

こだま通信

35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

東日本大震災の被災地・仙台平野にボランティアに行ってきました

5月31日～6月2日、農地再生のボランティアに7名の職員が参加してきました。今回はその報告をしていきます。

東北弾丸ツアー

東日本大震災の後すぐにNPOこだまでは、震災を考える会を組織して、こだまとしてできる支援は何か、をみんなで話し合ってきました。募金活動や被災地の物品の共同購入など、保護者の皆様にも呼びかけて行ってきました。また職員を被災地のボランティアに派遣しようと、震災後半年経った9月に大船渡に行ってもらいました。その時の報告では、「やっぱり現地に行ってみないとわからない事が沢山ある」という事でした。そして、一過性で終わらせる事なく、継続していくことが必要だという事もわかりました。

昨年度もボランティアの派遣を計画していたのですが実現できずにいました。そこで今回は、土・日を利用して、サット行ってサット帰る“東北弾丸ツアー”を企画しました。本当はみんなで行きたかったのですが今回の参加は7名でした。

農地再生のボランティアに参加



若林地区を襲った津波映像

今回のボランティア先は、仙台の沿岸部・若林区荒浜地区の農地再生の活動をしておられる団体に伺いました。荒浜地区は、海岸からほど近い地

域で防風林で守られていたのどかな農村地帯だったのですが、大津波の時にはその防風林もろとも、13メートルの大津波



に飲まれた地域です。すでに、大きながれきは取り除かれ、24時間体制で焼却処分されていました。海水が入った田畑は

容易に作物が植えられない状態でした。写真の木は、作業をした畑の横で塩害にも負けず青々と若葉を広げていましたが、この場所でも3メートルの高さまで海水が押し寄せたそうです。広い平野を見渡したただけでも、その被害の大きさは想像に絶する状況だった事がわかります。ここまで復興してきたボランティアの方々の働きに、ただただ驚かされるばかりでした。

地道な活動・・・

作業をはじめて、「地道」という言葉の重さを改めて思い知らされました。固くなった土地を掘り起こし、小石やガラス・陶器片を一つひとつ拾い出していく作業です。「これは途方もない作業であること」を思い知らされました。それでも確実に、再生に向けた力強い動きもあって、人の力の偉大さを感じました。

東北大学や宮城教育大学の若い学生さんが作業



をテキパキと振り分け、上手にボランティアの方々のリードしている姿を見て感激しました。我々が参加した日は、45名ほどの方が3つのグループに分かれて作業をしていたという事です。広大な仙台平野を以前のように回復していく為には、まだまだ沢山の人の手が必要なのだと感じました。



我々が再生させた畑にはサツマイモを植えられと言われておりましたが、すぐ隣には試験的に稲の苗も植えられていて、所有者のおじさんが、苗の育ちを見回りに来ていました。復興は少しずつ進んでいます。



復興は少しずつ進んでいます。

語り部タクシーにて・・・



6ヶ月経った頃の若林区

2日目はガイドして下さるドライバーの方も被災者だという、仙台の語り部タクシーに乗って津波の被害が甚大だった沿岸部を走ってもらいました。テレビの映像で何度も見た事のある、仙台若林区の荒浜小学校、七里ヶ浜、閑上浜、仙台港など沿岸部を中心の案内でした。震災当日はタクシーを運転中だったそうですが、その衝撃にただ事ではない

2日目はガイドして下さるドライバーの方も被災者だという、仙台の語り部タクシーに乗って津波の被害が甚大だった沿岸部を走ってもらいました。

ことを知り、直ぐに自宅に帰って見たそうですが信号機が動かず、いつもの何倍もの時間を要した



という事でした。タクシー会社は津波によって浸水ししばらく近づけなかったそうです。

仙台港から荒浜小学校へぬける道は、昨日の作業で見ていた海岸

を走る道でした。一面土台だけになった民家の後が残し、復興を祈念してか幸福の黄色いハンカチがあちこちでたなびいていました。海岸に出てみると、多分幅数十メートルはあっただろうと思われる松林は、見るも無惨な姿になり、犠牲になっ



た方達を供養する観音像が建っていました。この付近で70センチの地盤沈下があるという事も知らされ、今後防波堤の工事や防風林の再生などがされてい

くのだと聞かされました。更地になった中に、ときどき手つかずの家を見る事がありました。ガイドさんの話では所有者と連絡がとれない建物だということでした

コンビニの横にあった建物に近づいてみると、家の中は、津波が押し寄せた東側は壊滅、西側の台所は、食器棚には土を被った器が雑然とそのままになっていました・・・。

閑上地区では・・・

仙台平野の中でも被害の大きかった閑上地区にも行ってきました。仙台空港に近い場所です。



心理ケアプログラムの中で子供達が作った紙粘土の作品



関上中学校の玄関の時計



がれきは撤去され土台だけ



日和山からの眺望



日和山の供養塔



関上の記憶展示写真

仙台空港の滑走路を津波が襲っていく映像を見られたと思いますが、全く同じような光景が関上地区でおこっていました。7メートル程の日和山にあった神社は津波に流され、そこから見る景色は見渡す限り、土台だけが残っていました。

すぐそばには、関上中学校があり、玄関の時計は地震直後を刻んだままでした。また学校の入り口には関上の記憶といったプレハブが建ち当時の様子を、語り部の方達が写真や映像を交えて伝えてくれていました。その中に、震災直後の子供達の心のケアにあたったスカイルームさんの活動の様子や、紙粘土で作ったジオラマが展示してありました。

子供達が願うような復興が一日も早くできるよう今後も継続した支援を続けていきたいと固く決意しました。

NPOこだまでは、今後も被災地に対しての支

〇〇参加者のひと言〇〇

今回被災地を訪ねて、その被害の大きさを痛感しました。当時の様子を少しでもわかりたいと帰ってから動画サイトを見ています。絶対に忘れません。(常峰純菜)

ガラスや石、陶器片、軍手などが次々に出てきました。震災の範囲はあまりに大きく、ゴールの見えないマラソンを走っているように気持ちになりました(野津拓馬)

若い学生さん達が、ボランティア組織を作り活動している姿に、まだまだすてたもんじゃないと感激し、自分にもできる継続した支援を再確認しました。(山田久)

ここのところ薄れかけていた東北のことが、ボランティアに行つて復興にはすごく時間がかかる事がわかりました。みんなが忘れないような仕組みを作り、関わってきたいと思います。(井川樹)

ボランティア参加は2回めになります。前回よりも復興が進んでいますが、「まだまだこれから」というのが実感でした。これからも応援できることを少しずつやっていきたいです。(森山宏之)

今回のツアーを通じて震災に関する動画や資料など改めて見るようになりました。そこで起きたこと語られて来たことをもっと知りたいと思うようになりました。何ができるか、考えていきたいです。(川上太郎)

今回の訪問を体験して、家族・同僚そして友人という私の仲間達の存在の大切さについて、深くふかく考えさせられました。被災地の方が将来に向かって前向きに生きている姿を見て、勇気をいただきました。(渡部健史)

援を継続していくとともに、こうした大規模災害から、利用者のみなさんをどう守っていくか、という仕組みづくりも考えていきたいと思っています。



心理ケアプログラムの中で子供達が作った紙粘土の作品

素敵な笑顔に迎えられて・・・

新米ヘルパーのよろこび

最近笑顔が多くなったある利用者さんがおられます。私が3年前に始めて出会った頃は、内気な印象で特定の職員さんとしかお話しされず、話しかけても身振りで答えてもらうのが精一杯でした。その方が働いておられるクッキー工房を手伝うようになってからは会話の機会が増え、質問すると返事をしてくれるようになりました。1年前に、その方がよくお話していた職員さんに代わり私がクッキー工房の担当となった頃、少しずつ自分から話しかけてくれるようになりました。「どうしたらもっと話したいと思ってもらえるだろう」と考え、何か言いたそうな時は顔を見て聞く姿勢を示す事、話してくれた時は「お話できて嬉しい」という気持ちが伝わるよう笑顔で返事する事を心がけました。段々と「今日は何のクッキーを作る?」「今日は～色の服だよ」「昨日は(入浴に)来てくれてありがとう」と沢山お話してくれるようになりました。



今ではその方が色々な職員さんと楽しそうに会話をされている姿をよく見かけます。表情も明るく声も大きくなりました。また、皆の椅子を並べたりクッキーを並べる鉄板を交換したり、自分からできることを探して積極的に動かれ、「～しておいたよ」と笑顔で報告してくださる事も増えました。もともと優しく、人と接することが好きな方だと思うので、楽しく会話をすることで自信を得て、やろうと思った事を素直に出来るようになったのかな、と思っています。

そしてある日その方の入浴介助に入った時のことです。その前の入浴の日、その方は咳が出ることを気にされ、声かけしても入浴することができませんでした。「今日に入ってもらえるかな」と不安に思いながらお宅に伺うと、スムーズに入浴でき、上がった後「やっぱりお風呂に入るとさっぱりするね」とニコニコしながらおっしゃいました。その方の口から初めて聞く言葉だった事と、自分の気持ちを自分の言葉で表現された事に驚き、とても嬉しくなりました。

勿論他の職員さんや保護者さんなどの力も大きく、私がおの方の変化にどれだけ関われたかは分かりませんが、間近でその様子を見られた事をととても嬉しく思います。

【下大迫知恵】

出会って20年ちかくなる利用者の方ですが、ここ2～3年若い職員と作業する事が多くなり本来持っていた力を、グングンと発揮できるようになって来ています。安心できるベテラン職員の存在も大事ですが、自分の気持ちを素直に出せる新人職員の存在も大切な事を教えてくれました。

連載になるかな

なべちゃんがいく

ヤッチャッター!の巻

作・画 たけ

好評連載中のなべちゃんがいくは、pdf版では残長良ご覧になれません。毎回なべちゃんが、何かの事件を巻き起こしています。

2013年度 NPOこだま事業計画（概要版）

若い力で本気で取り組む一年です。

利用者の持っている力を引き出す一年です。

○分掌の計画



常に安全には配慮をしていますが、思わぬ落とし穴があります。そこで今年度は新たに安全部を設け、日頃の安全意識を高める活動に取り組んでいく事にしました。事務部では、4人の体制をとり運営、作業ともに一元的に管理できる体制にしました。各担当者の事務能力の向上も図って、的確な事務運営につとめます。行事部では、今年も利用者の方の交流が図れるような企画を夏・冬に行ないます。保健衛生部では、健康診断や熱中症、感染症対策などに力を入れていきます。適時お知らせの配布を予定しています。

○サービス部の計画



生活介護

- ・利用者の力を引き出す一年にします。

毎日の活動の積み重ねの中で、利用者の方の力は随分と蓄えられて来ているように思います。今年度は、そうした利用者の方の力が全面に出てくるような活動を作っていきます。さっそく4月から始まっている、松江10山制覇登山の取り組み、6月お笑い王座決定戦、8月列車の旅など、利用者の方と一緒に計画の段階から進めていきます。作業ではクッキーのより一層の充実と地元食材を使った加工製品の開発に取り組みます。



ポレポレ

- ・時給300円をめざす一年にします。

昨年度は利用者の方の工賃を日給制から時給制に移行しました。働けば給料がもらえる、という事が利用者の方により直結するよにとの考えからでした。現在時給は260円ですが、配達工夫などによって一日あたりの製造数を増やす取り組みや、夕方のおかずの宅配、販売などによってより収益を確保できるようにしていきます。今年度、めざせ時給300円！を目標にします。また、利用者の方の生活面への配慮や個別のケース面談などを、他の機関との連携をとりながら進めていきます。月に一度のレクリエーション活動も行います。



ホームヘルプサービス

- ・よりよいサービスが提供できる一年にします。

ホームヘルプ部門は、今年度ヘルパーの入れ替えを行ないました。これまでベテランヘルパーが培って来たノウハウを、若いヘルパーさん達に伝え安心して利用してもらえるサービス提供につとめます。また、初心に帰りヘルパーとしての心構えやサービスの手順などの確認もおこない、よりよいサービスが提供できるようにしていきます。

また、これまでヘルパー不足で十分要望に応えきれない状況にありましたが、ヘルパーの増員をはかり、新規の利用者の受け入れと移動支援の一日利用ができるようにしていきます。

生活介護

利用者の変化から

新年度が始まって2ヶ月、今回は利用者の方の変化について報告します。市役所やエスコなどの販売に行くことによりとても自信をつけているのは、クッキー工房の利用者です。始めの頃は恥ずかしそうになかなか相手の顔も見ることが出来なかった人が、今ではきちんと相手を見てしっかりと挨拶が出来るようになっていました。そして会話も増えています。

以前は職員との会話を中心でしたが、今は利用者同士の会話もすこく増えました。今年度は個別のかかわりはもちろん、利用者同士のかかわりが出来る場面を作っていきます。もちろん、販売会の機会を増やし、自分たちが作った製品をみなさんに見てもらう機会を増やします。製品を通じてみなさんとの繋がりを大切にしていこうと思います。そして活動の場面では松江の10山制覇企画などを通して、利用者の方の持っている力を引き出していきます。前は、すぐにその場に座り込んでしまわれた人が今では座り込むことなくニコニコしっかり歩かれるようになっていました。普段では気づけない部分に気づけるような活動や、普段できない経験を沢山つんでいける年にしたいと思います。



また、身近な活動でも一人ひとりに目標をたててもらっています。カードを作り、目標を明確にすることで、利用者さんはもちろん職員の意識も変わりました。この人はいつも3周歩かれるから5周を目標にしようとか、一周ごとの時間もはかり、1人ずつに合った支援ができます。職員の声かけひとつにしても変わりました。「もう一周頑張りましょう」などその目標と一緒に向かっていけるようになったと思います。利用者さんの小さな変化も見逃さないでひとり一人に、真剣に向かいあう年にしていきたいです。

【井川樹】

ほんそご班は バーベキューをしました

今年から始めた湖北ファミリー農園の『ほんそごファーム』を保護者の方も見てみたいとの要望に応じて、6月12日（水）に、隣接するバーベキューハウスで、今年度の利用者家族との交流会を開きました。

ちょうど今の季節、じゃがいもとサツマイモを植えて大きく育てて来てますので、その管理作業



を見てもらったあと、みんなでバーベキューをする事にしました。

前日からみんなで買い物にいたり、炭おこし用の火吹き

竹を作ったりと、気分は最高潮、準備は万端で当日をむかえました。当日は、ご都合もあって2家族の参加でしたが、汗を拭き拭き、肉・魚・野菜を焼いてジャンジャン食べていただきました。ご飯がちょっと固かったり、焼き加減がどうだったかなと気になっている担当者ですが、みなさんに美味しかったと言っていたのでホッとしています。

バーベキューのあとは、休憩室に移動して日頃の活動の事について話をしました。家族の方からは、農園と聞いて車椅子でも行ける所なのか心配していたけど、設備も整っていて自然の中でと



てもリラックスできる場所で安心した。農園の他の耕作者の方にも声をかけていただいている、と聞いて社会性を広げているんだなーと実感した。などの感

想をいただきました。そしてほんそごの利用者の方は、少人数で目の行き届いた支援を今後も期待している事がひしひしと伝わってきました。また、収穫の時期にこんな機会を持ちたいと思います。

【下大迫秀俊】

ポレポレ近況 調理スタッフへのインタビュー



ポレポレには、頼もしい3人の調理スタッフがいます。日頃どんな思いで調理をしておられるのかを聞いてみようと思ひ、インタビューをしました。

○ポレポレ弁当の売りは何ですか？

すべて手作りのお弁当です。色鮮やかなお弁当にするために食材の種類を豊富に使い、家庭的な味付けを演出できるように心掛けています。

○調理にあたり気を付けていることは何ですか？

衛生面は特に気を付けています。

そのほかには食材の吟味（種類・新鮮さ）に気を配り、調理をするときには食材に話しかけ、真心を込めるようにしています。あとは利用者さん達が盛り付けやすいように具材ごとに分けたり、大きさには気を配っています。

○利用者さん達との活動の中で感じることはありますか？

利用者さん達の盛り付ける様子を見ながら、日々成長されていく姿を間近で感じています。最近では手のあいた方が自分から進んでコーヒーを入れてくださったりするのでとても嬉しいですね。

○ポレポレでの嬉しい瞬間ってどんな時ですか？

利用者さんたちの成長する瞬間に立ち会えること。回収されてきたお弁当の容器が空だったとき。（お手紙がついていたら飛び上がりそうです。）

○お客さんに一言お願いします。

私たちはいつもお弁当を開けた瞬間のお客様の顔を想像しながら、お弁当作りをしています。メニューを考えるのはなかなか大変ですが、お客様に喜んでいただけるようにを、もっと美味しくおいしいお弁当を作りたいと思いますのでよろしくをお願いします。

【森山宏之】

ヘルパー奮闘記

先日、移動支援で利用者の方と回転寿司を食べに行きました。以前は生活介護と一緒に活動をしていたのですが、最近は担当が変わって、あまりかわりをもつことができませんでした。今回は平日の代休の日を使っての利用で、久しぶりの対面でした。



もう一人の利用者の方と先輩ヘルパーさんの4名で「しーじゃく」で昼食です。4名でボックス席へ。利用者の方をレーン側へ誘

導しました。ちょっといたずらが好きな利用者さんですから、お寿司をどんどんとるかなあ？ 回転しているうちに1貫だけとったりしないかなあ？ なんかことするかなあ？ など心配することが浮かんで、レーン側に誘導した心のうちはちょっとドキドキしておりました。しかし実際には何事も起こらず、4人のお茶を準備し、レーンから自分が食べたいネタのお皿を取って、それはそれはスムーズに上手に昼食を楽しんでいる姿は、とても満足そうでした。

お母さんに今日の様子をお伝えしたときにわかったのですが、むかし行ったことはあるけど、もう何年も何年も行っていないとのことでした。休日などの余暇活動にホームヘルプの制度を使って、ヘルパーと1対1でお出かけし、様々な体験をすることができます。またぜひお出掛けしましょう！

【野津拓馬】

こだまのホームヘルプサービスでは、利用者の方の持っている力を最大限引き出す支援を心がけています。支援がおせっかいにならないように、その人にとって本当に必要な支援ができるように配慮していきます。余暇支援では、楽しんでもらうのは勿論ですが、利用者の方の力を引き出す事も、支援のひとつと考え支援計画をたてています。

からだ と 水 の 関 係



暑い季節になりましたね。

これからは水分を摂る事が大切になりますが、体にはなぜ水が必要なのでしょう？人間の体の中の水分量は、大人が約60%、小児が70%と体の約3分の2は水で出来ています。体の中の水は、体の中の老廃物を尿となって外へ出したり、血液が粘らないようにして流れを良くしたり、汗を出して体温を調整したり、人間の体にとっても重要な働きをしていますので、体のなかの水分が減ってしまうと大変です。

1日に体から出て行く水分量は約2000ml 前後ですから、同じだけの水分を摂る必要があります。食事で約600ml 前後摂れると言われていいますので、残りは経口的に摂るとすると、コップ1杯が180ml として8回は飲む必要があります。（お酒は入れないで下さいね）

こまめに何回にも分けて飲む事が効果的です。どうでしょう？それぐらいは摂れていますか？そんなに飲めないと言う方は、トマトやキュウリ、スイカなどの夏野菜が水分を多く含んでいますので、積極的に摂りましょう。

熱中症の予防が大切になってきました。誰でも同じように発症する訳ではありません。朝ご飯を食べていなければ、食事による水分は摂れていない訳ですし、お酒を飲み過ぎていけば利尿作用で、たくさんの水分が奪われています。また、自分で摂れない方には周りが気をつけていく必要があります。自分の体が元気でなければ、他の人をいたわる余裕は生まれません。

みんなで気をつけて行きましょうね。

【伊藤和枝】

私の仕事・・・ぽれぽれ編



池田さんが撮ったお弁当の写真

私の仕事は、じかんのカードを押すところからはじまります。それから大学のようきをならべます。つぎは、もりつけと写真をとることです。お弁当のふたをしめて配達の前準備をします。かごをだしたり、ほれいざいをおべんとうにいれたりします。

じかんのあるときは、コーヒーをいれたりします。とくに、こだまのおべんとういれは、私のしごとです。これがおわるとはいたつにいきます。

はいたつは、せいしんようごがっこうとろうがっこう、ふくしセンターにいきます。大きいこえであいさつをしておべんとうをわたします。

午後からは、ゆかそうじとだいふきとかいしゅうにいきます。かいしゅうからかえるとおべんとうのようきをあらいます。きれいによごれをおとします。おわったらちょうりばのゆかをみがきます。

これが私のポレポレでのおしごとです。【池田早希】

