

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



新年あけましておめでとうございます。

はやくも東日本大震災より2年経過しようとしています。被災地の復旧、復興が思う様に進まず、時間ばかりが過ぎて了う様に感じておられる方もいらっしゃるのではと拝察致します。

福島県は、他の被災県に加えて、原発事故の影響を強く蒙っており、心安らぐ暇もないま、日常をお送りの事と存じ上げます。

とは言うものの、こころんは、休むことなく運用され、多岐にわたって活動を展開中です。こころん、こころや、こころん工房、なごみの家、矢部農場、循環型農業をめざした試み等々、利用者の増加に伴い、スタッフも30名を超える所帯になりました。

利用者の中から就職を果たされた方も生れ、更なる生活支援に向けて歩んでいます。

こころんは、来年NPO法人として発足以来10年目を迎えます。新たな10年に向けて、互いに支え合いながら、こころんの活動を社会に向けて発信し続けて参ります。里山再生プロジェクトの御旗にもかかげた「山好、水好、人好」で行きましょう。よろしく御助言、ご指導、ご支援の程、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

# チャリティーアート展

昨年11月17日・18日の2日間、生活支援センターこころんにて、第8回こころんチャリティーアート展が開催されました。

こころんは、障がいを持つ方たちが、住み慣れた地域で生活し、働くことができるよう支援しています。その活動の一つとして、絵画教室やカラーセラピー、茶道などの芸術活動を取り入れており、毎年秋に地域の芸術家のみなさまの協力を得て、同展を開催しています。

第8回を迎えた今回も、絵画、写真、陶芸、書、編み物、アートクレイなど、23名の作家の作品で会場は埋め尽くされ、訪れた人たちは芸術の秋を楽しみました。



## 茶席「心庵」

毎年恒例のお茶席では、こころん茶道倶楽部メンバーが大活躍。

## 本展実行委員長の吉岡さん

告知ポスターにも利用した犬の絵の原画をもって記念撮影。アート展の感想は、「ん〜良かった」としみじみ。



## カフェこころん

絵画鑑賞を楽しみながら休憩できるカフェコーナーでは、こころん工房特製のお菓子や手作りピザを販売。ひきたてコーヒーの香りがたによいます。



## カラーセラピー教室 作品販売

色とりどりの作品が目をはきました。



## 筋肉は形状記憶する!! =凹ませるだけでお腹がやせる=

ちょこっと  
★健康

最近お腹周りが気になってきました。この1年間でスカートやパンツが全部はけなくなってしまったのです。気がつくとも伸び縮みする素材やウエストにゴムの入ったパンツが多くなっていました。これまで考えたこともなかったのに、「とうとう私もおばさん体型になってしまった」とショックです。

さて、先日本屋さんに行ったら「凹ませるだけで形が変わる」という本が目にとまりました。そういえばこころんのメンバーもみんなお腹ポッコリだーと思い、早速その本を買いました。さあ、やってみよう!

「まずギュっとお腹を凹ませましょう」これを「ドローイン」といいます。

歩くときも、座っている時も、お風呂に入るときも「ドローイン」を意識しましょう。筋肉は使ったなりに形を変えるのです。最初は意識的にお腹を凹ませているだけですが、それを続けていると、わざと凹ませないでいるときもお腹がへこんだ形になってきます。特定の動作を繰り返すことで「筋肉が形状記憶」するのです。

特に有酸素運動と組み合わせると効果が発揮できるそうです。車で移動することの多い福島県では歩く機会もとても少ないです。たまには、散歩でもしながらドローインを組み合わせるといいものですね。(熊田)



去る12月11日に、八丈島から奥山英二さんが3泊4日でこころんハウスの生活体験とファームでの農業体験に来られ、野菜の収穫から出荷までの一連の作業やしめ縄づくりなどを体験されました。

奥山さんはひょうきんでいながらやさしい性格の持ち主。そして仕事となるとこつこつ丁寧に積極的に取り組まれました。また洗った野菜をきれいな円形に並べるなどアーティストチックな一面もありました。ここでの経験をぜひ今後に活かしていただきたいです。(金山)



大根を収穫中の奥山さん

こころんのみなさん。おひさしぶりです、八丈島の奥山英二です。

こないだは3日間、いろいろなことを体験して、覚えて、とてもよかったです。ありがとうございました。

僕は農業チームで、野菜を収穫したり、洗ったり、水拭きしたり、袋詰めしたり、ラベル貼りしたり、それを店に持って行ったりしました。

僕はがんばって急いで仕事をして、関根さんに「英二君は早い！97点！！」と言われました。それを聞いたときに、急いでやったかきがあったなと思いました。わら細工も覚ええました。太い竹切りもやりました。

できればまた、本当の仕事としてちゃんとこころんでがんばって働きたいと思います。

できればよろしくお願いします！（奥山英二）


## 生産者紹介 鈴木農園・鈴木慎吾さん あま〜いイチゴの季節で

「小さい頃から実家の農作業を手伝いをして育ち、将来は自分も農業をやるんだ」と考えていたと語る鈴木慎吾さん。慎吾さんは父親の滋夫さんが経営する白河市表郷の鈴木農園でイチゴと水稻を育て、また牛の預託肥育もおこなっています。

イチゴは「べにほっぺ」。甘くて大きな香りのよい品種です。10数年前から地元の幼稚園児たちにイチゴ狩り体験を行っており、「子どもたちから『おいしい！』と言われるととてもうれしい」と、鈴木さんは話していました。(高澤)



### いちごまつり

2013年2月23日(土)・24日(日) 

4Lいちご大福、いちごのこころロール、こころん工房特製いちごスイーツなど、いろいろ販売します

こころん工房 特製生チョコ 好評発売中！



#### イチゴこころロール

季節限定のイチゴのロールケーキは、鈴木農園さんの4Lいちごを使って、同じ表郷の鈴木菓子店さんが作っています。4Lいちごの大福も大人気です。ぜひお試しください。

# 活・動・報・告

## こころんクリスマス交流会



昨年12月17日、白河市立図書館で、こころんクリスマス交流会を開催しました。毎年恒例の施設の出し物では、今年は歌や仮装、手品など、力を入れた発表に会場は大いに盛り上がりました。(C)

### ほくたち、初参加ですっ

初めてのクリスマス会に出席して思ったことは、みんなで歌を歌ったり演劇をしたり、プレゼントの交換もしました。とても楽しい思い出でした。(O.H)

初めてのクリスマス会は、ゲームもありました。プレゼント交換もありました。ケーキも美味しかったです。白河図書館でみんなの劇も楽しかったです。クリスマスの歌も歌いました。(T.M)



アヴァンゲリオン初号機 VS 北斗の拳の拳シロー。こころんファームのメンバーは、アニメなどのキャラクターに扮し、誰が一番強いかを決めるために書き戦いを繰り広げました。

なごみの家のマジックショー。うっかりおれが本当に切断されてしまうハプニングに、会場は大盛り上がり！



こころん工房はヤッターマンのストーリーに合わせて、工房の紹介をしました。最後には、男性陣が「小さな恋のうた」を熱唱！みんなキャラクターにそっくり！



### 11月27日●新そばまつり

ボランティアサークルみなみ代表の増子一さんを講師に、毎年恒例のそばうち教室を開催しました。今回は初めての参加の方も多く、測る、入れる、こねるなど、みんな何かしらの役割をもらい、協力しあって打つことができました。



### 12月27日●恒例のもちつき

毎年利用者が増え続ける生活支援センターこころん。今年はおもち米の量も5kgに増量し、すべて木臼で手つきしました。みんな不慣れな手つき、腰つきでがんばり、つきあがった餅をあんこやきなこ、納豆餅で頂きました。

# ピアサポートって何？

今回はこころで自助グループとして活動している「ハートビート」を紹介します。あまり知られてはいませんが、実は毎月の第2・第4土曜の月2回、こころ交流室にて自助グループ活動が行われているんです。

そこで今回、「ハートビート」の活動を直撃取材する事に！「ハートビート」のメンバーは現在4～5名程度、取材日の日にはWRAP(ラップ)を題材に会が開かれていました。

WRAPって？簡単に説明すると、自分の調子って日によって変わりますよね。ごく自然な事。その自分の調子を6段階に分けてそのきっかけと対処法を実際に書き出してみる。客観的に自分を見るという事。そして、それを実践するのがWRAP！（と僕は解釈した）。

さて、「ハートビート」の話に戻しましょう。僕が感じた「ハートビート」の印象としては、まずそれぞれが勉強熱心という事です。病気を良くしよう！良くなりたい！という意志が強い。

お互いの信頼関係があるからこそ何でも話し合える。全体の雰囲気としては、少数メンバーなので一体感があり、堅苦しくもなく、お茶やお菓子などをつまみながら和やかな感じでした。意見や話題も活発に出ていました。話すこと、聞くことによって自分の中に溜まっていたものが消化できる。共感できる。メンバーそれぞれの個性や感性が光っていたと思います。興味のある方はぜひ参加してみてくださいは!?もちろん参加する前には事前にこころスタッフにご相談くださいね♪(小野崎)



WRAPの手引きを見ながら、真剣にどう利用するかを討論中！

## 「働きたい！」の応援隊

### JST～職場でのあいさつの仕方

11月の就労セミナーでは、JST(ジョブ・スキル・トレーニング)を実施しました。課題は職場でのあいさつの仕方です。

職場で自分が後から出勤した時、どのタイミングで、どういう言葉であいさつするか。相手が仕事中だったら？など、実際に演じて、その方法を確認しました。

あいさつ一つで人間関係も変わります。参加者は簡単なようで実は難しい「あいさつ」について、見直す良い機会となりました。



### 就職面接会開催

#### ～面接会ってどんなことするの？～

12月1日、ホテルサンルート白河にて、しらかわ障害者就職面接会が開催されました。主催はハローワーク白河、県南地域の事業所19社が出展しました。

面接会では、事前に配られた求人票をもとに、参加者が応募したい事業所充ての履歴書を持参します。各事業所の受付リストに名前を記入して順番を待ち、面接を受けます。

今回、応募はしないものの見学に行ったMさんは、100名を超える参加者に「いるだけで疲れちゃいました～」と感想をもらっていました。

こころでは面接会に向けて、履歴書の書き方や、面接の受け方を勉強してきましたが、本番で普段の力を発揮するには、公の場に慣れることも必要だと感じました。



北海道・東北地区ブロックセミナー(厚生労働省委託事業)  
平成 24 年度働く精神障害者からのメッセージ発信事業

## 働く喜びを届けよう ～働く精神障がい者からのメッセージ～

**開催** 平成 25 年 **2 月 9 日(土)**  
**セミナー** 10:00～16:30 (無料)  
**交流会** 17:00～19:00 (5,000円)

**会場** **ホテルサンルート白河**  
 福島県白河市新白河駅前 TEL 0248-24-0001

■申し込み、お問い合わせはこころんまで、  
 お電話ください。0248-54-1115

### ●主なプログラム

**基調報告** 佐藤 宏(元職業能力開発総合大学校)  
**行政報告** 金田弘幸氏(厚生労働省職業安定局)  
**基調講演** アイエスエフネット代表 渡邊幸義氏  
**就労体験発表「働く喜びを届けよう」**  
 発表者:働く当事者と事業主など  
**分科会** 就職活動、就労訓練など、テーマごとに話し合います。

## □■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。)

活動報告	編集後記
11 月 17・18 日 第 8 回こころんチャリティアート展 11 月 27 日 新そばまつり at こころん 12 月 18 日 クリスマス交流会 12 月 18 日 こころん生産者会議 12 月下旬 こころん歳末セール 12 月 27 日 もちつき 12 月 28 日 大掃除 1 月 6 日 こころん初売り 1 月 10 日 にこにこ屋初売り	昨年 12 月に白河市で開催された障害者合同就職面接会では、こころんのメンバー 4 名が採用されました。面接会参加事業所の業種や募集職種も多様化し、少しずつ障がい者雇用の輪が広がっているのを感じます。 このような中、2 月 9 日に、精神障がい者の一般就労を勧めるセミナー「働く喜びを届けよう～働く精神障害者からのメッセージ」が開催されます全国各地で開催されるセミナーの北海道・東北ブロックセミナーが、本年度は福島県白河市で開催されます。 地元開催で、気軽に参加できる貴重な機会です。こころんからも 1 名が就労体験を発表しますので、ぜひみなさまご参加下さいませようお願いいたします。(植木)
今後の予定	
2 月 1 日～ こころんバレンタイン・フェア 2 月 2 日 こころん家族教室 2 月 2～4 日 こころん 恵方巻き販売 2 月 9 日 働く喜びを届けよう(セミナー) 2 月 19 日 レクレーション(内容未定) 2 月 23・24 日 こころん いちごまつり 3 月 1～3 日 こころん おひなまつりスイーツフェア 3 月 16～24 日 こころん お彼岸セール	<b>■編集委員■</b> 小野崎浩二 佐藤栄一 高橋勇気 穂積浩江 金山和美 植木千花