人はもちろん、お父さん、お母さんたちのここまでに至る苦労は計り知れませんが、だからこそ、今日という日を迎える事がどれだけ大切なのか、私達にはよく分かります。お父さん、お母さん、そして、成人の会に参加した仲間たちの本当に心の底から幸せそうな表情が、その事実を物語っていると思いました。

さあ、またここから本格的な夢に向かっての人生がスタートします。これからも私たちこだまの仲間と苦楽を共に歩んでいきましょう。楽しみましょう。

最後に、お父さんからのお礼の言葉に「これまで受けて来たいっばいの愛情を、これから関わる人たちに与えられるような人生になってほしい」という言葉があり、一同感激しました。 【渡部 健史】

### 職員レビューブログより

こんばんは。坂本龍馬です。昨日はお疲れ様でした！  
そして成人されたみなさんおめでとうございます！僕が初めて会ったのはまだ中学生の時かな？ ラーメンを美味しそうに食べる姿が印象的でした。新米だった僕は彼が食べやすいように長いラーメンをハサミで必死に切っていました。ポカリスエットも好きでしたね。また機会があれば、お手伝いさせてくださいね。坂本龍馬役がきまり、「ゼヨー、ゼヨー」とセリフを頭の中で回想させていました。

ゼヨ～だけでは物足りないので、YouTubeで土佐弁講座をみて勉強しました。雨が降りよる。雨が降りよう。今食べちゅう。あぶないきに。などなどみて勉強していたのですが、本番では結局ゼヨ～しかでなくて後悔でした。

今度の休暇は土佐に、いきたいとおもいます。



## 多機能型事業所よめしま

### 生活介護よめしま

2020年が始まりましたね。今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。今年の夏は皆さんと一緒に感動や喜びを分かち合えることを楽しみにしています。

寒くなりつい体が縮こまりがちになりそうですが、よめしまの皆さんはとっても明るくアクティブな毎日を過ごされています。お茶作業の時間には集中して行い、体を動かす時には寒さに負けずウオーキング!! 調理活動の時には目が輝かせながら楽しそうに調理されています・・・。

昨年の12月には2020年のカレンダー作りをみんなで行いました。皆さんお一人ずつ担当の月が決まっており仕上げていきます。折り紙を小さくちぎって糊で貼り付けていく方、絵の具を使って大きく色を塗ったり、クレヨンや色鉛筆で絵を描いて色付し、世界に一つだけの「よめしまカレンダー」が完成しました。一枚一枚個性豊かで心が和む素敵なカレンダーです。毎月の予定などをどんどん書き入れて使って頂けたらと思います。

今年もよめしまの皆さんと元気にアクティブに活動に取り組んでいきたいです。 【新見 和美】

### クッキー工房

12月の2日間、クッキー工房の前で「きまぐれプリン」の店頭販売をしました。10時から販売を始めると、11時を過ぎる頃には112個のプリンが完売しました。

初めての店頭販売だったので、職員は「お客さん来てくれるかな」と心配でした。職員と違い利用者さんはとっても張り切っていました。販売の準備でテーブルを出したり、プリンを並べたり、いつもよりフットワークが軽く職員より気が利いて準備をどんどん進めてくれました。販売中もプリンを袋に入れる、スプーンを準備する、お金を受け取る、プリンが売れた数ほど補充するなど、職員が伝えなくてもいつ

の間にか役割分担ができていました。いつもの販売の時よりも笑顔が多く上手に接客してくれました。販売中には「車で通りかかって気になったから寄ってみました」と若い女の子達や、近所のおじさん、工房の隣の美容院のお客さんなど一般のお客さんも足を止めクッキーやプリンを買って行ってくれました。すごく嬉しかったです。送迎に行くと「プリン美味しかったよ。」「次はいつ販売するの?」と嬉しいお言葉をたくさん頂きました。「気まぐれだから・・・」なんて言っていられないな～と反省しました。毎月1, 2回、いや毎週でも作れるように計画していきたいと思います。

【三上 智加】

### カフェこだま

9月の終わりから、カフェ担当の職員が懐妊され体調不良等で休みが続く状況になりました、パートスタッフの皆さんと利用者のかたで上手に切り盛りされて、以前にまして賑わいを見せたカフェこだまです。

11月には、利用者の中村さんが毎年家族の方と一緒に作成を続けている、カレンダーの原画展を行いました。カレンダーも人気があるように、訪れたお客さまより、「素敵ですねー」の声をたくさんいただきました。12月にはさくらの家の利用者の黒田さんの絵画展も行いました。黒田さんは展示会のためにたくさんの油絵やイラスト、折り紙の貼り絵など準備してくださって、カフェの中が小さな美術館のようになっていました。

期間中は以前関わりのあった方や親戚の方など沢山の方が来店してくださり、励ましの言葉をいただきました。

自分たちの作品の発表の場として利用していただける空間の提供ができるのも、カフェの大きな役割だと考えています。ぜひお気軽に問い合わせてくださいね。

# 生活介護こだま

## 生活 3

1月10日（金）、生活介護こだまの3部署が集まって餅つきをしました。各部署できなこや大根おろし、小豆などを朝から準備して持ち寄り、皆さんが好きな味付けを選んで食べられるようにしました。生活3では大根おろしを担当し大根をミキサーにかけたり、おろし金ですったり大忙しでした。11時になり会場のほんそごへ移動しました。蒸されたもち米が出てきて餅つきがスタートしました。餅つきが始まると利用者の皆さんから「次は私がやります」、「その次は私」と声が上がり順番についていきました。皆さんの「よいしょ！！」の掛け声につられて近所の方も見に来てくださいました。こんな風に近所の方が気軽に寄ってくださることは本当に嬉しいことです。

そしてつきあがったおもちを小さくちぎってころころと丸めました。車いすの方もやりやすいように車いすに机をつけて丸めました。つきたてのおもちはとても美味しそうで、丸めている最中に自分の口へこっそり入れている利用者さんもおられて皆さんの笑いを誘っていました。その場で好きな味を選んで食べました。つきたてのおもちはねっとりしていてとても美味しかったです。

帰りにのぞきにきてくれた近所の方におもちのおすそわけをしました。今年成人を迎える利用者さんが持っていってくれました。「ありがとう、とても美味しそう」と声を掛けてもらい私たちも嬉しくなりました。

【森山 裕子】

## はなみずき

12月はとても穏やかな天気が続きました。そうなることや室内で過ごすより外へ出かけたくありません。急きょ予定を変更して、近場の公園に運動をかねて出かけました。古墳の丘公園、花冠の里公園、深田公園、風の丘公園等行き先はいろいろありますが、今回良かったところは古曾志町にある古墳の丘公園です。階段あり、傾斜あり。車椅子用のスロープもありますが、結構急で辛いです。でも、登りきると穴道湖が眼下に広がり、とても素晴らしい景観です。もっと宣伝して、利用される方が増えればいいのに・・・行ったときは誰一人おられなくてもいい

なく思いました。でも、貸し切り状態で、みなさんちょっと汗ばむ感じのいい運動量で、風も心地よく、充実した時間が過ごせました。

また、12月といえばクリスマス、年末行事と慌ただしくもありました。そんな中、松ぼっくりを使ってリース作りをしたり、竹や松、南天を取りに行って、門松（卓上用）を作ったりしました。それぞれ利用者さんの家に飾ってもらえるように持って帰ってもらいました。とても好評で、特に門松は「製品として売り物にされたらどうですか」と、ありがたいお言葉もいただきました。

せっかくだったので、はなみずきの玄関先にも少し大きいのを作って飾りました。令和2年目が良い年になることを願いながら。 【菅 道子】

## ほんそご

あけましておめでとうございます。生活介護こだまのほんそごです。去年は作業では鉢の作業や製品作りでは、季節ごとの果物のジャムを作り販売してきました。鉢作業においては取引先から「ほんそごさんの鉢作業が無ければ仕事が成り立たなくなりました」とありがたいお言葉をいただきました。鉢の作業にはいろいろな工程があり、去年はすべての作業を皆さんがそれぞれに取り組んでいましたが、今年はメンバーのそれぞれの特技を生かして取り組んでいきたいと思えます。また季節ごとの果物のジャムづくりでも、利用者みなさんの手が加わって素敵な瓶のジャムが出来ました。

その他にも習字教室、音楽会に来ていただける先生方、湖北農園の農作業を教えていただける方、向かいの会社の方々、こだまの中だけでなく外とのつながりを持ちながら活動が行えたことに感謝しています。

本年もほんそごにとっても、みなさんにとっても新しい素敵な出会いがありように、活動の幅を広げていきたいと思っています。

【永井 智】



## 風邪予防には水分補給を・・・



みなさん、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？

そして、つい先日「成人の日」もありましたね。こだまからも男性利用者の二人が、この日を迎えられました。おめでとうございます。

仕事や学校が始まり早いもので2週間。「お正月」で解放された心と体を軌道に乗せるのはなかなか難しいことですが、ぼちぼちとやっていきたいものです。

さて、前回も触れましたがインフルエンザ（風邪）が流行りだすのもこの時期。冬に風邪をひく主な原因は、体温が下がることで免疫力が落ちるともいわれていて、体温が1度下がると約30%も免疫力が低下するといった調査報告もあります。加えて、風邪の原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発になりますから、寒くなり乾燥するこの1月から流行しだすというわけです。

本来であれば、細菌やウイルスが体内に侵入してきても、白血球の免疫システムが働きます。しかし、免疫力が落ちていたり、水分不足や低体温により血流が悪くなっていると、白血球の働きが悪くなってしまい、細菌やウイルスの侵入が防げずに感染してしまいます。喉や鼻の粘膜も、乾燥していると細菌やウイルスが付着しやすくなります。

ですから、冬でもこまめな水分補給が必要になります。のどが渇いていなくても水分が奪われている可能性がありますから、冬でも1、2ℓ程度の水分補給をしましょう。コップ一杯程度の水を6～8回が目安です。温かい飲み物などは心にもいいですね。手洗いうがいは定番ですが、こまめな水分補給も忘れずに！体を内側から潤すことで、冬の風邪予防をしていきましょう。

【大西 知子】

### 新春餅つき大会

年明け恒例のこだまのイベントと言えばお餅つきです。年明けすぐの6日におもちをついたのは生活介護よめしまです。その後は合同でほんそご、生活3、はなみずきでの餅つき大会。この季節の行事がとっても楽しいのです。

つく前にもち米を蒸すのですが、部屋中が蒸したもち米の香りとなり、まだかまだかの待ちどおしい時間となります。ちゃんともち米の固さの確認をして、いざ臼へ。お米が冷めないうちにある程度お餅にしなければならぬので始めは職員が少しついてから、餅つき大会スタートです。「よいしょ～」の掛け声に合わせて、杵を振り下ろします。いつもは車いすの方もこの日は立って楽しそうに餅つきをされた方も何人かおられ、とっても盛り上がりました。ついたお餅を丸めるのも楽しみの一つです。つきたてのお餅の感触、温かさなど感じながら丸くというか伸ばしておられました。

みんなが丸めている時に、けっこう見るのがいつの間にか口にお餅をほおばっている方です。つきたてのお餅は最高です。

職員に口に入れられている方もしばしばいましたね。

それも全部含めて楽しいのがお餅つきです。

砂糖醤油、黄粉、おろし大根、あずきなど色々な味でつきたてのお餅を味わいました。年明けがとっても楽しい活動で始まりました。

こんな季節のイベントを大切にしていこうと思っています。

【井川 樹】

