

# こころん 通信

発行:社会福祉法人こころん  
〒969-0101 福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字下根岸 9  
TEL:0248-54-1115 FAX:0248-53-3063  
URL <http://www.cocoron.or.jp>

ごあいさつ

COVID-19 のパンデミックが何時終息するのか不安が払拭されないままに新たな年を迎えました。皆様には、御精通御精勤のことと拝察致します。

2009 年は新型インフルエンザの大流行、リーマンショックのダブルパンチに見舞われましたが、今回はそれにも勝る出来事です。大規模災害、新興感染症の流行時等における緊急事態発出時の臨戦態勢のもろさが露呈し、コロナ後、流通等も含めたインフラストラクチャーの再構築も進められていかななくてはならないでしょう。衛生なくして経済なしとの先人の慧眼を痛切に感じます。

この様な環境の下、職員のストレス負荷も一通りでないながらも、献身的に勤められている事に頭が下がります。昨年当初に考えていた事業計画を充分遂行することができませんでした。

晴れた日ばかりでは花ものぞめないとの例えもあります。SDGs にもかなう、牛歩の如く地道に内容を吟味しつつ、歩みを進めて行きたいです。

職員一同互いに支えあい、より陣容を整えつつ、利用者さんの日常の一助になり得る施設を目指します。

ご助言、ご指導の程お願い申し上げます。

社会福祉法人こころん 理事長

関 元行



今回は、グループホーム特集！  
こころんで初めての取り組み、サテライト型  
グループホームを紹介します

2021



2008年5月、グループホーム「こころんはうす」は共同生活、日常生活を続けながら自力でできることを増やし、社会性を身に付けることを目的に開所しました。

2020年5月、「こころんはうす」の設計当時から話し合いに参加し、開所とほぼ同時に入居したMicky（仮名）さんが一人暮らしを目指して、アパートでの生活を始めました。

本号の特集では、一人暮らしを目指すにあたり利用するグループホームのサービス「サテライト型グループホーム」の取り組みと、アパートでの新しい生活についてご紹介します。（根本）

## Micky さんのご紹介

一人暮らしに挑戦するMickyさんは、こころん工房で働くベテラン菓子職人。和菓子和音楽が大好き。



人気のかぼちゃプリンや和菓子を担当。新製品のマドレーヌ又はMickyさんも開発に参加しました。



## グループホームからアパートへ

### 【入居していたグループホーム】

10年住み続けた部屋は、半年かけて整理して綺麗になりました。



### 【新居となるアパート】

本人熱望の角部屋です。仕事の合間に物件を探すこと1年半。粘って良かった！



### 【整理しきれなかった荷物たち】

Mickyさんは新居の押し入れに一時封印しましたが、断捨離を決意するのです。



### 【新生活の始まり】

いよいよ家具が揃い、新生活が始まりました。



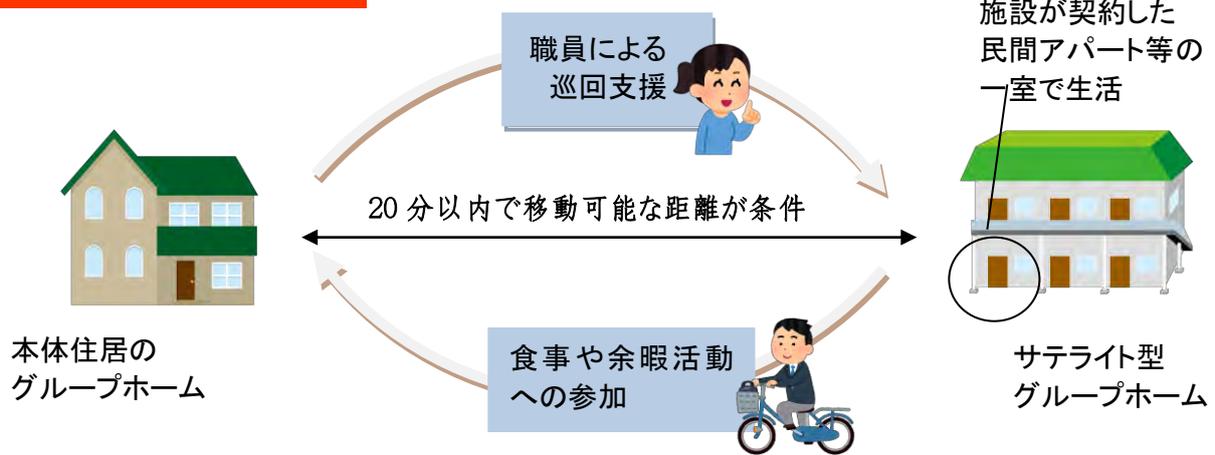
## サテライト型グループホームってなに？

サテライト型グループホームは、食事提供を含む生活支援を受けられるグループホームの特徴を残しつつ、一人暮らしに近いかたちのサービスを提供するものです。

サテライト型とは「他のものに付属している」を意味しますので本体住居のグループホームに付属している小さなグループホームという意味になります。

### 一人暮らしに近いかたちで自立に向けた練習ができる

#### サテライト型住居のイメージ図



単身で生活したいけど全く支援がない状態は不安な人、将来的に一人暮らしの実現を目標に練習したい人が生活します。

利用の限度は3年ですが、アパート等の契約を個人契約に切り替えることで、そのまま入居し続けることができます。

参考資料 厚生労働省ホームページ 「障害者の住まいの場の確保に関する施策について」



### サテライト型グループホームサービスのポイント

職員と立てた計画を基に、自分のペースで自立の練習ができることがポイント。

こころんのグループホームでは、日曜日以外は世話人の食事提供がありますが、Mickyさんは土日の二日間を自炊する日に決めました。

徐々に自炊する日を増やすこと、栄養管理の上達が一つの目標です。



職員が訪問して生活上の相談もできます。



### 1カ月実際に生活してみたの費用をざっくりご紹介



グループホームのサービスと同様に家賃助成の対象になるので家賃負担も軽減されます。

## 特集 一人暮らしを目指して

### 新生活を始めてのインタビュー

一問一答でインタビューさせていただきました！ご協力頂いた Micky さんありがとうございます。

- Q1 悩みに悩んだ引っ越し先、決めては何ですか。  
A 角部屋が見つかったこと。家賃が自分の予算内だったこと。
- Q2 引っ越しで大変だったことは何ですか。  
A 段ボールに荷物をまとめるのに苦労した。(半年かかった…)
- Q3 引っ越しにあたっての心構えを一言お願いします。  
A 引っ越しは準備が大切！準備が8割です。
- Q4 新居のこだわりを教えてください。  
A 広く魅せる(物を散乱させず整理する。)
- Q5 引っ越し前の気持ちと今の気持ちの変化を教えてください。  
A 気持ちのゆとりができた。グループホームは集団生活だったので、アパートでは一人の時間と自分のペースが守られる。
- Q6 サテライト型グループホームを利用して良かったこと。  
A 自分にとってのゴールは2、3年後の一人暮らし。サテライト型グループホームは無理なくゴールを目指したい自分にピッタリのサービスだった。

#### ● Micky さんから一言

グループホームと違って社会的責任をもって生活できることが嬉しい。  
自分の責任である程度生活できることは、自分が認められたようで嬉しかった。僕の他にも続いて欲しい。

#### ● 担当スタッフ・根本から一言

この度、Micky さんの新しいサービス利用に関わらせて頂きました。部屋探しを始めてから引っ越しまで約1年半。ご本人が長年目標に向かって努力された結果が実り嬉しく思います。

その反面、Micky さんが生活されていたころんはうすに空き部屋ができ寂しさが残ります。毎日を楽しみ過ごす新しい仲間がまた増えればと思います。



#### ひとこと言わせて

##### 伝えたい言葉

人は一人では生きていけないことを知っています。家族だったり知人や友人の支えが私にはとても必要だと思います。辛い時に支えてくれた人たちにはとても感謝しています。巡り逢えた場所や人たちには奇跡的な物を感じます。日頃のありがとうを伝えたいです。(ゆみりん)

##### 眠い朝、だるい休日

週に5日のころん。朝、真っ暗な6時頃に目覚めると、今日も「休みたい。だるくて眠い。行きたくない。」と辛い日々。土日もだるくて辛い。  
なのにころんの皆と会うと結局1日作業してしまう。どんなに辛くてもころんが私の一部。大好きだよ、ころん。(A. A. A□)

##### ある日のこと

皆さんは忘れ物ってよくありませんか？私はいつも確認しチェックしています。そのおかげで最近はある程度忘れ物をしなくなりました。そうすると気持ちに余裕が出てきたと思います。  
ですが、それでも生活しているとやっぱり忘れ物。皆さんも気を付けて日々過ごしてくださいね。(レッツミンゴ)

## 施設だより ～こころんの各施設の近況をお伝えします

### カフェで働いて2年目●こころや



令和元年5月から直売カフェこころやのカフェ部門で就労訓練を始めて2年目です。2年目の目標は毎日休まず働いて工賃をたくさんもらえるように頑張ることです。

こころやで働いた工賃は、まず母に預けます。そこからこづかいをもらい好きなものを買います。毎月母に預けた工賃がたまり、年末にはゲームを買うことができました。これからも頑張って仕事をして、貯金を続けたいです。

カフェではいろんな作業が経験できるので楽しいです。特に楽しい作業は、人参などいろんな野菜の皮むきとこんにゃく切りです。カフェに来てから包丁やピーラーをたくさん使うようになり、扱いが上手くなりました。

同じカフェ部門のメンバーさんの仕事ぶりを見て、毎日「すごいなあ」と思うことばかりです。大変な時もありますが、カフェスタッフ、メンバーみんな良くしてくれています。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。(こみん)

### 新メンバー加入●こころん工房



昨年4月、こころん工房に新メンバーが加わりました。支援学校生の頃から何度か実習で工房に入っていたKさんです。支援学校を卒業し、4月からは工房のメンバーとして毎日一緒にお仕事をしています。

作業中はずっと真面目に取り組むKさんですが、作業が終わると何気ない会話でもツボに入るようでゲラゲラと笑いが止まらなくなってしまいます。その笑い声のほかのメンバーさんも自然と笑顔になり、周りの空気が一気に明るくなります。

新型コロナウイルスの影響によりイベントの中止や納品先の縮小など、こころん工房も大きな影響を受けていますが、Kさんの作り出す明るい雰囲気ですべてを乗り越えています。(酒井)

### 新たな施設外就労●農事組合法人ひかり

昨年5月より、新しい施設外就労が始まりました。泉崎村中核工業団地内にある菌床しいたけの生産工場「農事組合法人ひかり」さんでの仕事です。

こころんのメンバーは、生えたての椎茸の芽を間引きする「芽かき」を担当しています。菌床の底面はすべて取り除く、双子(1本の軸に二つの傘がある)は除くなどのルールがあり、それを基に黙々と不要な芽を取り除いていきます。



はじめは残す芽を選ぶのに迷いましたが、今は慣れて、初期メンバーは後から参加したメンバーにアドバイスできるまでになりました。1日3時間の立ち仕事は、体力や集中力、判断力を鍛えることに繋がります。また、企業の中で働くことで社会人としての意識も高まり、就職を目指して企業実習に移行するメンバーも出てきています。こころんで新たな就労訓練の形ができました。(植木)

# 活・動・報・告

## こころのコロナ対策

2020年は、こころもコロナに翻弄された1年でした。5月の緊急事態宣言下では、ソーシャルディスタンス確保のため、メンバーやスタッフが分散して通所することも検討いたしました。しかし、不安な日々だからこそ、「日中はこころで過ごす」という日常を壊したくはない。ひとりひとりが感染しない生活をこころがけ、コロナ禍をみんなで乗り切りろうという考えにいたりました。

おかげ様で1年間、休業することなく活動できたことを感謝しています。こころの感染防止の取り組みの一部をご紹介します。



玄関では、まずアルコールで手指の消毒。健康チェックリストで体調を確認します。



少しでも作業室の密を避けるため、食堂も飛沫防止パネルを設置し、作業に使用しています。



以前はみんな輪になって作業していましたが、今は一方向を向いての作業。マスクを着用し、1時間に1回の換気を徹底しています。



こころん本部はロスナイ(換気システム)が設置されています。実はあまり活用していなかったのですが、コロナを機にきちんと洗浄し、今は毎日フル稼働!



家庭と同じように、手作りの食事を食器でいただくのがこころの給食のこだわり。でも感染防止のためにふたつきの弁当箱に変更しました。ちょっと味気ないけど、おいしさは変わりません!



手洗いは、共用タオルからペーパータオルに変更。ハンドソープ、アルコールを設置し、手指の消毒を徹底しています。手洗い場の数が少なく、休憩時に並んでしまうのが悩みの種です。



各施設のトイレでは、ふたを閉めて流すように注意喚起。便座除菌クリーナーを設置しました。



送迎車にアルコールを設置。自宅で体温を測り、熱がある方は自宅待機してもらいます。



こころやでは入口にアルコール、店内に加湿器を設置。テーブルや棚は次亜塩素酸水で拭いています。カフェには飛沫防止パネルを設置しました。

## コロナだって楽しみたい！

コロナ感染拡大防止のため、2020年はこころんの3大イベントである「スペシャル交流会」「こころや感謝祭」「チャリティーアート展」はすべて中止としました。(こころや感謝祭は感謝ウィークとして実施)。

レクリエーションもお花見、登山、施設旅行などの外出する活動の多くは、あきらめることになりました。

でも何の楽しみもなく仕事だけをしていては、誰でもストレスがたまります。コロナ禍でも実施したレクリエーションをご紹介します。



こころんファームの稲刈り後、田んぼに突如現れたのはハロウィンのおばけ山子。

「コロナに負けるな！」のメッセージとともに、マスク着用、ソーシャルディスタンスを保って並んでいます。

## こころん de お花見

毎年恒例のお花見は、桜はもちろんですが、模擬店がメンバーさんにとっては何よりの楽しみ。緊急事態宣言が出されて外出を自粛する中、こころん内で模擬店気分を味わいたいと4月6日に「こころん模擬店」を企画しました。

屋台の定番・焼きそばと唐揚げに加え、こころやのいちご飴とチョコバナナ、こころん工房のミニパフェ、こころんファームのミネストローネなどが提供され、それぞれ食べたいものを買って満喫しました。



遠くに小学校の桜が見えます



## 陶芸教室開催

7月30日、陶芸家・真鍋秀子さんを講師にお迎えし、陶芸教室を開催しました。葉で模様をつけたり、好きな絵を描いたりして、個性あふれる作品が仕上がりました。



## こころん施設交流会

緊急事態宣言時は施設間の交流は控えていましたが、久しぶりに他の部署の仲間とも会いたい！と、9月8日に模擬店企画第2弾を開催しました。

石川町の大野農園さんにキッチンカーで来ていただき、焼き立てピザをいただきました。他にも白河市の野村屋のアイスキャンデーを用意。スイカ割りやビンゴ大会でこころんに笑い声や歓声が響き渡りました。



# こころんが紹介されました！



## テレビでこころんの特集番組が放送されました

昨年3月28日、KFB 福島放送のほっとネットとうほく(14時半から放送)で、こころんが50分にわたり紹介されました。「農福～畑がくれたボクらのしごと」と題し、こころんファームを中心に職業訓練や生活支援の様子、販売活動や地域のみなさまの声など、こころんの取り組みがぎゅっと詰まった番組になりました。KFBのみなさま、取材にご協力下さったみなさま、ありがとうございました。



## 総務省「ふるさとづくり大賞」受賞者PR動画が完成

昨年2月、総務省の「令和元年度ふるさとづくり大賞」の団体表彰を受賞しましたが、一般財団法人地域活性化センター様により受賞者の紹介が全国にネット配信されることになりました。こころんの開設当初からの取り組みを10分程度の動画で紹介しています。検索サイトで「こころん こころん耕す」で検索するか、右のバーコードからご覧いただけます。



ありがとう  
ございます

## 寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)



- 【寄附金】 鈴木泰子様 吉田孝雄様 菊田宗平様  
匿名K様 匿名I様 関元行様
- 【寄贈】 住友ゴム工業株式会社白河工場様 (除雪機)

## 1年間の活動報告

## 編集後記

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| 1月12日    | こころんたま新春セール               |
| 1月13日    | 新年会 at 中島村輝ら里             |
| 1月21日    | こころんカフェの教室：雑穀教室           |
| 2月11日    | レクリエーション：お菓子作り            |
| 〃        | こころん：福の市                  |
| 〃        | カフェの教室：おもてなしのオードブル        |
| 3月28日    | ほっとネット東北(福島放送) 放映         |
| 4月9日     | レクリエーション：こころん de お花見      |
| 6月1～12日  | こころん工房：家計応援セール            |
| 6月16日    | レクリエーション：からす峠登山           |
| 〃        | カフェの教室：ローフードサラダ           |
| 7月7日     | カフェの教室：蒟蒻屋さんのところてん作り      |
| 7月30日    | レクリエーション：陶芸教室             |
| 8月31日    | カフェの教室：ジャガイモのパンケーキ        |
| 9月8日     | レクリエーション：こころん施設交流会        |
| 9月28日    | 就業セミナー：企業見学会(ひかり)         |
| 10月20日   | カフェの教室：ロービーガンクリームのフルーツパフェ |
| 11月13日   | レクリエーション：映画鑑賞             |
| 11月24日   | カフェの教室：紅茶に合うお菓子教室         |
| 12月1～12日 | こころん：14周年お客さま感謝2week      |
| 12月29日   | こころん大掃除                   |

昨年の始めからのコロナのせいで、楽しみにしていたオリンピック・パラリンピックが延期になりました。著名人や芸能人の方々が感染したニュースが流れ、中にはお亡くなりになる方もいて、悲しい1年でした。

それでも勤勉な性格の日本人の努力で、マスク・手指の消毒・うがいなどを徹底し、少しずつ希望が見える気がする今日この頃です。



昨年5月から村内のしいたけ工場では仕事をさせてもらえるようになり、参加しています。仕事は大変ですが、一般企業とのつながりを感じながら作業できることを嬉しく思います。(今宮)

## 編集委員

- 今宮智真 小林茂美 佐藤栄一  
森 智美 渡部ひとみ  
植木千花 高澤宣彦 根本翔太