



子の成長

11月のある平日の夜、会議が終わって22時頃に帰宅すると、いつもなら寝ているはずの家族が起きていて、報告があると言います。聞けば、バイクの免許を取ったばかりの次男が出かけた先で交通事故を起こしたとの事。当人は、目の前で普通に夕飯を食べているので、すぐに状況が理解できませんでした。

事の概要は、学校が休みだったので、日光の霜降高原にひとりバイクで観光に出かけ、峠の下り道のカーブで転倒し、バイクは廃車となるくらいの損傷で走行不能。自分で警察を呼んで現場検証の後、バイクはレッカーで引き上げてもらい、本人はヒッチハイクして近くの駅まで送ってもらって、電車で帰ってきたとの事。完全な単独事故だったこと、相手もおらず、物損もなく、擦り傷程度で済んだことは『奇跡』のような話でした。

バイクのレースをしていた夫は、息子がバイクの免許を取ると聞き（多分うれしくて）練習用と称して中古のバイクを購入していました。今年の夏休み明け頃に次男が免許を取った後は、2人乗りをしたり、車で並走しながら運転のコツなどを教え、庭でバイクのメンテナンス講習し、新しくヘルメットを買い、時には自分が通勤用に使ったり、、、と満喫していた矢先の今回の事故と廃車。中古とはいえ、ショックは隠せない様子です。「次は自分で買え」と宣告していました。

怖い思いをいただろうとは思いますが、母からは、「大事でなく良かったけれど、今回の事で本当にいい（社会）勉強をしたと思って、これからは何事も自分の事は自分の責任で考え、判断し行動してください。」と伝えました。貴方を信頼しているという私なりのメッセージのつもりですが、どう届いたでしょうか。

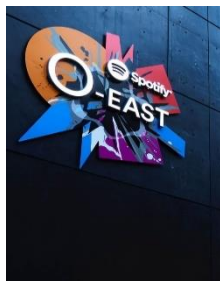
と、ここまでは、我が家のエピソードでしたが、自分事に置き換えて考察をすると、自分を過信しない。でも、失敗ばかりを恐れすぎず、チャレンジ、トライする事のバランス、つまづいてもリカバリーするチカラを備える、鍛える事は簡単ではないなあ、と感じるところです。

今年のかいゆうの全体研修では『リスクマネジメント』を取り扱いましたが、自分や近しい誰かがチャレンジをしようとしたとき、大きな失敗をしたときに、ナイストライ！ ナイスファイト！と言える、思えるような距離と関係、自分の状態をマネジメントする事の重要性を再認識しました。

あわただしく過ぎていく日々の中で心の余裕や自信を失った時、リセットするためのマイルーティンは、①「大丈夫」と深呼吸する ②yoga ③茨木のり子さんの詩『自分の感受性くらい』を読み返す事です。

師走。忙しくなる年末を控え、自転車も車もバイクも安全運転でお過ごしください。（理事長 池田希咲）

くじらハウス



やっぱりライブは最高！

私は9月に好きなアーティストのライブに2つも行く事が出来ました！どちらも楽しかったのですが、特に良かったのは元チャットモンチーの橋本絵莉子さんのライブに行けた事です。私がガールズバンドを好きになったきっかけのバンドをしていた方で可愛いとかっこいいを兼ね

備えた人です。

整理番号が700番台と後ろの方だったので良い位置は取れないだろうと思っていたのですが幸運にも前から5列目程の位置を確保！今まで行ったライブの中で一番近かったです。特にチャットモンチーの曲「どなる、でんわ、どしゃぶり」が披露された時は一人でやったー！！と叫んでしまいました。

その場でしか味わえない空気感を感じ、音楽を楽しむ。それがライブの良さです。月1くらいでいけたらいいなーと思いつつその為には今まで以上に仕事を頑張らないといけないなと考えている今日この頃です。(一之木)

たまりば宙

継続は力なり

皆様の趣味はどのようなものですか？僕の趣味は筋トレや運動です。市の総合体育館のトレーニングルームに通うようになり約半年が経ちました。それまでは家で自重トレーニングや有酸素運動を中心に鍛えていました。毎週一回、総合体育館で全身くまなく鍛えています。

腕や胸は3桁の高重量を扱う事ができないのですが、足はこの半年でだいぶ成長しました。成長の成果がレッグプレスと言う種目で顕著にあらわれており、体育館に

通い出した頃は78kgを10回×3セット扱うのがやっとだったのが、今では158kgを10回×3セット扱う事ができるようになりました！今まで3桁の重量を扱った事がなかったので、とても嬉しいです。続けてきてよかった、と思っています。

鍛えた先の事は深く考えていないのですが、足だけでなく、他の部位、種目でも3桁の重量を扱えるようにこれからも頑張ろうと思います！(山田)



来歩ハウス

おすすめ マイブーム

来歩で勤務して、もうそろそろ1年がたちます。一応アルト所属となっている八木です。急に寒くなり、ビビっていましたが伸びてきた髪をバツサリ切ったところ、風が寒すぎてさらにビビっています。

最近ハマっているのは「バーガーキング」です。普通サイズですらビッグマックを超える大きさ。パテにたっぷり塗られたチーズとソース。夜勤明けの朝にはもってこいの食べ物です。夜勤明けの解放感というものは恐ろしく、大体ビッグマック4つ分のバーガーを注文。もちろん代金は

5000円を超え、カロリーも4147kcalと3食分を大きく超えます。そのカロリー爆弾を喰らい、体中の血糖値が爆上がりする幸福感を感じながら次の夜勤に備え就寝します。

もちろんそんな生活をしていると、食費は月8万弱になり、体重は8キロ増になります。さすがにやめました。

それはさておき、バーガーキングのお勧めは期間限定の「KYOTO バーガー」と「マッシュルームバーガー」です。味最強と言われるモスバーガーに負けず劣らずの味です。是非食べてください。ちなみに、ジュニアサイズという1個400kcalのかなり小さいバージョンもあるのでバーガーキングをそこまで恐れなくても大丈夫です。

さて、最近ハマっている物がもう一つあります。それが、YouTubeの「Zeehondencentrum Pieterburen」というチャンネル。日本のXや他SNSでは「アザラシ幼稚園」と言われているチャンネルです。このチャンネルでは、怪我や病気のアザラシの赤ちゃんを保護し、治療→海への放流といった活動をライブで配信しています。また、アザラシが一時的に住んでいるプールを24時間配信してくれていて、急なストレスで癒しが必要などに見れるのが最高です。また、怪我や病気から回復し、元気にプールを泳ぐその姿にとても感動します。動物で癒しというと猫や犬などのイメージですが、アザラシという選択肢もいかがでしょうか？(八木)



すうえる

好奇心に突き動かされて

最新のオレンジカブでスーパーカブの聖地になった山梨県を 350km 走った。ガソリン 1L で 70km 走ることができるのでお財布にも優しく、どんな細い道も安心して走ることができるから、「僕の細道」(田中要次さんが火野正平さんの代役として登場した『こころ旅』での一言)を散策した際にも実に重宝した。好きだった旧車に乗ろうと思ったこともあったが、プラモデルの箱が一台また一台と積まれていく間に、乗るのではなく作ることに気持ちがシフトした。艦船模型やレトロ自販機の模型も待機中だ。

アウトドアだと、神社仏閣巡りと低山歩き(吉田類さんありがとう!百名山から切り替えました)に美術展巡りが楽しくて仕方がない。来月は、辰年の一か月に限り公開される六波羅蜜寺の十一面観音に逢いに行くし、次の休みは百年に一人の逸材=田中一村展に行く。猫たちが許してくれたらローカル線&廃線巡りも再開したい。

追記:再開を楽しみにしていたら、火野正平さんの突然の訃報を知らされた。まだ実感が湧かない。あんな風に晩年旅することができたら素敵だなあと思いながら 14 年間…もう番組はないけれど、心の旅を走り続けます…。



甲府の和田峠見晴らし広場から見下ろす市内の街並みと富士山
晴れ人のせいか、富士山見える率が極めて高い私

そんなわけで、どのみち時間が足りない。タンスに積まれたプラモデルだって、生きている間に全て作り終わらないだろう。だとしても、箱を手に取り箱絵を眺め、箱の中のパーツを愛でているだけで幸福な時間が過ぎていくのだから、費用対効果の面でもプラモデルは安上がりな趣味だと思う。本と映画もやめられない。テレビも例によって結構観ている(最近のお気に入りには『宙わたる教室』。窪田正孝さんが朝ドラ『エール』以上に素敵)。

少しでも物を減らそうと、正真正銘ゴミ部屋と化した一室を片付けていた際に、駅弁の包み紙が入った段ボール箱を見つけた。包み紙に過ぎないのに、すっかり忘れていた旅の景色がふとよぎったので、捨てないことにした。巷では終活が流行っているけれど、今日も明日も片付かない家で寝起きし、毎日好奇心に突き動かされていくのだろう。(坂本)

★ものの市参加報告★

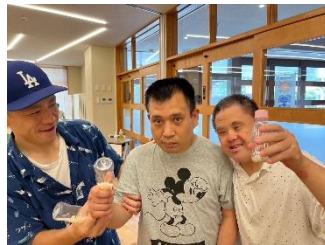
10月26日土曜日に、滝之川学園でものの市というイベントがあり、そこへくじら工房も参加しました。この企画をいただいたきっかけは、国立市の生活介護事業所の情報交換会でした。そこで滝之川学園さんに誘っていただき、あさがお・あすなろ・まほろば・わかばさんと共同で出店することに。

当日は秋らしい良い日に開催されました。原っぱで行われている音楽やショーの歓声が聞こえ、キッチンカーから美味しそうな香りが漂ってきました。ゲームコーナーや絵の展示も行われていました。来場者はお子様から高齢の方まで幅広かったです。

私たちの他にも事業所が出しているブースがいくつかありました。お店を回り、お買い物だけでなく「どうやって作っていますか?」「スタッフはどんなフォローをしているのですか?」等、お互いに具体的な情報交換をすることができました。

とても楽しい1日でした。イベントを企画することは大変なことです。それを、このように他事業所や企業を巻き込みながら実現して下さった滝之川さんに本当に感謝しています。(家村)





こんにちは。5月から一步ハウスで勤務している齋藤と申します。今まで、高齢者施設で働いてました。高齢者施設と初めての障害者施設での働き方の違いがあったので不安な気持ちでいっぱいでした。新しい施設で働くにつれて、新しい事を学んだり、利用者さん達と一緒に買い物をして、いろいろな経験を沢山学ぶ事が出来ています。

一步ハウスの雰囲気は、スタッフと利用者さん会話等や雰囲気が明るいと感じました。これからも、身体には気をつけて頑張っていきたいと思っています。よろしくお願ひします！（齋藤）

ポニー水上自伝

もめんのように

8



学校の帰りに
買物が終つて
レジに立つ時
たまに足が
つかまえた
つかまえた

小さい時
床屋から 帰ると
男の子みたいに
わかつた。



ころんで おでこに

少し傷が出来たので
先生から 私の顔に

アカチンを

ぬられて

学校から

帰つた



私は 言語障害で
殆ど話せず
ジェスチャーで おしゃべりしていた
はずかしくて、小さい声で
「あい」の 発音だけで一日が終わる。

『もめんのように』作品紹介

1990年頃から30年にわたって、ポニー水上が自らの半生を絵と文で表現した作品集。昨年製本され、上巻・下巻の二冊からなる。昭和の時代に遅く生きる姿に、心を打たれる読み応えたっぷりの作品。



～全体研修報告～

2024年10月6日(日)

@東京 YMCA 医療福祉専門学校

【午前】

かいう BCP について

- ・自然災害 BCP
- ・感染症 BCP
- ・グループワーク

【午後】

リスクマネジメント

- ・リスクマネジメントについて(総論)
- ・グループワーク



今回の研修では BCP とリスクマネジメントについて学びました。

BCP とは事業継続計画の事で、自然災害等の緊急時に遭遇した場合に事業の損害を最小減に留め、中核となる事業の継続・復帰を目指す為に平常時に行なう活動や緊急時の対応を取り決める計画の事です。

実際に地震を事例に出して、各グループで対応策を考えました。それぞれ部署が異なるメンバーであったため、想定される場面も車の中・街中・建物など様々でした。

身の安全を守るのが第一優先ですが、その他に議題になったのが、「連絡先の優先順位」という事です。連絡の系統を決めていないと伝わるべき所に情報が届かなかったり誤った情報が伝わる危険性すらあります。それを防ぐ為に法人で緊急連絡の優先順位を決めておく必要があると感じました。

緊急時に正しい対応が出来るように日頃から同部署・他部署スタッフ、そして利用者さんのご家族ともコミュニケーション・信頼関係を築いていけたらと思います。(一之木)



グループワークで交流を深めることができました！

初めて全体研修に参加させて頂きました。グループワークが多く、職員間で交流を深めながら意見交換ができたことがとても良かったです。

BCP 研修では、防災マップや災害時の対応を確認することができ、様々な状況を想定して具体的に話し合うことができました。

リスクマネジメント研修でもテーマに沿って意見を出し合う中で、新たな気づきが多く、とても勉強になりました。

全体を通して分かりやすく、学びの多い研修内容でした。

年に一度、職員が集まり研修の場で意見交換ができるのはとても貴重な時間だと感じました。(鈴木)



市役所の方が自然災害の質疑応答に答えてくれました

今年も対面での全体研修を行うことができました。今年は講師の方は招かず、より現場に即した内容の研修でした。グループワークが多く、他部署の方とたくさん意見交換ができ、実りある研修となりました。

多くの方のご理解・ご協力があって今年も全体研修を開催することができましたことを、この場を借りてお礼申し上げます。

今日の一品〜番外編〜

毎年、アルトの入居者さんは通所先で芋掘りがあり、持ち帰りませんが今年の芋は超特大！半分になってしまっていますがこの倍ありました。



かさ増しにこんにやくと甘味噌で絡めます。お芋は身がぎちっとつまっておいしかった！（小野）



久しぶりに市民祭へ！
大学通りの歩行者天国
も人が多くげんなり…



日常の
ヒトコマ



バーベキューが
ボラさんのご協力
もあり、ゆったり
楽しめました！



毎年恒例のさつまいも掘り、今年も行ってきました！

