

# こころん 通信

Vo.4 (2012年11月発行)

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> E-MAIL:kokoron@r2.dion.ne.jp

## こころんまんぷく祭り&映画上映会

新米を使った  
餅つきの様子



恒例の「こころんまつり」にかわる一大イベント「こころんまんぷく祭り2012」が10月27日、直売・カフェこころやと生活支援センターこころんで開催されました。

こころやで和太鼓演奏、もちつき大会、コンテナ市が、そしてこころんでは映画上映会、こころんカフェ、小物販売が出店。

開会のあいさつ後、こころやで和太鼓の演奏ともちつき大会が始まると会場内にお客さんが増え始め、お昼時を過ぎた頃にはあけぼの荘、なごみの家、わくわくはうすの皆さんが出品したトン汁、鳥のから揚げ、コロッケ、玉こんにやくなどが次々に品切れとなり、そして閉会時にはコンテナ市に出店した皆さんも完売するほどの盛況ぶりでした。(高澤)

秋空の晴れ渡る空の中で開催されたまんぷく祭り。私は生活支援センターの玉こんにやくを販売しました。

前日から煮込んだ玉こんにやくは、味が染み込んでいてとてもおいしかったです。売れ行きも良く完売しました。他のブースも負けず劣らず素晴らしい売れいきでした。また、泉崎小学校の太鼓はアンコールが出る度の賑わいで感動しました。

初めて参加したイベントで心温まるこころんでの癒しを感じ、そして、こころんの優しさを知りました。まんぷく祭り最高に楽しかったです。

(鷺野谷)



泉崎第一小の和太鼓♪

### 一方、映会上では?



### 「人生ここにあり」を観て

映画の冒頭から最後まで私は胸をしめつけられる思いで映画を観ました。いえ、本当に胸がしめつけられていました。理由は分かりません。私も当事者だからでしょうか？

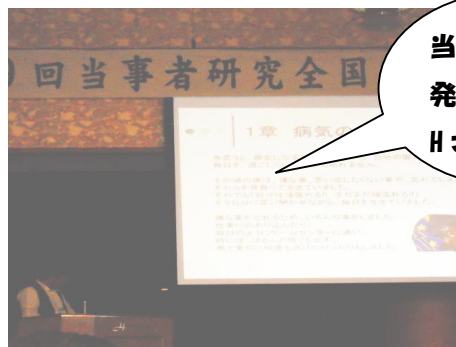
80年代の実話が元になっている映画だそうです。熱血感あふれる男が作業所のマネージャーとしてやってくるころから話は始まります。

病院の先生の指示に従って生きていた皆が、自分の意志を持ち次第にやる気になっていく。そして、病院の先生から離れ独立して活動開始はじめ協同組合を立ち上げる。

皆の意思の多数決で物事を決めていく協同組合議会のシーンが心にのこります。

物語の紹介ははぶきますが、薬に対してどう付き合っていくかを考えさせられます。映画では薬も大切ですが、行動することによって病状が良くなっていく様子が描かれています。まずは自分の意志をしっかりと持つことから始めてみようと思われました。あたえられた今、というこの瞬間を大切に生きたいものですね。(茂美)

# べてる当事者研究発表 福島大会



当事者研究を  
発表する  
Hさん！

第9回当事者研究全国交流集会在10月19日、郡山市熱海町のホテル華の湯で開催されました。この集会是北海道浦河町のべてるの家が主催で、毎年浦河町で毎年開催されていました。浦河以外で開催されるのは初めてのことであり、全国から福島大会に大勢の人が訪れました。

当事者研究。それは自分が抱える病気。これを自ら曝け出して、研究をし、自ら病名を付けて、その病気に対してどう対処していくかを大勢の前で発表することです。

これは並大抵な覚悟では出来ません。なぜなら自分の現在過去、苦しんでいた時の状況を分析して立ち向かっていかなければならないのです。

発表の内容はとても濃厚でした。主な傾向として、自分の抱える病気を前向きに捉えている感じがすごく見受けられました。「病気は私の宝物!」、「せっかく病気になれたのだから、病気のプロになる!」など、病気に対してプラス思考な考え方も出来るんだとな、と感銘を受けました。

自己病名などにも個性的な病名を付けていたり、自分で絵を書いて発表したりなど、とても聞いていて面白かったです。

名前も顔も初めて見る人達だけど、同じ病気を抱えて、同じ病気と苦しみながらも闘っている。言葉を交わさなくても、それだけで心が通じ合っている絆を感じました。とても貴重な体験に参加出来て、とても楽しい思い出が出来ました。(高橋勇氣)

ピアサポートってよく聞くが一体どんなんだ? そんな単純な疑問から僕は調べてみることにした。皆さんはピアサポートと聞いてどんな事をイメージするだろうか? 一般的には、同じような悩みや苦勞を抱える人同士が集まりその悩み苦勞を話す、又は聴く事によって自分への気づきだったり、自己成長、回復へと繋がっていくらしい。

つまり、ころんで毎月やっているピアカウンセリングも同じ目的のはず。でも、個人的感想だが最近のころんのピアカンには本当にピアサポートになっているだろうか? ピアにはなっているがサポートまでには…それぞれが話を聴いて各自の成長・回復へとつながっているのだろうか? かなり難しい問題に直面した僕は、とりあえず考えるのをやめにした。(疲れるから)

雰囲気、居心地、感覚的なものはとても大事だ。環境を整えるということも大事なことはないだろうか。精神疾患をもったメンバー(自分もふくめ)は特にこういったものに敏感だ。ピアサポートを始める前に基盤作り(環境整備)が必要になってくると僕は考える。←結局考えている(-\_-;) しかし環境整備って? ……またまた難しい問題を抱えた僕はこれを先延ばしにすることにした。(自分勝手)

全国にはいろんな形のピアサポートがあるはずだ! べてるの家のセルフサポートセンター浦河のみなさんは、今回の当事者研究 in ふくしまで「助けられるピアサポーターの研究」というものを発表していた。理念は助けられるピアサポーター・情けないピアサポーター・ピアサポーターのサポーターだそうです。何だかとても面白そう。

ピアサポートと一言で言うが活動形式は様々で奥深く広い意味を持つ。これからもピアサポートを追い続け、皆さんにお伝えできればと思います。(この力が続く限り…)以上、今回のレポートはここまで。

次号では、ころんで月2回活動している自助グループ「ハートビート」を紹介します。最後まで読んで頂いた皆さんに感謝。(小野崎)

# なちゅらるファームれぽ

こころんでは遊休農地などを活用して農業を行っています。化学肥料や農薬を極力使わない有機農法で、安心・安全な野菜をみなさまにお届けしようと日々汗水流して作業してるファームチーム。「なちゅらるファームれぽ」では、そんな彼らの日常のひとつコマを紹介していきたいと思ひます。

すっかり秋も深まった10月下旬。朝8時になると、ひんやりした空気の中 まだ人気のない静かなこころんファーム一たちが集まってきました。1人2人3人…スタッフ含め総勢4人でトラックに乗り込み、近くの畑まで移動します。今日の作業は葉物野菜の収穫。カブ、ホウレンソウ、ビタミン菜、チンゲン菜。不揃いに育っている野菜の大きく育ったものから順番に引き抜いていきます。よく見るとところどころ葉っぱに穴が…こんなに寒い中でもまだアオムシが元気に活動してました。それぞれの野菜をコンテナいっぱい詰めたら、こころんに持ち帰って今度は袋詰め作業。野菜を洗ってきれいに土を落とし、重さを量って丁寧に袋詰めします。最後に、手をつなぎあう優しい風合いの絵のシールをペタンと張ってできあがり。もちろんこころやへの納品まで自分たちで担当します。

かわいいシールを目印に、こころやでこころん野菜を見つけたらぜひ一度お試しあれ。

自然の恵みいっぱいの素朴な味がしますよ♡



チンゲン菜の収穫中♪

## 生産者紹介

## 待望の冬の味覚「ふじ」近日入荷！！

これからの季節一段と美味しくなるりんご。「ふじ」は甘みが強く、歯ごたえも良く日持ちもするので、お歳暮などのギフトにもお勧めです。今年の冬も、各生産者のりんごへの想いを大切に、お客様に満足いただけるよう、お届けしたいと思ひます。今回は生産者の安藤果樹園さんと、ワタナベ・フルーツさんに「ふじ」の出荷状況取材しました。



安藤果樹園さん

安藤昭吉さんは現在、こころやにりんごの「陽光」(10月下旬現在)を出荷しています。甘味と酸味の絶妙さが人気です。栽培の秘訣は、「肥やしに魚かすをここ何十年も使っています」「木の消毒には強いものは使えない」と独自の有機栽培を展開しています。また、安藤さんの柔和な人柄も魅力的なところ。りんご作りにも、人柄とこだわりが出てくるようです。待望の「ふじ」の出荷時期を尋ねたところ、11月20日頃から。今年は遅れ気味。雨が少なかったため玉が小さめとのこと。箱物は5kg16玉～18玉が出ます。

一方、ワタナベ・フルーツの渡辺定巳さんも、作り方にこだわりがあり、町の議員も勤めたことがある方です。今はシーズンが終わりましたが「紅玉」と言ったら渡辺さんです。化学肥料を使わず、農薬を減らすようにしているそうです。奥様からは、「原発事故の影響で、有機堆肥に放射線が出てしまうようになり、必ず検査を受けて基準を満たした堆肥を使っています」との話もお聞きしました。

「ふじ」の出荷は、11月いっぱい収穫して、12月ぐらゐを予定。やはり今年も、少し小さめで、箱物は、5kg18玉、10kg36玉が多くでるようです。(

ワタナベ・フルーツさん



# なごみの家「お話を聞く会」

なごみの家では、去年からボランティアさんの話を聞く会が毎月1回開かれ1年になります。

午後1時「なごみの家」の玄関のチャイムがなる。「こんにちは」とさわやかな声と笑顔でしかもきりっとしていて素敵なお客様が訪れる。ボランティアみなみの人たちである。

喜んで僕たちは、受け入れる。僕たちなごみの家のメンバーも急に元気になる。

楽しい話・失敗談・趣味の話・家庭の話を、最初は少しかしこまったり、緊張しているがお茶を飲みながらだんだん僕たちと歓談をして楽しいひとときとなる。ボランティアになった時のきっかけや苦労話・楽しい話など聞いてそれぞれ色々な人生があり大変参考になりました。



フセンを1枚目を出す内職作業。納期があるので、みんな真剣！



コロッケ作業チームの朝は早い！揚げたてをころやに納品します

新作のさつまいもコロッケは、お芋の自然な甘みがグット！

いろいろな話が聞けてよかった等メンバーの感想があります。それからおまけに内職作業まで手伝ってくれる。最後はメンバー全員にエールを送って午後3時にさわやかに帰っていく。

僕たちを救ってくれる人がそこにもいた。ボランティアみなみの人たちに感謝します。ボランティアさんの話は、一応終了です。今後は理事長やころんの職員さんの、経験豊かな話を聞きたいと思います。ぜひ来てください。(T.S)

## 「働きたい！」の応援隊

### ハローワーク佐藤さん講義

10月23日、ハローワーク白河・障がい者雇用担当の佐藤吉之さんを講師にお迎えし、就業セミナーを開催しました。テーマは、「一般就労を目指すために必要なこと」。企業が障がい者に何を求めているか、具体例を挙げて説明していただき、時に厳しく、ご指導いただきました。

また、11月15日に開催される障がい者就職面接会に向けて、履歴書の書き方、面接の受け方について、マニュアル本にはない実践的なアドバイスを頂きました。

昨年の面接会ではころんメンバー2名が採用され、新たな一歩を踏み出しています。

今回受けるみんなも

がんばれ～！

(植木)

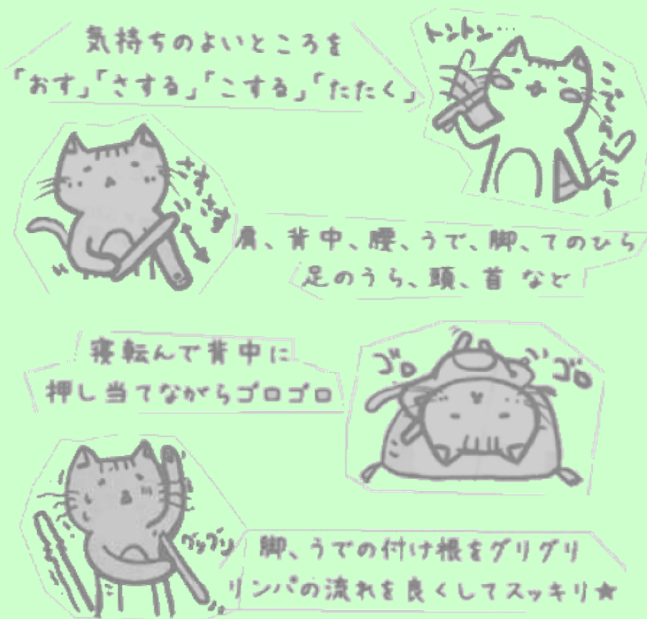


## ちょこっと★健康

### 健康棒マッサージ

誰でも手軽にできる健康法。今回は、須賀川市の自然食レストラン「銀河のほどり」さんからの情報です。

直径2cm、長さ45cmほどの麺棒を使ったマッサージは、疲れを癒して免疫力もUP！ぜひやってみよう！



# 活・動・報・告

## こころんスペシャル交流会2011

6月29・30日、那須甲子少年自然の家でこころんスペシャル交流会を開催しました。参加者はこころんメンバーに加えて、南会津のハッピーサークル・二本松のコーヒータイトム・白河の南湖こころのクリニックのみなさん、国際医療福祉大の学生など総勢\*\*\*名。

まずはみんなでピザ作をしました。粉を練るところから初め、やっとピザらしく形ができた頃には、初対面の人同士も思わず笑顔。

昼食後は「  
」をテーマにグループワークを実施。交流会では初めての試みでしたが、参加者がお互いの思いがわかり良かったです。

ゲストコーナーは、壊れものの祭典の代表・月乃光司さんのパフォーマンスです。アルコール依存症、うつ病を乗り越えた体験を詞の朗読で表現。その迫力と時折り混じる笑いに、参加者は皆、月乃さんの世界にひき込まれました。

当事者研究発表では5名がエントリー。参加者の総選挙でHさんが選ばれ、10月に開催された当事者研究全国交流集会(P2参照)でも発表しました。



恒例の夢大賞。  
大賞を受賞したTさん!!  
おめでとう♪♪



寸劇を取り入れたKさんの発表！これもこころん流研究発表

## 登山&トレッキング

5月29日火曜日、レクレーションで那須の三本槍岳に登りました。今年はトレッキングコースと登山コースと二つのコースに分かれてたのですが、私は登山コースを選びました。

まず始めにゴンドラに乗り少し上まで上がると曇っていた景色が段々と晴天へと変わりました。歩き始めはウッドチップを敷き詰めた足に優しい広い道でしばらくならかな道が続く。傾斜は段々と上がっていくが意外と皆ハイペース。それでもなんとかついて行く。時折休みながら岩の多い道をどっこいしょと登り、しばらく平坦な道を進む、それもつかの間、坂を再び上がる、一步一步登る…ついに頂上に到着。山頂の空は曇っていたが、お昼を食べているうちに綺麗な景色が…。まだ雪が残る頂上は美しかったです。集合写真を撮り、少し雲行きが怪しくなってきたので早めの下山。案の定、雨が降りましたが、帰りは思っていたよりも早く下山できました。やはり登山は登っている時が辛いほど、頂上に着いた時の感動が大きいという事だ。スゴイいい気分でした。(Yu)

私は今回の登山レクで、那須の茶臼岳にトレッキングコースで参加しました。最初にゴンドラに乗って上にまで行くのですが、ゴンドラに乗るのが初めてだったのでとても新鮮で楽しかったです。その後、遊歩道を一回りして昼食をとりました。傾斜が思ったよりもきつくて、いい運動になりました。昼食が終わり、小雨が降り出したので、雨具を着て下山を開始しました。

雨でぬかるんで足場が悪くなり大変でしたが、滝の音が聞こえ始めると、次第に足取りも軽くなり始めました。下り終わって、その後に温泉に入りました。今まで何度か親に連れられて温泉には行った事はありましたが、今回は下山の疲れがあったせいか、今までで一番気持ちよかったです。また機会があったら是非参加したいです。(高橋勇気)



**寄付・寄贈をいただいた方** (敬称略・順不同)

【寄附】 鈴木泰子 長倉保 石下恭子

【寄贈】 ジャパン・ソサエティ D&M ホールディングス

Thank you

□■ **こころん後援会にご入会ください** ■□■

社会福祉法人こころんは、障がいのある人びとが、地域の中で安心して生活できるよう、「障がいのある人も無い人も安心して暮らせる地域作り」を目指しています。こころんの活動に賛同しご協力頂ける会員を募集しています。会費は無料です。ぜひご入会下さい。

- \*この会に賛同する個人及び団体または事業所を対象とします。
- \*会員の皆さまには会報をお届けします。
- \*各種行事等のご案内を差し上げます。(行事に、ボランティアで参加することもできます)

**第8回こころんアート展**

日 時 ●2012年11月17日(土)・18日(日)  
10時～17時(18日は16時まで)

場 所 ●生活支援センターこころん

来 場 ●無料

お問合わせ ●生活支援センターこころん  
TEL 0248-54-1115  
FAX 0248-53-3063



**主なプログラム**

**カフェこころん**  
特製チーズケーキとコーヒーでくつろぎのひと時

**お茶会**  
こころん茶道倶楽部のメンバーが御手前を披露

**カラーセラピー**  
好きな色で自由に描く小さな絵。こころんで人気のプログラム、カラーセラピー教室が体験できます

活動報告	編集後記
6月29・30日 こころんスペシャル交流会 7月1日～ こころんやお中元セール 7月7日 こころん・アースデイ白河出店 7月16日 こころん・ダスキンフリーマーケット出店 7月24日 レク 映画鑑賞 8月11～ こころんやお盆セール 9月4日 レク スパリゾートハワイアンズ 9月19日～ こころんやお彼岸セール 10月11・18日 にこにこ屋大棚ざらい市開催 10月27日 こころん まんぷく祭り&映画上映会	今号より編集委員が増え、新しいメンバーでの編集・発行となりました。「なちゆるるファームレポ」「ピアサポートってなに？」などの新コーナーが始まりましたがいかがでしたでしょうか。 編集委員はみな本業(メインで担当する仕事・訓練)を持ちながら執筆・編集活動をしています。編集作業には不馴れですが、こころんの活動をお知らせするため力を合わせて取り組んでいきますので、よろしくお願いたします。(植木)
<b>今後の予定</b>	<b>■編集委員■</b>
11月17・18日 第8回こころんアート展 11月27 新そばまつり at こころん 12月 クリスマス交流会 12月 こころん歳末セール	小野崎浩二 (こころんファクトリーで裁縫担当) 佐藤栄一 (こころんやの看板男子) 高橋勇気 (こころん工房で製菓修業中) 穂積浩江 (なごみの家で調理を担当) 金山和美 (矢部農場で鶏とさんと格闘中) 植木千花 (ファクトリーで段取り?担当)

