

2024.3.1 No.71

# ひゅうまん

～ふつうをささえる～



## 目次

- ・特集 自治会のこれからを考える（後半）
- ・おかやまマラソン 2023 に挑む
- ・TYUBOU DESUYO ep2
- ・毎日タケシタ第4話

勤め先で、勤続10年を表彰されたMさん。スーツでピシッと決めました。ファジアーノの大ファンでスタジアムにも足を運びます。

し

編集／発行 社会福祉法人 弘徳学園 TEL(086)272-0625

〒703-8283 岡山市中区赤坂南新町 6-1 FAX(086)272-5751

イベント

まずは4月末の「新人歓迎会」。ひ

再スタート  
2023年4月上旬、数年ぶりに、自治会の定例会が開かれました。活動方針を決める中で、「(みんな)楽しいことをしたい」といった声が多く挙がりました。これまで我慢してきた反動もあったでしょう。新型コロナウイルス感染症の位置づけが5月に移行したこともあり、今年は「たくさんのイベントの実施」という方針の元、再スタートしました。

ゆうまんには、新たに3名のスタッフが仲間入りしました。利用者のAさんの発案で歓迎の横断幕をみんなで作り、当日会場に掲げました。サブライズは大成功。喜んでもらえたことでAさんも会心の笑顔でした。その会では他にもBBQやレクリエーションも行われ、久しぶりの自治会主催のイベントということもあって、利用者・スタッフ共に達成感や喜びは格別だったように思います。  
8月には「夏祭り」も企画をしていましたが、施設内で感染者が出たことに伴い延期に。前日まで準備をして

の延期であったため、再度コロナに泣かされることとなりましたが、秋祭りとして時期を改め実施しました。内容を定例会で話し合う際、「秋祭りは、さんま焼きたいな」との意見が挙がりました。コロナの流行以前は、秋



になるとさんまを焼くのが毎年の恒例行事であったこともあってか、多くの方が賛同されていました。当日はさんまに加えて、きのこの炊き込みご飯も用意し、皆で秋の味覚を満喫しました。その他にも2月にはバレンタインデー、3月にはホワイトデーにお疲れ様会、役員選挙とイベントは続き、窮屈であった日々から少しずつ脱却出来るようになりました。利用者の声としても「楽しいことがまた出来て良かった」や「自治会があつて良かった」「この数年は活動できなく寂しかった」などの声を聞いています。

# 特集

## これからの

## 自治会を考える

### (後半)



中島 悠  
(なかしま ひさし)

障害者福祉施設ひゆうまんに生活支援員として勤務。自治会にはサポートスタッフの立場として数年前より活動に参加している。

前号では、近年の自治会の活動やコロナ禍で生まれたすれ違いや葛藤、その中で得た気付きについてお伝えしました。そして今号では、今年度の活動と、自治会の意義について、考えていきたいと思います。



①の記事をこちらから閲覧できます



## 過程の中で成長

自治会をサポートするにあたって一つ心掛けていることがあります。それは効率を求め過ぎないということです。イベントの企画・準備をサポートし、実施に至るまでにはもちろん時間(労力)は掛かります。しかし、効率を上げようとすると落とし穴があります。それはスタッフの意向が強くなり反映され、利用者の参加度が薄まってしまふことです。これは経験の中から学んだことの一つです。当日を楽し

むことだけが目的でなく、企画・準備も自分たち(利用者)が行うからこそ自治会なはずです。私たちスタッフが参加の機会を奪ってはいけません。時間が掛かっても、上手いかなかったとしても、過程の中で共に成長することがこの活動の本質ではないかと思えます。だからこそ、誰の為の自治会なのか、基本に立ち返りサポートしていくことが重要だと私は考えます。

## 積み上げたもの

また、活動を再開して気づいたことがあります。それは「利用者の方は自治会の仲間が大好き」ということです。ある方は自治会のことを「協力じゃな

と言われます。また別の方は、「仲間と過ごせる」と言い、またまた別の方は、「友達」とも言います。これらは共通して「仲間を思う気持ち」とも言い換えられるのではないのでしょうか。毎月ある「各棟のトーク」や「定例会」といった小さなことから一つずつ積み上げて、やりたいことを仲間と形にする。仲間が困っているなら立ち上がる。そうやって活動してきた20年の時がそう感じさせるのだと思います。

## 活動の根底

「じぶんたちのことはじぶんできる」なからまだからだすけあつていきまじょう」「げんきにいのちをたいせつにしよう」発足時より大切にしている言葉(スローガン)です。今でも忘れないよう定例会では皆で復唱しています。前号の繰り返しになりますが、楽しいことばかりでなく、苦しいんだり、悩んだり、今後何かしらの試練が訪れることもあるでしょう。ですが、『この仲間達となら何でも乗り越えていける』本当にそう思っています。

そして、今後の活動の根底にも『対話』と『仲間』。これら2つが、きつとあり続けることでしょう。



# おかやまマラソン 2023 に挑む！

## ～初参加のYさんにインタビュー～

おかやま共育・共働センターでんでん 守屋 美奈子



でんでんに通うYさんは、積極的に「〇〇しようか?」と仕事を手伝ってくれる頼もしい存在です!移動の場面は、車椅子を使用し生活されています。

そんなYさんが、2023年11月12日に行われた「おかやまマラソン2023」3(以下おかやまマラソン)に出場されました!

これまでも、様々な陸上(車椅子)競技に出場をされてきましたが、おかやまマラソンは初挑戦とのこと。

大会当日は、でんでんスタッフの瀬崎さんが伴走を担い、私、守屋も取材と応援を兼ねて、会場へ向かいました。

当日の会場での様子も含めて、Yさんと伴走の瀬崎さんに出場の経緯や大会を終えての感想を、インタビューを形式でお届けします。



**守屋【以下・守】** 今まで、どのような大会に参加したことがありますか?

**Yさん【以下・Y】** 中学生の頃から『岡山吉備高原車いすふれあいロードレース』や陸上競技場である『きらりんピック』に参加している。(いつもは)テニスの仲間がいて一緒に参加する。

**守** おかやまマラソンを走ろうと思ったきっかけは何ですか?

**瀬崎【以下・瀬】** 始めは、「車椅子で出たい」って言うていましたよね。

**Y** うん。  
**瀬** 車イスで『岡山吉備高原車いすふれあいロードレース』に参加して、「おかやまマラソンも出たい!そこ

で勝負したい!」と言っていました。でも、車椅子でおかやまマラソンの出場は、聞いたことが無かったから、まず運営に電話で(エントリー可能か)確かめようってなりましたよね。

**Y** うん。  
**守** Yさん以外にも「車椅子で参加をしたい」という問い合わせは、多数あったようですね。

**瀬** そうみたいです。運営会議でも議論されたようですが、「安全面から車椅子での参加は出来ない」との返答を頂きました。そこで、どうすれば出場できるか、一度考え直す事になりました。検討する中で本人から「装具を履いて、手伝ってもらえたら歩ける」との提案がありました。その方向で再度、運営へ問い合わせると、参加できると返答をもらいエントリーをする事になり

ました。

たね(笑)

人が来た。三人くらい来た。

4!

決めた事に対しての意志の

Y 当選して嬉しかった。

守 会場にはたくさん他の

瀬 「何か手伝う事はあります

守 伴走で参加した瀬崎さん

強さ、可能性を教えてください。

くをまわって、筋肉を付けて

守 選手や運営のスタッフの方が

瀬 「いつでも支えられるよう

守 さんは、終えてみてどんな思

えたような気がしました。

ようとした。

守 居ましたが、交流等ありました

瀬 そばを歩いてくれたりしました。

守 慣れない場所だと

最初は思った参加方法とは違

守 普段外出先で人が多い所

守 「がんばろう」と声をかけて

守 色んな人がサポートに入っ

瀬 慣れていない場所だと緊張

は違いましたが、形を変え

ている姿も見られます。太

守 スタート位置に並ぶ際は、

守 入ってくれましたが、どんな

守 リとされているとは想像し

ていませんでした。また、

会当日、緊張はありません

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

でしたか?

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y ない!

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

守 本当に?

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y うん。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

守 人が多かったですね。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

瀬 僕の方が(緊張から)ト

守 待ち時間の10分は(自分

瀬 特に応援があった時の進

守 褒められていますよ。

影響があったのかなと思

イレに行っていましたね。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y うん(笑)

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

守 付き合ってもらって

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

たんですか?(笑)

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

瀬 「トイレに行こう」と

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

つたら、「いいよ、待ってる

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

よ」って、「ごめん俺だけ行

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

くわ」って、ねえ。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y うん。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

瀬 Yさん余裕の表情で

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y 嬉しかった。ヘルプの

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

Y 嬉しかったね。

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す

守 では、次の目標はあり

守 「安全の為、車椅子は、使

守 人が優しかった。バイクの

守 進めるとは思っていないな

たです。改めてYさんは、す



瀬 あとやっぱり選択肢がある中で自分の事は自分で決める事の大事さと、その

時間以内に完走する事

※サブ4：フルマラソンを4

# TYUBOU DESUYO



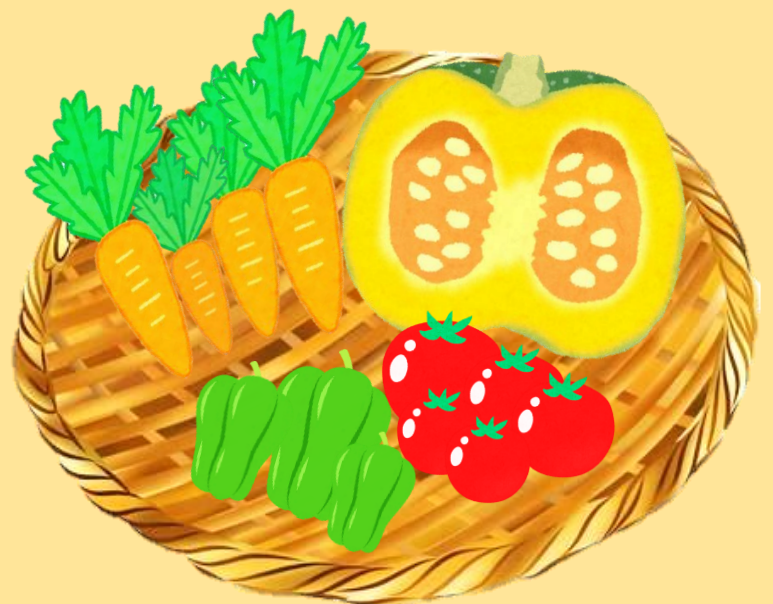
岡 正信/おか まさのぶ

弘徳学園に勤めて30年。栄養士として法人の「食」を支え続ける唯一無二の存在。ひゅうまん Facebookでも日々、食に関する情報を発信中。

## Ep2 「栄養と食事」

みなさん、こんにちは。学園栄養士の岡と申します。一回目の記事を書いてから早いものでもう数か月が経ちました。今回は『厨房で大切にしている事』というお題をいただきまして、厨房仕事をしていくうえでの“根本”の部分についてあれこれと書かせてもらいました。今回は、特にお題は無いとのこと。コレ書けと言われるのも困るのですが、何でも良いと言われるのもまた困るもの。アレコレと悩んだ挙句、思い浮かんだテーマは『栄養と食事』。今回もテーマが固いなあ～。

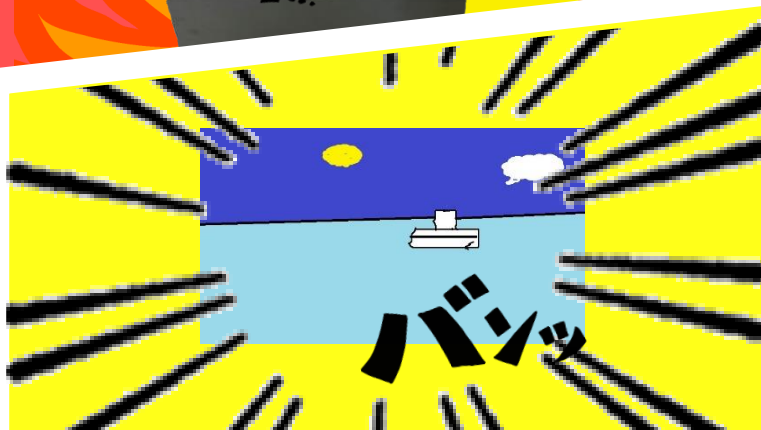
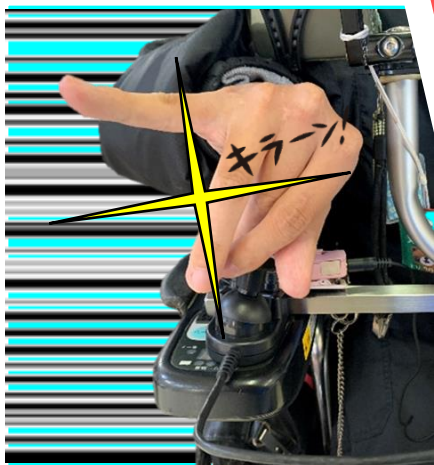
さてさて、栄養と食事ですが、これは意外と両立が難しい。何が難しいかって、給食業界ではあるあるで『栄養があるものほど不味い』。例えばピーマンやほうれん草などの緑黄色野菜。野菜は一般的に色の濃いものほど栄養価は高いけれど、匂いや風味も強くて好き嫌いが分かれる食材。ピーマン臭いとか苦いとか、野菜嫌いな人にはただの嫌がらせ(笑)。逆にキュウリ(世界一栄養の無い野菜としてギネスブックに登録されているとか…)や玉ねぎなどは嫌いとか苦手という意見はあまり聞かれませんが、もちろんそういった単色野菜にも栄養はありますが、そればかりだと一日に必要な栄養素を補うのはちょっと大変。他にもビタミンB群の豊富なレバーやミネラルの含有量が超優等生なヒジキなど、栄養価の優れた食材はあんまりおいしいとは言い難いものが多いのです(もちろん好きな方は大勢いらっしゃると思いますが)。カップラーメンやハンバーガー・パンやお菓子などみんなが大好きな食べ物は大体栄養がかたよったものばかりなので、ただお腹を満たすだけならそれでも良いですが、“栄養を満たすための食事”とはいえません。一人ひとりの栄養価がちゃんと満たされていないと、利用者の健康は守れないし、色々と外部的にまずいことも…。「人参ばかり出てくる」という評価を何十回と目にするたびに涙した日々。だって…だって…赤くて安い緑黄色野菜なんて、人参かトマトか赤ピーマンくらいしかないんだもの…。人はビタミンD以外自分で作る事はできません。だからこそ、食事は大切。とはいえ、嫌いなものは食べたくないもの。弘徳学園の厨房で作る食事は、そんな好き嫌いさんにも美味しいと思ってもらえるものを。そして、お腹も心も栄養さえも満たせる、そんな欲張りな食事をめざし、厨房スタッフは今日も出来立ての料理を一生懸命(つまみ喰い)味見するのですた♪



# 毎週タケシタ

～チャレンジJOYの巻～

第4話



## 『今年度チャレンジしたこと』

今年度、僕はジョイスティックマウスを使ってみました。ジョイスティックマウスとは、レバーを使ってポインターを動かし、より細かい動かし方ができるようになるマウスです。

スタッフさんと一緒にジョイスティックマウスをレンタルして余暇時間を使い練習をしました。ペイントと言うソフトを使って絵を描きました。小さなアイコンのところにポインターを持っていく微妙な作業が難しかったです。ジョイスティックとクリックボタンが重なり、ボタンが押しにくくて非常に難しかったです。

スタッフさんにマウスの位置を工夫してもらいながら調節してもらいました。位置を変えることで、作業がしやすくなりました。マウスの場所やマウスの付け方によってこんなに違うんだなと気づきました。良い発見ができました。最初はすごくジョイスティックマウスが小さくて、「使いにくいかな」と思いましたが、細かい動きができそうだなと思いました。

レンタルが終わった後でジョイスティックマウスを会社のHPで購入しました。車椅子への取り付けがまだなので使っていませんが、スマホやタブレットやパソコンを使って絵を書いたり、文章を書いたり、いろいろな新しい用途に使えるかもしれません。夢が広がります。

来年は、なかなか難しいですが北海道の雪祭りに行ってみたいです。もうちょっと近場で京都にも行ってみたいです。まだまだ近くて、四国の水族館に行ってみたいです。日常生活では、なかなか現実には色々な問題があり、叶うか分かりませんが、一人暮らしをしてみたいです。

目標が1つでも叶うように色々なことにチャレンジしていくぞー!!

でも、最終的には旅行じゃなくてショートステイしてお風呂に入っているだけかも… (汗)。



「ご寄付ありがとうございました」

岩佐昭五様 大森章弘様  
井上チツ子様 田中三恵子様  
株式会社岡山丸果様  
最上稲荷総本山奉賛会様

「作品が展示されました」

(順不同)

入所施設「ひゆうまん」では、「第7回きらぼし★アート展」へ作品を応募しました。どの作品も利用者の方の得意や好きな事が詰まった作品です。入選した作品(写真参照)は展示会場へ飾られており、利用者の方と一緒に観賞へも行きました。会場に飾られている自分の作品を見て、どこか照れくさそうにされていました。アート展を通じて、様々な方に見てもらえる良い機会になったと思います。

「新しい建物、建ちます」

法人内の事業所・おかやま共育・共働センターでんでは、来年度で10周年を迎えます。節目のこの年、新しい建物が増築される事になりました。ただいま開所に向けて建設中です。完成は来年度の初頭を予定しております。



「HP更新しています」

ホームページには、弘徳学園の概要、各事業所の紹介、そして広報誌のバックナンバー(白黒ページもカラーで掲載)などの情報が盛り沢山。また、各事業所のフェイスブックともリンクしていますので、お時間ある時にぜひ、一度ご覧になって下さい。



(<http://www.koutoku.net/>)

編集後記

今年一年、私が頑張ったことはなんだろうかと思えることがあります。観葉植物のお世話でしょうか。ここ近年の自分の誕生日に観葉植物を買って育てています。どんどん成長をしていく植物の扱いが、どうしていいのかわからず、調べて剪定や植え替えをしました。植え替えをして終わりではなく、そこから、枯れないように水やりや日光浴のタイミングを調べていくうちに、植物を育てる事は奥が深いなと思うと同時に楽しさを知る事が出来ました。

今年を振り返ると、来年は何を頑張ろうかとも考えます。この広報誌を読むと緑黄色野菜についての話が出てきます。私は子供のころ苦手の野菜が多くありました。しかし、大人になっていくうちに、食べられる野菜は増えていきました。ですが人参は今でも苦手です。その人参も広報誌の中に出てきます。確かに、昼食に人参が多いと思ううちの一人は私です。人参を食べられるようになる事を目標にすることは、少しハードルが高いので、「栄養が偏らないように食事をする事」を目標に。また、今育てている観葉植物を枯らさないように一年過ごしたいと思います。

船橋 郁美