



# こころん 通信

Vo.6 (2013年6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:kocoron@r2.dion.ne.jp

## 授産施設新製品開発コンクール

# こころん工房「かぼちゃプリン」が金賞を受賞!



2月2日、福島県授産事業振興会主催の授産施設新製品(商品)開発コンクールの審査会が、福島市飯坂町ホテル聚楽で開催されました。出品された県内22施設55製品から、こころん工房の「かぼちゃプリン」が金賞に選ばれました。こころん工房にとっては、昨年の福島民報賞(パウンドケーキ)に引き続き、二度目の受賞です。

この「かぼちゃプリン」は、一からの手作り。火加減や何度もこす手間など、試行錯誤を繰り返しながら開発をした一品です。

原材料にはこころん矢部農場の「海源卵」や、こころんファームで育てたカボチャ「カンリー」を使用しており、6次化への取り組みが審査で評価されました。



プリンは焼き加減も大事。表情は真剣そのものですね!

### ■入賞製品■

#### 金賞:「かぼちゃプリン」

こころん工房(泉崎村)・1個 200円

#### 銀賞:「笹やか地鶏の半々熟卵」

笹森の郷(福島市)・1パック(4個入り) 370円

#### 銅賞:「大型トイレットペーパー入れ」

共同作業所ぼけっと(福島市)・1個 1,500円

#### 福島民報社賞:「プルポン」

ファームもみの木(福島市)・1個 500円

#### 福島民友新聞社賞:「かえでの一閑張り」

川俣町セルフかえで(川俣町)・1個 480円

## カピバラスク好評発売中!



アーモンドがカピバラのつめの形に4つ並んでるよ。6個×2袋入りで735円です。

この夏は、「那須どうぶつ王国」へ行こう!

今春、「那須どうぶつ王国」オリジナル商品として、「カピバラスク」が発売されました。実はこのラスク、こころん工房で手作りしているのです。

森林の牧場のミルクで作った特製クリームに、スライスアーモンドをのせて、こんがり焼きあげました。

「どうぶつ王国」の売店でのみ購入できます。ぜひ、那須に遊びに行った時は、カピバラさんと遊んで、お土産には「カピバラスク」をどうぞ!

4月中旬、白河市大信の町なかからひたすら西へ車で15分、そろそろ民家なくなるのでは？と思った矢先に今回の目的の地がありました。白河園芸総合センター・満山喜和社長のご自宅です。

自宅に隣接するようにして広大な敷地の畑が山裾に広がっているのですが、山の斜面に沿っていくつもの畑やビニールハウスがあるばかりでなく、桜の木やスイセン、あじさいなど四季折々の季節の花が数えきれないほど植えられています。

その合間を縫うように流れる小川の水はとても澄んでいて心まで洗われるよう。訪れた当日は町なかのうららかな陽気とは一転、山天気、雪のちらつく寒い朝でした。

こころんは平成18年度より、「里山再生プロジェクト」として白河園芸総合センター、酒蔵・大木代吉本店とともに、酒米の栽培、料理酒づくりを通して障がい者や外国人も参加する地域交流に取り組んできました。その活動の中で農作業が、障がい者にとって心身ともに安定につながるとの手ごたえを感じ、平成20年より同センターの大信農場で、こころんの実習を開始しました。

それから5年。週3日、2～5名のメンバーがさまざまな作業に取り組んできました。



10時の休憩。社長のお手製いちぢくヨーグルトをいただきました♪

この日はスタッフ1名とメンバー2名が「うるい」の収穫及び袋詰め作業を行っていました。一本一本地面からつくしのように生えている「うるい」を根元から切り取っていきます。そうやって集めたうるいを選別し、重さを量って食べ方を紹介した紙と一緒に丁寧に袋詰めしていきます。

薄い黄緑の葉の下に伸びる純白の茎を持つうるいは、ホウレンソウなど他の濃い緑の葉物野菜に比べると、栄養価が低そうに見えますが、ビタミン類やミネラルの他に、ヌメリ成分の中に多糖類が多く含まれているので、リンパ球を増やして病気に対する抵抗力を高める効果があるとされる体にもいい野菜です。

### 大信農場に行ってきました〜

白河園芸総合センターの取材に同行しました。満山社長のお話から心に残った言葉をお伝えしたいと思います。

- ◇人間は夢と希望を持って生きなさい
- ◇仕事は楽しくやる
- ◇人の笑顔を大切にする
- ◇先を見て仕事をする
- ◇仕事を明日へまわさない

私は人の笑顔を大切にするを心がけていこうと思います。やっぱり楽しく生きたいですね。この言葉たちに共感した人は一つでも実践してみてくださいは！！（弱虫サイクリスト）

### ■こころん・こころや 放射能測定値結果■

6月1日現在、こころんファームで生産する野菜、および「直売・カフェこころや」の登録生産者の野菜は、初出荷時に全品目、放射能測定を実施しています。

全ての品目野菜が、セシウム137とセシウム134の合計が測定可能数値(限界値)以下(ND)でした。

こころやでは、放射性セシウムの基準値を独自に30bq/kg以下に設定しています。これは厚生労働省が定める新基準値100bq/kgに比べ、厳しく設定することで、よりお客様に安心して食べて頂きたいという考えに基づいています。



# 「お花が喜ぶように」と丁寧で育てる こころや一押しの花屋さん

## 玉木公子さん♪



玉木さんご自宅の軒先を飾る色とりどりの花

「直売・カフェ こころや」の正面入り口にある、きれいな鉢花・寄せ鉢。ついお客様も足を止めて、見入ってしまうほどです。今回は鉢花の生産者・玉木さんに、お話しを伺いました。

玉木さんは石川町のご自宅から、ほとんど毎日のようにお花の手入れのため、こころやに来て下さいます。「お手入れで一番大切なことは、その花の居心地のいい環境に置いてあげること」と笑顔で玉木さんは語ります。

例えばペチュニアは、日中の6・7割日に当てたほうが良い。水やりは花びらにかからないように根元に、午前中にあげます。また、育苗中から岩盤水を使うなど玉木さんならではのこだわりもあり、その効果か、鉢植えは生き活きしています。

また、価格もお手頃です。昔玉木さんが東京で生活していた頃、花が高価なのに疑問を感じていたとのこと。東京青山の花屋さんで1本300円の切花を見て、「私だったら6本入れて300円にするのに」と腹をたててしまったほど。今でも、多くの人に花のある生活を楽しんで欲しいと、お手頃な価格で販売することを徹底しています。

母の日は、あえてカーネーションではなくペチュニアを中心に提案して下さいました。完成した寄せ鉢だけでなく、寄せ鉢を作るためのポットで単品販売もするので、自由にアレンジを楽しむこともできます。



これからも、季節ごとにいろいろな構想があるようです。是非、プレゼントやご自宅の彩りにどうぞ！（栄）

## ありがとうございました！

### AAR JAPAN [難民を助ける会]さまより 食品検査機器3台の提供がありました

認定NPO法人「難民を助ける会」(AAR JAPAN)様より東日本大震災被災3県の障害者施設に食の安全に取り組んでほしいとのことで、ベクレルモニター・細菌検査機・金属探知機をいただきました。



こころん農業班や登録生産者が作った野菜、こころん工房のお菓子など、随時検査をして安全な食べ物を提供していきたいと思っています。

また、一般の方も食品をお持ちいただければ検査いたしますので、ご利用ください。

AAR JAPAN 様、大切に使用させていただきます。



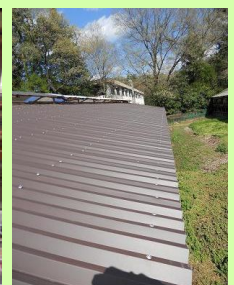
### きょうされんさまより

### 矢部農場鶏舎補修費用を助成していただきました

「きょうされん」様より助成を受けて、矢部農場の鶏舎屋根補修工事が完了いたしました。

震災により鶏舎の屋根・外壁が破損し、破損個所から野鳥が侵入して鳥インフルエンザ等が心配されていました。

補修により、このような心配がなくなり、利用者も快適に作業ができるようになりました。



# ピアサポートって何？



道の駅南相馬にて3月16日、ピアシンポジウムが開催され、参加してきました。研修では当事者であるにも関わらず、自らがスタッフとなり精神障がい者で苦しむ人達の手助けをしているという事実を知りとても感銘を受けました。

こんな生き方もあるのか！と自分の今後の目標にもなりました。今回発表された方々は、福岡を中心に活躍するピアであり、精神障がい者支援を専門家として提供している実践報告と支援者に求める配慮事項について語っていただきました。当事者だからこそ分かること、同じような苦しみを経験したからこそできるアドバイス等、つくづく勉強になることばかりでした。

さて、ピアというのは大まかにいうと仲間。仲間という観点から考えると、障がいがあるないに関わらず福祉の事業に関わっている人達、ボランティアの皆さん、多くの方々に支えられて今、私たちはこうして毎日を過ごしているんだと実感。みんな仲間だ！ピアなのだ！

今回のスペシャル交流会のテーマにもなっている「独りじゃないよ！みんながいる！」この言葉のとおり人間ひとりでは生きてはいけません。みんながいるから生きていける。時には、わずらわしい事もあるでしょう。でも、それもまた生きているという事。

魔法の言葉「独りじゃないよ！みんながいる！」この言葉は、「こころん」のある利用者さんから出た言葉です。今、僕はこの言葉に救われています。これもまた一つのピアサポートの形ではないでしょうか？みなさんも誰かのちょっとした一言に救われたことありますか？それは、あなたにとってのピアなのかも。(小野崎)



知って  
おきたい

## 障害者総合支援法で何が変わるの？

平成25年4月1日から、「障害者自立支援法」が廃止、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(障害者総合支援法)」が施行されました。平成18年に施行された自立支援法は、利用者負担金や障害者の範囲、障害程度区分によって受けられるサービスが限定されてしまうことが、障がい者の生存権を侵害すると問題視されていました。

障害者総合支援法はこれらの改革を目指し段階的に実施されるようです。平成25年4月に実施する項目は、①障害者の範囲に難病等を追加、②地域生活支援事業の追加、③サービス基盤の計画的整備です。難病患者がサービス受給の対象になったことは大きな変化ですが、難治性疾患克服研究事業の対象になっている130の疾患に限られているため、サービスが必要な患者に行き届かないことが懸念されます。

平成26年4月1日から施行されるのは、平成26年4月から施行されるのは、①障がい程度区分から障がい支援区分への見直し、②重度訪問介護の対象拡大、③ケアホームをグループホームへ一元化、④地域以降支援の対象拡大です。

家事援助や移動介護、見守りなどのサービスを長時間にわたり組み合わせて利用する「重度訪問介護」は、今まで重度の肢体不自由者に限定されていましたが、重度の精神障害者、重度の知的障害者も対象に広がります。これにより、重度であっても支援を受けながらアパートなどで暮らすという選択肢が広がることとなります。

他にも、3年後を目途に検討する項目として、①常時介護を必要とする障害者等に対する支援、②障害支援区分の認定を含めた支給決定のあり方、③意思決定支援の在り方(成年後見制度の利用促進の在り方)、④意思疎通を図ることに支障がある障害者等に対する支援の在り方、⑤精神障害者および高齢の障害者に対する支援の在り方などが約束されています。



# 働く喜びを広げよう！北海道・東北ブロックセミナー開催



2月9日(土)、ホテルサンルート白河にて、「働く喜びを広げよう～働く精神障害者からのメッセージ」北海道・東北ブロックセミナーが開催されました。このセミナーは、「こころの病気があっても、支援があれば働ける」ことを広く知ってもらうため、全国各地で開催されています。今回は精神障がいをお持ちの方とその家族、医療・福祉関係者、企業など140名が来場しました。

基調講演では、「アイエスエフネットグループ」代表・渡邊幸義氏が、多くの障がい者を雇用している事例を紹介。また、当事者と雇用主の体験発表では、これから一般就労を目指す方へのメッセージが語られ、出席者からは「今後の就労を目指すうえでの指針になる」との感想が寄せられました。

また、分科会では「一般就労中」「就活したい」など、各テーマに合わせた討議をしましたが、出席者が講義を聞くだけの受け身で終わるのではなく、意見を述べ、自分の問題として考える機会になりました。

## 「働きたい！」の応援隊



### こころん就業セミナー

5月2日、こころんの訓練施設の見学会に参加しました。天気も良く絶好の見学日和です。まず始めに、白河市本町で毎週木曜開店するチャレンジショップ「にこにこ屋」の見学。野菜、惣菜、菓子など普段の生活でちょっと必要なものができた時、便利に利用できる商品がそろったお店です。近所の人達が買い物をするのに便利な品物がそろっていました。続いて「マイタウン白河」2階にある「まごころステーション」を訪問、ここでは生活や就職の支援に対する相談ができます。3階ではこころんの利用者の方が実習として清掃をしています。かなりの広さなので隅まで丁寧に掃除するのは骨が折れるなど感じました。

「マイタウン白河」からは車で5分程度の「なごみの家」の見学。ここでは内職作業の他、惣菜の製造、メール便の配達などの仕事を行っています。スタッフさんが明るくにぎやかでとてもキビキビしている印象を受けました。この後、泉崎に戻り「こころや」の見学。店で扱っている品物は多く、店内の一角に軽食・喫茶コーナーを設けており、一つの施設でいろいろな仕事の訓練ができるようになっています。昼食もとてもおいしかったです。

午後は「こころや」の裏にある畑でファーム作業の見学。畑に肥料を入れる作業をしていましたが、必ずしも「力仕事」をするばかりではなく、作物の種をまくような繊細な作業もあるそうです。自然の中での作業は気持ちよさそうだなと少々魅力を感じました。最後は「こころん」に帰り「こころん工房」の見学。皆忙しそうに立ち動いていましたが、とても楽しそうな声が聞こえていました。

今回の施設見学は日中生活の場である「生活支援センターこころん」から次のステップに進む時、どのような就業訓練施設があるかというのを見ることができ、とても有意義に感じました。そしてステップアップするために必要なことは「こころん」に休まずに通所することだ、という言葉でした。作業内容は一人一人にあわせたものを用意してくれますが、休んでしまうとステップアップをすることは難しいというお話でした。今回の施設見学を通して、自分がまず初めに身につけなければならないことは、自分の体調と相談しながら休まないよう通所して、自分のやりたいことを探すことだと思いました。(ゆうさん)



# 活・動・報・告



やった～登頂だ！  
雲の上まで来たような絶景です

## 5月21日●吾妻山登山

バスに乗っている時、吾妻山ってどんな所かなとワクワクしていました。その場所に着いてバスを降りたら、風がすごく吹いて涼しかったです。

準備体操をして少しずつ登っていきます。石が多くて歩きづらかったり、水が流れていたり、この季節に雪が積もっているなど、おもしろい体験でした。

自分のペースに余裕があるため、少し走りたい気分になりました。でも周りの人がついて来れなくなるのと、道が分からないため、下り以外はゆっくり行きました。

途中、天候が悪くなる事を心配しましたが、ずっと晴れていて安心しました。目的地に着いて、広々とした景色でした。

ハート型の池が青と緑でとてもきれいな色でした。(小池聡志)



イケメンにサポートされて  
幸せ～！！

## 4月16日●桜スケッチ

こころん恒例の花見&出張カラーセラピー教室で、会津若松の鶴ヶ城へ行きました。

あいにく桜はまだ咲き始めの状態でしたが、とても暖かいスケッチ日和でした。みんなの描いた桜の花と、なごみの家特製の桜おこわ入り弁当とで、春を満喫。食後はごろりと横になって昼寝をするひともいたり、ゆったりした1日を過ごしました。



大地と桜の幹だけの下絵に、それぞれ自由に花を咲かせます。  
毎年、同じ題材で描きますが、今年は桜も空も大地も、みんないろとりどりで、セラピーの萩原先生も驚くほど。心が解放たれていいね！

なごみの家特製の「お花見弁当」。  
桜の花びらの塩漬けとスライスアーモンドがのった桜おこわが大好評！  
おかずはこころんファームの新鮮野菜を使っています





# スタッフ紹介

「こころん」は、今年で開所 10 年目になりました。スタッフ 5 名でスタートした「こころん」も、今は施設も増え、スタッフ 36 名、利用者は 190 名を超えました。今号から、こころんの施設とスタッフを少しずつ紹介していきます。

初回は、すべての活動の拠点である「生活支援センターこころん（地域活動支援センターI型）」と、法人の運営を担う事務局を紹介します。

東北本線泉崎駅から徒歩 10 分。センターの窓からはのどかな田園風景が広がっています。

障がいを持つ方の日中活動の場として利用できるほか、ご本人や家族の相談を受け付けています。



**活動センター 石下恭子**  
担当:精神科医として、専門的な相談を受け付けています。  
ひとこと:早朝の鳥啼で胸一杯空気を吸う時、世界の幸せ者となります。

**法人事務局 伊藤幸恵**  
担当:メンバーさんが頑張って働いたお給料(工賃)を準備しています。  
ひとこと:手芸が好きです。内職も好きです(笑)。気軽に声をかけて下さいね。

**法人事務局 吉村 まゆみ**  
担当:経理事務を担当しています。  
ひとこと:おもしろい暇な休みの日の過ごし方に、録画溜めしたDVDを見ることです。

**活動センター 鈴木 茜**  
担当:相談支援ははじめました!(冷やし中華はじめました的なノリで...)  
ひとこと:いつも皆さんにパワーもらってます!ありがとうございます!でも、これ以上エサは与えないで

**活動センター 熊田芳江**  
担当:余裕のない管理者として、時間に管理されています。  
ひとこと:最近、みんながいたわってくれるようになりました。



**こころん 大越 寛大**  
担当:活動センターで下請け作業をはじめとした日中活動の支援、日常生活相談。。。送迎の手配はお任せあれ☆  
ひとこと:入職して〇年が経ちました。“あたりまえ”のこの大切な“あたりまえ”のこのあたりまえにしていくことの難しさを感じています。今後もみんなで楽しくいきましょー!

**法人事務局 高澤宣彦**  
担当:ホームページの管理などなど、パソコンにかかわる仕事  
ひとこと:

**活動センター 若松光子**  
担当:こころん工房の事務と、活動センターを担当しています。  
ひとこと:昔のものを見るのが好きです。

**活動センター 小島秀利**  
担当:メンバーさんの作業の現場監督(指示、指導)...及び日々の悩みなどの相談支援を担当しています。  
ひとこと:メタボ解消に取り組んでいるので、半年後は体型が変わっているはず...でも、こころん工房のお菓子の誘惑に負けそう!

## 体内時計を正しく動かす!!

ちょこっと  
★健康

夜眠り、朝起きて活動する。この生活リズムを支配しているのが、脳と体の細胞にあり、1日周期で体内のリズムを刻む「時計遺伝子」がある。心臓や肝臓、胃腸などにあり、内臓が夜だと昼より活発に働くのも、この遺伝子による。

ここ 10 年近い研究では体内時計が乱れると、肥満や高血圧、「動脈硬化、糖尿病、がん」などになるリスクが高くなるのが動物実験でわかってきた。

体内時計が動くポイントは、光と食事と運動。右の 10 か条を参考に、体内時計を整えて、健康的な生活を送りたいものですね。

### 体内時計をリセットする生活 10 か条

1. 朝起きたら、光をたっぷり浴びる。
2. 起床時刻は一定にする。
3. 朝食はしっかり食べる。
4. 朝食時に緑茶、コーヒー、ハーブ茶を飲み、交感神経を刺激する
5. 起床後はラジオ体操など体を動かす。
6. 昼間は十分に体を動かし、光を浴びる。
7. スポーツは午後5~6時ころが良い。
8. 寝る前の約時間は食事しない。
9. 寝るときは暗くする。
10. 休みの日も規則正しく生活する。

\*毎日新聞くらしナビ 平成 25 年 4 月 16 日号より抜粋

独りじゃないよ!  
みんな外にいる!

こころん  
スペシャル交流会  
2013

- 日 時 ● 2013年6月28日(金)・29日(土) 9:50 現地集合  
場 所 ● 那須甲子青少年自然の家  
内 容 ● WRAP 初級講座、第4回こころん夢大賞、当事者研究発表会  
参 加 費 ● 当事者:1,000円 一般・学生:2,000円(昼食代込)、宿泊(当事者・一般・学生):3,000円  
締 切 ● 6月15日(金)までに下記へお知らせ下さい。  
\*先着100名様で締め切らせていただきます。(恐れ入りますが、宿泊の受付は終了しました。)

申し込み先 社会福祉法人こころん EL:0248-54-1115 FAX:0248-53-3063

寄付・寄贈をいただいた方 (敬称略・順不同)

【寄附金】石下峻一郎、吉田孝雄、有賀清、緑川東、柴田昇

【寄贈品】難民を助ける会(バクレルモニター、金属探知機、細菌検査器)  
八雲神社花壇ボランティア会(カンナ球根)

Thankyou

■□■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。

\*会員について

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
2月2日 家族教室 at こころん 2月5日 豆まき 2月9日 働く喜びを上げよう at サンルート白河 2月19日 レクレーション カラオケ 2月23・24日 こころやいちごまつり 3月15・16日 南相馬ピアシンポジウム 3月16～20日 こころや彼岸セール 3月19日 レクレーション ボーリング 4月16日 レクレーション 花見スケッチ 5月2日 就業セミナー 5月14日 レクレーション 吾妻山登山 5月25日 社会福祉法人こころん役員会	生活支援センターこころんは、来年3月に設立10周年を迎えます。それを記念し、式典の開催と記念誌の発行を予定しています。記念誌制作のために過去の写真を探していると、センター開所、こころやができて、なごみの家をリフォームし、と利用者のニーズに合わせて少しずつ事業を拡大していく過程が見えてきます。こころんの支援者の方々の姿が、過去の写真にも写っているのを見ると、ずっと皆様に支えられて育ってきたのだ実感します。 3月には10年のあゆみをお届けします。みなさまに寄稿のお願いにあがるかもしれませんが。その際はぜひ、ご協力くださいますようお願いいたします。(植木)
今後の予定	■編集委員■ 小野崎浩二 佐藤栄一 小林茂美 穂積浩江 金山和美 植木千花
6月27・28日 スペシャル交流会 2013 6月下旬 こころや・お中元セール 7月12日 JICA 海外研修 9月21・22日 きょうされん全国大会 at 磐梯熱海 9月 こころや・お彼岸セール 10月12日 こころや・収穫祭	