


## 《地域で気軽に、趣味やスポーツを》

4月になり、新しい元号も発表されました。そして、来年はオリンピック・パラリンピックが開催されます。楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？トップアスリートが繰り広げる様々な競技を生で観戦できる機会はなかなかないですものね。

さて、皆さんは日々の生活の中で「スポーツ」を楽しまれているのでしょうか？ 毎日歩いている、走っていると言う方は多いのでしょうか？その他、ジムに通っている、草野球をやっている等の方もいらっしゃるでしょう。では・・・障害を持った方たちはどうかと  
いうと・・・学生時代は学校で「部活動」として、毎日走るなどの運動をしています。卒業するとそういった機会はぱったりなくなります。ご家族が何かスポーツをされているのなら一緒に！という事もあるのですが、まれです。スポーツをする機会は非常に少ないのが現実です。障がいがあっても気軽にスポーツやサークル活動（文化活動）を楽しみたい。しかし、施設でのバリアフリー化、施設や活動の場までのアクセスの不便さ（家族やヘルパーの同伴の必要性）、受け入れる側の理解、配慮等の不足が大きな課題です。すべてを家族やヘルパーが行うのは無理があります。行った先にちょっとした声掛け、手助けをしてくださる方がいる、スポーツが得意な方がいて一緒に楽しく行なってくれる、それだけでスポーツをしに行く！ハードルはずいぶん下がります。

ところで、足立区は昨年度からオランダ連携事業として「Game Changer～パラスポーツで社会を変える～」という事業にスポーツ振興課を中心として取り組まれています。その体験会やワークショップに私も参加しました。その大きな目的は「スポーツ サービス ポイント（SSP）」の導入に向けて課題を考えていきましょう！というものです。SSP とは障がい者も地域でスポーツを楽しむために、どんなスポーツがあるのか？自分に合った（好きな）スポーツは何か？どんな工夫や配慮があればできるのか？ 移動方法はしたらよいか？といった事の相談に乗ってくれる・考えてくれる人（機関）があり、実際に体験したりしながら、日常楽しく参加できるスポーツ

団体（仲間）と一緒に見つけてくれるというものです。オランダでは制度化され、専門のコーディネーターがいらっしゃるの事。スポーツを通じて楽しみを共有し、適切な配慮・対応を通してインクルージョン社会をつくる事を目的としています。このシステムがすぐに日本で・・・足立区でできるとは思いませんが、誰でもが地域で楽しくスポーツできるシステムを模索していきたいと思えます。



さて、当法人では地域の障害のある方もない方も、共に文化活動や運動に楽しく取り組むために「カルチャー教室」を運営しています。現在は「習字」「水彩画」「さをり織り」「陶芸」「音楽」の4教室を行っています。昨年度まで「テニス教室」を開催していましたが、月2回の場所の確保が難しい上に講師が引退され今年度から閉講となりました。テニスに変わるスポーツはないかと現在摸索中です。こんなスポーツはいかが？という提案、今やっているスポーツと一緒にしませんか？というお誘いを頂けると大変うれしいです。また、「音楽」は休止中です。音楽講師を募集中です。興味のある方はご連絡いただくと大変うれしいです。また、開講中の教室に参加したい、話を聞いてみたいと言う方も、ぜひご連絡ください。お待ちしております。（池田）

## 作業所日記

高島 明美

通勤途中の川沿いの道に、オオイヌノフグリや黄色いオキザリスが咲きだしました。まだまだ寒暖差はありますが、春になったなぁと感じられるようになりましたね。都心は満開と言われている桜は、この地域はまだ満開には時間がかかりそうです。今年は花粉症もいつもよりひどいようで、メンバーさんもマスク姿が増え、くしゃみを連発したり、鼻がつらそうだったり…。特に目こすってしまう人が多く、朝来た時にはすでに目が腫れていたりします。「目をこすっちゃダメよ！」と毎日声を掛けますが、痒みを耐えるのは難しいですよー。かく言う私もなぜか右目だけが痒くなり、どうにか目薬でやり過ごしている毎日です。

今月の作業所は、なかなかの忙しさが続いています。ある一日の作業だと…1階では村田さん・明久さん・今井さん・松本さんの木箱作りのプロが、ギンナンの箱作りをしています。

3階では、朝に発注をもらってきた引き出物のセットの箱折と箱詰め作業を、箱折のプロたちが素早くこなしています。300~400の箱折はすぐに終わってしまいますよ！この日だけではなく、このところ引き出物セット入れの仕事が多いのですが、皆さん慣れたもので順序良く作業しています。松村さんは、こちらが作業をお願いする前に、「次はこの箱を折るんでしょ？わかってるよ。」とかっこよく言って3階に資材を持って上がって行きました。



2階では、かわいいシールを袋に入れて封留めする作業、ガチャガチャに入れるキーホルダー(阪神の選手の名前のものです!)と取扱説明書を袋に入れる作業、台紙に取扱説明書を張り付ける作業、紅茶を小箱に入れる作業、海苔を箱に入れる作業等、5.6種類の作業を同時進行しています。職員も何が何だか分からなくなりそうになるなか、メンバーさんは淡々と作業を進めています。が、段々とおしゃべりが多くなり作業ものんびりとなってきてしまいます。「もう少しスピードアップできますか〜?」とメンバーさんに伝えると、「ハイ!わかりました〜!」と花田さんや田沢さんをはじめ元気な返事が返ってきて、どんどん作業が進みます。

夕方までに終わるか心配していた作業が、昼過ぎには終わることができました。みんなの本気は素晴らしいです!

日々のたくさんの作業をこなしているのですが、内職業者さんから毎日お仕事の電話がきて、池田さんが市場のセリのように、出来る数字と日にちの交渉をしています。皆さんの頑張りを業者さんもわかってきているからこそそのオファーですね!ありがたいことです。

新年度にむけて新しい班と新しい食席が発表されました。今はそれが楽しみな人が多いようです。「〇〇さんと一緒に嬉しい」とか「△△さんとは初めて同じ班なんだよ」と言って来てくれる人が多いです。私もどんな雰囲気の班になるのか楽しみです!行事もたくさんありますし、お仕事もいろいろなことに挑戦して、楽しい新年度になるようにしましょうね!



# 奥君日記より (2019年3月)



- 1日 今日の陶芸で新しいコップを作ったが、斎藤君が俺と同じのを作りたいらしく小野さんに手伝ってもらっていた。何か俺は「オリジナル作品」で、まだ誰も作った事の無いものを作っていたかったが…今度は何作ろうか？
- 4日 今日は朝より目がかゆく充血して、眼科に行く。土曜の朝早くから、兄の車で「河津サクラ」を見に行く。天気が良くて良かったのだが俺にはサクラが似合わないのか、真っ赤な眼で見えていたようだ。困った俺が兄の横に居た！そう言えば、3月2日の帰りに竹ノ塚の駅で「入江さん」と会う。俺はこの所会ってないので何か嬉しかった。
- 5日 火曜の畑では、ビニールハウスのビニールを皆でたたむ、割とたいへんな仕事。午後は内堀さんがトラックで赤土を積んで畑に来る。俺は遼君とポット上げをしていた。
- 6日 雨は降らなかったが一日曇りだった。そして今日は、昨日赤土を運んできたので土ふるいができ斎藤君や野尻君は土ふるいをしていた！午前・午後と俺は遼君とポット上げ、マリーゴールド等！マリーゴールドは只マリーゴールドでは無くボナンザとか色々な名前があることを知った今日だ。今日一日で、越前屋さんは色々な仕事を覚えた様だ。良かったね・・・！！
- 7日 今日は雨が降った。作業は遼君とポット上げをする。昨日と違って、下らない話ばかりだった。それよりも、俺は越前屋さんが花の植え替えをしていたのが印象的だ。頑張れ斎藤君！
- 8日 今日のいきいき陶芸は、「小野さんが休みのために中止・！」そのため、作業班は皆で内職をしていた。俺達畑班は、昨日の雨でグチャグチャな畑なので、職員島田さんのアイデアでビニールハウスの前にベニヤ板をひいた。そのお陰で大山君もハウスに入りやすくなった。今日は野尻君とポット上げの仕事。
- 11日 午後のトランポリンでは野尻君が秋葉さんに褒められていた様だった。良かったね！俺達箱作り隊は、目標8束で今日は10束作った。そして、さすがに底板が無くなりその後は皆で枠作りだ。帰りは増田・田沢・桑原君の三人と一緒にだったけど、自販機を通り過ぎると「それじゃ・・・！！」と桑原君だ。
- 13日 今日は良い天気で、内堀さんと花畑のピックエーで花売りだったが二人して鼻の調子が悪く、くしゃみをしながら売っていた、さえない俺達が居た?! 今日はカルチャー習字があったので一番風呂の俺だ
- 14日 ホワイトデイの今日はキチンと返す事が出来た。大した物では無いが時間をかけてゆっくり食べて欲しいものだ。朝より調子が悪く、大好きな「エアロビ」は断った始末だ。来週やるからと俺、今回は休みだった。
- 18日 今日はトランポリンが無かった。そのため、一日検尿の内職をしていた俺だった！それにしても、太田さんは内職の帽子が良く似合う!?と思う・・・今日この頃だ。
- 20日 今日も検尿の内職と新しい内職が待っていた。検尿の内職は、紙入れから。一番初めからやる。検尿の内職は割と得意分野かも知れないと自分では思う。仕事が終わりに、歯医者に行く。「何と野尻君も歯医者で曜日と同じ。」
- 22日 今日は陶芸とカルチャー水彩もあった。自転車掃除は竹ノ塚自転車で19台、俺・今井さん・吉井さん・大久保君まで手伝ってくれたが一日では無理なので、もしかしたら明日自転車掃除をやる覚悟で行かないと駄目だ。ホームは竹内さんだった「サッカーは、1対0でコロンビアに負けてしまった。」もう少し早く香川を投入すべきだと思った。一番動いていたのは「柴崎岳かも・・・？」良い選手だと思う。



3月上旬は、雨の日が続きました。シーズンによっては、雨が降っている時には、ハウス内の雑草取りや休憩室の掃除、倉庫の整理等、普段なかなか出来ない事を行うのですが、3月は、そうはいきません。マリーゴールド、ペチュニア、ガゼニアのポット上げや、それらポット上げたものへの肥料やり等、



たくさんの花の仕事があるからです。この日も雨が降っている為、小さいハウスにて、斎藤さん、越前屋さん、青木さんが、ポット上げに必要な3号ポットへの土入れを行いました。ハウスの通路に土の入ったコンテナやバケツを置いて、3人で作業をする為、かなり狭いスペースとなりました。そんな中でも、斎藤さんと越前屋さんは2人で役割分担をして、それぞれ作業を行ってくれました。

また、青木さんは、黙々とペース良く土入れを行ってくれ、土の入ったポットがたくさん出来上がりました。そして、それらを使って、ポット上げを行うのは、白井さん、今井さんです。ジニアのポット上げをした際に少し埋もれ気味だった為、一番下の葉っぱが埋もれないように気を付けましょうと声をかけると「難しいんだよな〜」とちょっと弱気なのが今井さん。しかし、それでもアドバイスした通りに修正ができるのも今井さんです。すぐに埋もれる事なく植えられるようになりました。それでも「これで大丈夫?」「埋もれてない?」と心配していました。大丈夫!ばっちりでしたよ!白井さんもまた、すぐに正確に植えられるようになりました。きちんとできている事を伝えると「やった!」と、とても嬉しそうでした。このようにポット上げの数をかなりこなしましたが、それでも控えている種床は、まだまだたくさんあります。みなさん、4月もこの調子で、お願いします。



中旬以降になると天気が良く、暖かい日が多くなりました。それに伴い、去年から横風防止の為にハウスにつけていたビニールをはずすことにしました。これは、

本多さんが丁寧に外してくれました。そして、それらを雑巾で拭いていきます。たくさんの量がありましたが、本多さんは「天気が良いね〜」「暖かいね〜」と言いながら、キレイに拭いてくれました。



また、3月は先に書いたように、越前屋さんがポット上げや植え替えの作業に挑戦しました。以前から、花の作業をやりたいと言っていましたが、いよいよ行えるようになりました!「やさしく?」「押しすぎないように?」と何度も確認をしながら、ポット上げを行っていきます。心配なようで、時折、奥さんもアドバイスをしています。その甲斐があっただけか、割と上手に行う事ができました。その後に行ったマリーゴールドの植え替えもなかなか上手です。まだまだ回数をこなす必要はありますが、今後に期待できる出来でした。その事を伝えると「やるやる〜」「またやりたーい」と本人もやる気満々です。あの集中力、また見せて下さいね。

# あしの家だより



【西新井ホーム】

石井 路代

この時期、寒暖差に毎年悩まされ、天気予報とにらめっこです。西新井ホームではズボン下やトレーナーを着るかどうかを悩みます。和也さん・明久さんは前夜から着用の有無を聞いてきます。一応どうするかは答えますが、あくまでも予報なので、朝になってからまた天気予報や気温をチェックして伝えています。が…急な変更が苦手な古矢さんは、頑として前日準備をしたものを着ていきます。そこは、一緒に行ってくださいるガイドヘルパーさんや、作業所で調節していただきます。みなさんよろしくお祈りしますね。

さて、これからメンバー達は、ハイキング・春祭り・潮干狩り・海水浴（夏旅行）と夏に向かってイベントが目白押し。とても楽しみにしている様子です。勝さんはハイキングの記事が載っている通信をたくさん作業所から持ち帰っています。何枚見ても、行先も行く回数も変わらないのです



がね(\*^^)v でも、その前に1月の作業所での健康診断の結果をうけて、裕さん、仁さんがいつも診てもらっている内科さんへ行きました。勝さんは1年に1回の検査です。3人ともより詳しい検査数値を得るために再度血液検査＝採血があったので皆緊張していました。でもみんな頑張ってきてきました。裕さんは薬が処方されました。勝さんの検査結果は1か月後です。仁さんは異常なし！良かったです。仁さんは歯科受診もしてきました。今回が2回目です。機械のブラッシングは音に反応して駄目でしたが、手作業での歯石取りは出来ました。)^(

奥さんをご家族で河津桜を見に行ったそうです。スマホで撮ったとてもきれいな写真を見せてくれました。楽しいイベントも作業所でのお仕事も、健康であればこそ！皆さんが元気に過ごせるように気をつけていきましょうね。

【西伊興ホーム】

佐藤 美津子

3月に入り、暑かったり寒かったりと本当にメンバーさんの洋服とジャンパー選びに困ってしまいました。桜の便りもあちらこちらで届くようになりました。ホームの近くの舎人公園も咲き始めましたので連日大勢の人で賑わっています。

この間の休日、田沢さん、安部さん、青木さんの三人は木村さんに連れられて舎人公園を散策しながらストレッチ体操もしたそうです。そして昼食をレストランで好きなメニューを食べたそうです。とてもおいしかったとお話してくれました。良かったね。



増田さんは、作業所のお友達と盲導犬のセミナーに参加して、沢山の犬のキーホルダーを買って来ました。本当は縫いぐるみが欲しかった？のかもね。青木さんはガイドヘルパーさんと外出しましたが、なんと新幹線に乗って熱海まで行って来ました。その前の時は、電車に乗って日光に行っていました。すごい！電車好きの青木さんニコニコで帰ってきます。楽しかったと言いに来てくれます。このように青木さんはお家に帰れない場合は月2回ガイドヘルパーさんといろんな所に出かけています。(ちょっぴりうらやましい?!)

田沢さんと安部さんは2人で「グランファミリア」のボウリング大会に参加しました。毎年、参加しています。上手に投げられたかな？でも楽しみはその後の食事…かな(\*^^)♪  
体に気を付けてそれぞれ元気に作業所に通えれば何よりです。健康が第一ですので(\*^\_^\*)



## 【あしの家 新職員 紹介】

はじめまして。1月から新しく勤務させて頂いています犬が大好き、戌年生まれの木村良隆と申します。出身は「大仏」と「鹿」で有名な県で沢山の古墳と寺に囲まれて育ちました。さて、何県でしょう？ 看護師として社会人をスタートさせ、病院や保育園の看護師を経験し現在に至ります。病院では、重症心身障害児病棟、泌尿器科、皮膚・形成外科、呼吸器内科、救命救急で働いてきました。趣味は温泉、特技は痛くない採血です!! 座右の銘は「気宇壮大」です。宇宙の広大さのように何事も心大きく前向きに頑張ります!! 西新井、西伊興の両方のホームの管理者としてホームの皆様がより良い状態で生活していけるよう調整を行ない、日々の生活に寄り添っていただけたいと思っています。

まだまだ新しい事だらけで毎日が驚きと発見の連続ですが、早く仕事に慣れてみなさんとも信頼関係が築けるように頑張ります! 作業所にもいますので見かけた際は気軽に声をかけてくださいね~!! ちなみに、出身県の正解は「奈良県」でしたあ! (笑) よろしくお願い致します!!



### < 花売り情報 >

4月 4日(木)・16日(火)・24日(水) 竹ノ塚センター

4月 6日(土)・7日(日) 舎人公園千本桜まつり

4月 6日(土)・7日(日) 足立区郷土博物館 桜まつり

(足立区大谷田五丁目20番1号)

4月10日(水) ビッグ・エー花畑店

4月11日(水) ベルクス南花畑店

4月13日(土)・14日(日) 都市農業公園「春の花まつり」

(東京都足立区鹿浜2-44-1)

4月17日(水) ビッグ・エー南花畑店

4月18日(木) ベルクス古千谷店

5月12日(日) ボランティア祭り

足立区役所

5月18日(土) 民生・児童委員PRイベント

足立区役所

**5月19日(日) 葦の会作業所 春祭り**



### 編集後記

この通信を編集している今日、新元号『令和』が発表された。ここ数日のメディアは総じて新元号協奏曲を奏でている。他には何もなければのごとくに、TVの前で「おいお~い、他にも伝えるべきことはたくさんあるでしょう!!」と怒っている私がいる。私は新元号に全く興味がないわけではないが、かといって新元号に「幻想」も「理想」も描いてはいない。平成を迎えた時もそうだった。ただ今回は天皇の「譲位」という事が絡んでくるため、天皇制の有り様など今後も考え続けなければならない日本の制度がある。また、それぞれの漢字の意味についてアレコレ言われているが、決めた方たちの思惑?はともかくとして、いかなる時代にしていけるかは今を生きる私たちにかかってくるのだろう。既に始まっている統一地方選挙…足立区も選挙がありますね。より身近な生活を考えるきっかけとして、しっかり考えないと…。さて、再び元号の話だが、仕事上「〇〇年度」の実態調査、報告などという書類作成をすることが多いが、今年度について後に報告する時「平成31年度」「令和元年度」の「〇月時点での~」と聞かれ「え~っと2019年4月からだから~」、え~??!と頭を抱える自分の姿が見えてしまった(-\_-) (池田)