



小高聡さんの作品

続けるということ

以前、この誌面でバレーボールを頑張っているYさんのことを書きました。その後も彼女は練習に励み、東京代表チームのメンバーに選ばれ、関東大会に出場しました。そして関東大会で優勝を果たしました。彼女がバレーボールを始めて7年間で初めての優勝でした。私も会場の栃木県まで応援に行きました。接戦で、ぎりぎりあと1点とれば勝てるとなった時の緊張感の中で、その1点をチームワークのよさであっけなくとりました。その瞬間、彼女はコートの中真ん中に突っ伏して大泣きました。チームの仲間に両脇を持ち上げられて、やっと立ち上がり、コートの外へ。それでもまだ泣いていました。どんなにうれしかったことか。そして後できくと7年間、辛いことも沢山あったことがよみがえってきて、こみ上げるものがあふれて涙が止まらなかったそうです。

辛いこととは確かに練習そのものもそうですが、どちらかという、そのチームの中でのメンバー間の人間関係でした。男性5人の中で女性は1人。負けん気が強いのに一度怖いと思った人には拒否反応が出て具合が悪くなり、吐いてしまいそうになる。練習には行きたい

のに、その人がいると思うと足がすくむ。一時はやめようかとも思いました。それでも練習は休みたくないからと頓服薬を飲んで頑張りました。そのうちに、その人が怪我をして休むことになり、結果その心配はなくなりましたが、その間も膝や腰を痛めたり、回転レシーブで首を痛めたりと七転八倒ですが、今は全国大会に向けて頑張っています。試合相手に勝つためには自分にも克たなくてはいけない。そしてどちらにも勝(克)てた。彼女はそのことを全身で教えてくれます。何かの目的に向かっていることが、こんなにも人を強くすると思わされます。

私は運動神経が鈍いですし、勝ち負けを競うスポーツはあまり好きではありませんが、彼女を見ているとスポーツも悪くない。自分ができることや、好きなことで目標を持っていることが、生きる力になり、続ける力になる。そのためなら辛くても何とかやり通し、そこにやりがいを感じられる。それがスポーツなら悪くない、と思えています。全国大会の応援にも行きたいと思っています。

(理事長 遠藤良子)

相談支援エプシロン

Tel 042-505-7021 Fax 042-505-7669

おじぎ草の教え

皆さん、おじぎ草って知っていますか。おじぎ草は5、6歳の頃、わたしが人生で初めて自分で選んで買ってもらった植物。なのでわたしの人生には初期から登場しているのだが、一般的にどのくらい認知度があるのか分からないので説明すると、ねむの木に似た植物で、ねむの木と同じように夜になると柄の両側に並んだ十数枚の小さな葉が二つに閉じて、柄全体も垂れ下がる。でもねむの木と違って、昼間でも触れると葉っぱが閉じる。子どものわたしは「触ると動く」植物がおもしろくて大好きになった。

日本の気候では冬越しは難しいようだ。覚えていないが最初買った苗も夏にピンクの花を咲かせて、それきりになったのだと思う。その後大人になってから2回ぐらい苗を買っては育てられずに終わったが、今年のゴールデンウィークに久しぶりに、おじぎ草の苗を買い、この度は大きめの鉢に植え替えて育てたら、もう5倍ぐらいのボリュームになった。

朝「おはよう」と声をかけ、家を出るときは「じゃあね(また夜ね)」と言って出かけるんだと人に話したら、「おじぎ草を飼っているのだね」と返されて、ちょっと戸惑った。確かに飼育している小動物に語りかけるような心持ちはあるのだけれど、なんというか(あのひとたち)は小動物よりも、もっと独立した生命体であると感じる。共存という

言葉も使いにくいぐらい、向こうからこちらへの「共」はなく、こちらからの勝手な「共」を許してもらって代わりに、水や光や風や温度への気配りをさせてもらっている感じだ。

そんなことを考えていたら、尊敬する精神科医中井久夫氏が治療場面で4大(地火水風)になるということを書いていたのと、ふと思い出し、仕舞い込んでいた著書を紐解いた。元々はハンガリー生まれの精神科医バリントの教えで、治療者は「魚を支える水、鳥を浮かべる風、あらゆるものを支える大地…」となって患者を支えとおすという話だった。

治療を面談に置き換えると、エプシロンでも大切になる姿勢だなあと思う。時折わたしは性急に何かをせねばと焦ってしまう。通所先に伝えて調整しなくては。複数の相反する希望があるようだけれど優先順位の整理をしなくては等。その結果、面談を途中から意思確認の場に変えてしまい、詰めるような会話をしてしまう。それは雨や矢を降らすようなことかもしれない。おじぎ草にしてみたら、やたらに葉に触れられること。本来は野生の環境で生きながら、虫や小鳥や近くを通る動物による振動、雨や風から身を守るために備わった動きなのに。

地火水風になるというのは、ちょっと高尚な感じがするので、「雨や矢を降らさない」「おじぎ草にむやみに触らない」というのをわたしなりの新たな戒めとして、また明日の朝から「行ってきます」と声をかけようと思う。(白川)



居宅介護等事業・訪問介護事業 **くじらハウス** 短期入所 **おにぎり**

Tel 042-505-7034
Fax 042-505-7035

お店でも売っていますが、私
は一から作っています。日々変
わる形や色などを観察している

植物や花のちからで

こう見えて植物やお花が好き
で家でたくさん育てています。

特にお花はドライフラワーにして楽しんでいます。学生の頃から始めたので、もう10年程になります。自分の好きなお花を選んで、飾ったり、あと逆さまにして吊るしてドライフラワーにします。



とともに楽しく、愛着が沸いてきます。お花や植物を見ていると生き生きとした姿に元気をもらったりすることができます。これから暑い中での支援が続きますが、散歩中など植物や花を見ながら癒しをもらい、仕事をがんばっていきたいと思います。(笠井)



誰もが集えるみんなの居場所(10:30~18:30 日祝休み)
日中一時支援事業(15:30~土日祝休み)

たまりば宙 (そら)Tel/Fax 042-843-0443

50円市開催!

二度目の50円市を実施しようと考えた時は、梅雨のまっただ中? 雨の中、来てくださるかしら? と思ったものですが、なんとあっという間に梅雨は明け、酷暑が続く、熱中症になる方もあるのではととても心配でした!ところが、当日は薄曇りの時間帯もあり、パラソルも貸してもらったので、外でも大丈夫でした。「宙」の底力でしょうか?

開始直後の2時間に大勢の方に来て頂きました!

お好みの品は見つかりましたか?

常連さん、近くの方だけでなく、前回に続いて遠方? から来て下さった方もあったようで、市の掲示板のおかげで「たまりば宙」の名前が広がったかもしれません。たまりば宙の目指すことのひとつの「捨てるにはもったいない物をご寄付頂き、リサイクル販売を通して人の輪を広げる」の実施ができたのではと思います。早く「どうぞ長居して下さい!」と言えるようになって欲しいです。(松永)

当面の開所時間

平日 12時~15時 (以降、日中一時支援事業)

土曜 12時~17時

放課後等デイサービス

くじらっこ

Tel/Fax 042-505-4661



新しい生活・新しい経験

3月の半ばから一人暮らしを始めました。今までは両親と弟とで過ごしており家事のほとんどを親に頼り切りの状態でした。昔から家事が苦手だった私は、部屋はゴミだらけ、冷蔵庫には水だけといった状況が、ここ何ヶ月も続いています。時折、そんな部屋を見ると、なんとなく虚しい気持ちになることがあります。

そんな中、私は両親に会いに、引っ越しをした目黒

に向かったのですが、そこで初めて見た目黒川沿いに咲く桜の景色を見た際に、私の心がすーっと、穏やかになっていく感覚がありました。

なぜそうなったのか、いまだにわからないのですが、それ以降、私は何か、もやもやした気分になった際は自然の景色を見に行くようになりました。今までしたことのない経験をするということは、何か心が落ち着かない時には、とてもいいことだと私は思いました。

そういう経験が自分の気持ち・思いを一方的に伝えるのではなく、相手(スタッフ・利用者さん)が何を考えているのか、何を伝えたいのかをしっかりと聞ける心のゆとりにつながっていけばいいなと感じています。(一之木)

生活介護事業所

くじら工房

Tel/Fax 042-843-3450

見てね!

くじら工房 Instagram



アトリエの時間

5月半ばの日曜日、僕は川越の駅から少し離れた所にある、閑静で趣のあるギャラリー「すーじぐわー」さんにお邪魔しました。目的は、くじら工房で週に一度か二度、講師に三浦敦子さんをお招きして行われているアトリエという活動の時間に、工房の利用者さんが描かれた絵やポストカードやTシャツが、そこで展示・販売され

ているのを見ることです(メインとして、ボタンアートという、三浦敦子さんのプロジェクトの作品も展示・販売されていました)。

Instagramで当日の模様や、絵を購入された方々の部屋や、お店などの様子も見られるので、ぜひInstagramのアカウント「button2019art」をご覧ください。

アトリエの時間は、主に利用者さんが絵の具を選んで思い思いに絵を描いていく活動です。それぞれの個性が、その時々々の思いが、絵を通じてこちらに伝わってきます。その制作過程からの時間の流れを、愛おしく大切に感じます。(五明田)

Group Home

ミラハウス

大食い動画

ミラハウスの入居者の方々と大食い動画を見る機会が度々あります。じっと黙って動画を見る方も居れば、前のめりになりながら動画を見る方もいます。「すごい量だねえ〜」や、「もうあれくらいしか残ってないよ」や、「今度ミラでも〇〇食べたいね」など、話をしながら見えています。

今まで私自身大食い動画にはあまり興味はありませんでしたが、みんなと見ていくうちにプライベートでも見るようになりました。

不思議なことに動画を見てると、心が洗浄されるといいますか、何かスッキリリフレッシュする感覚を覚えるようになりました。

この気持ちを大事にし、これからも常に心は平常運転で、入居者の方々の生活をサポートしていきたいと思っています。(小野寺)

はじめの一步ハウス

成長を楽しみに

数年前から植物を育てるのが好きになり、いくつか家で育てています。種から育てるのが特におもしろくて、食べ終わった種からいろいろと蒔いてみた物の中から、イチゴと柚子(多分)が今でも元気でいてくれます。柚子は収穫には18年かかるなんて話もあるので気の長い話ですが、いつか開花、結実することを夢見ています。

他にも、購入したものでは桜、ガジュマル、苔玉、と



年々増えてきて、お世話が大変な時もありますが、毎日水をやり、少しずつですが成長していく姿を眺めていると、癒されて元気をもらえます。最近は鉢植えなどの器にも興味が出てきているのですが、そっちにはまってしまうと大変な沼だなあと思うので踏みとどまりたいところ です…。(坂野)

来歩ハウス

一年を振り返って

去年の6月から来歩ハウスで利用者さんの支援を始めて1年が経過しました。この1年を振り返ろうと思います。

前半は何も知らない、何も出来ない0からのスタートで困惑、混乱、何をすることも不安しかない状態でした。そんな私を辛抱強く指導、サポート、見守って下さったスタッフの皆さんに感謝しています。その後、利用者さんと外出する機会が増え、特徴、個性を理解して夜勤が始まり、徐々に来歩ハウスの1日の流れを把握できるようになりました。

後半は協調性とチームワークを学びました。2月に来

歩ハウスでも新型コロナ感染で緊張状態の日々が続きました。精神、体力面で追い詰められたことを覚えています。ひとりで孤軍奮闘せず、スタッフ全員で情報共有を行い、同じ方向を向かないと、困難を乗り越えることができないと思いました。

現在、2年目に入りました。知識、経験を身に付けて前に進もうと思えます。来歩ハウスのスタッフ、利用者さんの皆さん、今後もよろしくお願い致します。(津村)



メゾン・ド・歩人

半世紀生きました！

私事で恐縮ですが、7月で50歳を迎えました。いつもなら、誕生日なんて全くなんとも思わないのですが、節目？じゃないの？と思いだしたら止まらなくなり、こりゃ何かやらねば後悔する！と思い、毎週練習生が出演する「フラメンコタイム」でミニミニリサイタルを開催



することに…。

「フラメンコタイム」とは、教室の先生がステージマネージャーを務めている八王子のスペイン料理のお店グランデセオで、毎週金曜日に開催される練習生達が出演するショーチャージの無料ショーです。

身内はもちろん、他にお客様もいて、店内はほぼ満員。始まる直前に先生からの無茶振りもあり、どうなることやら…。練習生になって初めて習った曲「セビジャーナス」(スペインのセビージャの春祭りで夜通しみんなで踊り明かす曲)、フラメンコの始まりの曲といわれる「ソレア」(直訳すると孤独)、「ブレリア」(結婚式等で何となく歌が始まってみんな好きに踊りだす曲)。何とかすべての演目(3曲)踊り切りました。



教室の先生からは、さらなる成長楽しみにしています。と激励を頂き、クラスメイトからは次の半世紀も一緒に踊れることを誇りに思うよ。と言ってもらえ感無量。忘れられない誕生日にしようと思い、その通りになりました。

(小野)

とれいる 新しい出会い

初めまして。私は今年の3月に入職した芝崎百合子と申します。長い間、認知症の老人介護をやらせて頂いていました。老人介護をやっている間に縁あって、しょうがい者のグループホームに行ってみないかと声がかかり、飛び込んだのがしょうがい者の方々との出会いでし

た。老人介護でもいろいろ学ばせて頂きましたが、しょうがい者は老人介護とはまた違った世界で、日々、苦戦している今日この頃ですが、とれいるの職員の皆さんにいろいろ聞きながら毎日対応している感じです。第一印象は深いなあ、時には地雷を踏んでしまい、他の職員さんに迷惑をかけてしまったりしています。これからも入居者さんと楽しい毎日を過ごし、自分も成長出来たらと思います。(芝崎)

すうえる



新型コロナウイルス感染症 によって改善されたこと

近年、オンライン様式の研修が多く見受けられるようになってきました。

わたくし自身初めて受ける際には、講師が一方向的に話している動画を視聴するため、その場での質疑応答が不可能となり、大きな不安感がありました。

しかし体感ではあるものの、研修動画は実際に生身で受講していた時に比べて講師の音量、滑舌等聞き取

りやすかったです。

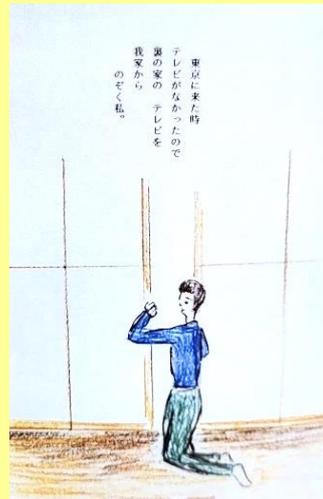
また、資料はパワーポイントのスライドコピーではなく研修資料として作られていたので内容が分かりやすく、専門用語の解説は末に記載されている等、受講者の質疑を既に想定したつくりに関心をしました。

字幕付きであることや、一時停止、巻き戻し等動画ならではの長所があり、コロナ禍が収束した後も研修の受講様式は、オンラインが主流になるのではないかと感じました。

オンラインは気軽に受講できることから、我々職員一同スキルアップのためにも、多くの研修を受けて、質の高い支援へ活かそうと考えます。(村井)

もめんのよう

東京に来た時
テレビがなかったので
裏の家の テレビを
我家から
のぞく私。



カタカタを押した時
ころんで 手の指の
爪がはがれ
大声で
泣いたら
近所の
おじさんが
つれて帰ってくれた。

夕食のあと
隣の家の窓から
テレビを見た
お母さんが
家の横の畑に生ゴミを捨てに来て
一緒に帰った。



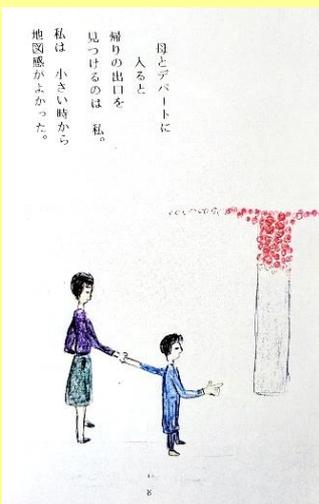
テレビの中の
シンクローカンの掃除が
すきでした
貴女がやけどするのは
いいけれど
家をもさないでと
しかられた
中学生のころまで続いていた。



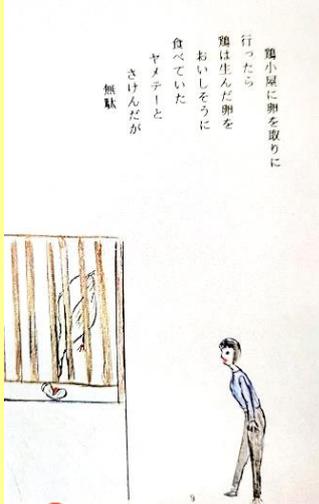
私は テレビっ子
テレビは 生涯の先生

アニメーションは
小学4年生まで知らずに育った。
ニュース・ドキュメンタリーを
見る方が多い。

母とデパートに
入ると
帰りの出口を
見つけるのは 私。
私は 小さい時から
地図感がよかった。



鶏小屋に卵を取りに
行ったら
鶏は生んだ卵を
おいしそうに
食べていた
ヤメテーと
さげんだが
無駄



今日の一品

グループホームのごはん

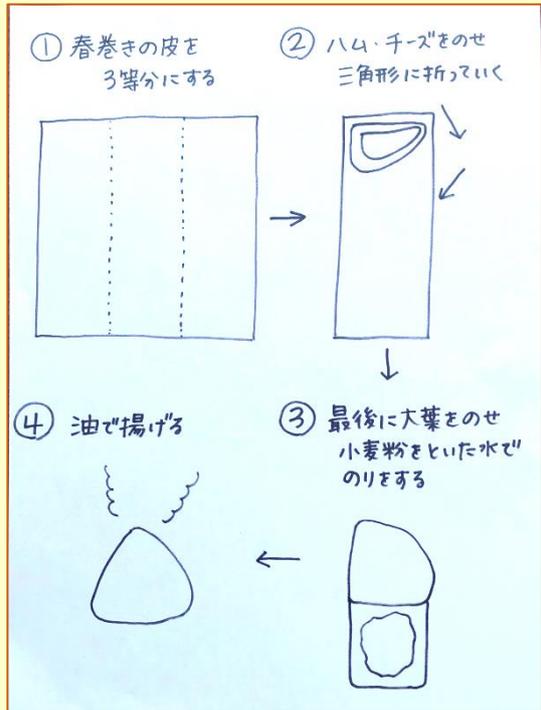
大葉の春巻き揚げ

調味料はいりません♡

材料

春巻きの皮・ハム・チーズ・大葉・小麦粉・水・油

暑くて食欲がない日に
おすすめ!



手軽においしい!

レシピの提供は、すうえるで
調理を担当されているYさんです。
この季節はビールにも合いそうです。

小野肉 多呂子の多肉沼コーナーそのVII



お多肉さま日記 NO VII
みなさま お元気にお過ごしですか?
今回はお多肉さまの増やし方 その巻

「葉挿し(はざし)」という方法についてご紹介いたします。
多肉植物は、葉が1枚で再成が可能になります。(100%とは
ありませんが) 挿し木や新しくお迎えした多肉さんを植える時に
形を整える為に葉を取るときがあります。その葉を土に挿して植えると、
葉から根が出て発芽してきます。上手に育つとその葉の数だけ増やす
事が出来ます。双子や三つ子(頭が複数出てくる)になる事も
あります。まさに無限ゲンダイ〜
※ だいたいの種類は葉挿しが可能です。みなさまも機会があれば
ぜひためしてみてください〜

小野肉 多呂子

葉の付け根から
赤ちやんが出て
きています〜

こちらは夏紅葉する
多肉、エケベリアの
マティバくん



Q&A方式で
お送りします

かいゆう人語

これからも

Q. 介護保険の訪問事業「くじらハウス」を、この度廃止にするとのことですが。

A. はい、そうです。

くじら雲の立ち上げの時から介護保険の事業所をやっていましたが、利用者は常に4、5人で、事業としての体制を維持するのは厳しかったです。

この5月に、かいゆうのグループホームに入居されている利用者の方が退所されたのを機に一旦廃止することになりました。

今後、かいゆうとして、介護保険事業が必要となった時は、改めて体制を整えたいと思います。

Q. 稲川さんは、何年に、くじら雲に入られたのですか？

A. 2006年です。その前から、くにたち社会福祉

協議会ヘルパーステーションのヘルパーとして働いていましたので、20年以上のお付き合いになるしょうがい利用者さんもいらっしゃいます。

Q. 在宅の方への訪問が主なお仕事だと思いますが、グループホームの調理も担当されているとか。

A. ミラハウスで週2日、夕食を作っています。

Q. お料理は得意なのですか？

A. 調理師資格も持っていませんし、特に得意ではありませんが、楽しくさせて頂いています。

他所で子ども食堂を4年間やった経験が役に立っていると思います。でも日々勉強です。

これからも、どうぞよろしくお願ひ致します。

(介護保険事業所 管理者
及びサービス提供責任者 かいゆう理事
稲川恵子)



YMCA 夏祭りに出展しました



ギャラリー

7月9日(土)に開催された東京 YMCA 医療福祉専門学校の夏祭りに、かいゆうが出展をさせていただきました。今回はくじら工房のアトリエ

作品の展示や、畑で育てているじゃがいもの販売などを行いました。事前の打ち合わせのために学校を訪ねた際、担当の学生の方が「しょうがいのある方の笑顔って本当に素敵ですよ。心から笑っている

気がします」と言っておられました。その言葉を聞き、私はとても嬉しく感じました。

今回、かいゆうの事前準備では、YMCAの皆さまにご迷惑をおかけしたことをお詫びしますと同時に、一生懸命に準備を下さったことに、心より感謝いたします。

(一之木)



かいゆうロゴ



じゃがいも



サービス休止のお知らせ

10月2日(日)職員全体研修のためお休みします。

ご迷惑をおかけいたします。

見てね!

ホームページ

