

# こころん 通信

Vo.8 2014年1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



新年あけましておめでとうございます。

こころんは2004年NPO法人から出発し、2011年4月には社会福祉法人に移行、今年で10年になります。利用者の皆様、スタッフ、ボランティアの皆様で協力し合いながら、10周年記念のための準備に余念がありません。

去年は、熊田芳江施設長がヤマト福祉財団の小倉昌男賞を受賞されました。これは長く障がいを持つ方々に尽くされた方に限って授与されるものであり、「こころん」としてたいそう慶賀すべきことです。また「こころん」が全国に向けて新たにその価値を認められたことをも示すものです。

年々利用される方の数も増え、その分スタッフの方々の負担も増して来ています。

あらたな向う10年に、これまでの蓄積された豊富な経験を土台にして、高齢化する方々に対しても応えることの出来る態勢を形成してゆかなくてはなりません。互いに手を携えて、自・他共に支え合いつつ、「こころん」を育ててまいりましょう。

よろしく願い申し上げます。

社会福祉法人こころん 関 元行



第9回ころん 

# チャリティーアート展



**とんぼ玉教室は、誰でも気軽にアート作品が作れると大人気！**



**カラーセラピー体験では、ひとりひとりが描いた円を貼って、ひとつの大きな絵を作りました**



**ころん茶道クラブのお茶席で、ほっといいき**



**会場の外にころんやカーが美味しい！をお届けしました。ころんファームの焼き芋で、心もお腹もほっかほか**

第9回ころんチャリティーアート展が、2013年11月23日（土）と24日（日）に開催されました。

一般の出展者の方々の個性ある素晴らしい作品と、ころん利用者さんのレベルアップした絵画作品も会場いっぱい所狭しと飾られ、お客様を待ちました。

2日間で264人の方々が来場して下さり、お陰さまで売り上げが493,450円となりました事、ご報告致します。

地域の皆様には、アート展はもちろん、日頃よりころんへ、ご理解とご協力して頂き心から感謝しています。



私は今回初めて、アート展に参加し、実行委員長として2日間会場にいました。

緊張しっぱなしでしたが、カラーセラピーや作品の案内係もなんとか頑張りました。

初の参加でしたが、プロの作家さんやいろんな方の素晴らしい作品などを見ることができて良かったです。

みなさん、協力し合って頑張ったと思うし、今年のアート展はたくさんのお客様が来て盛り上がったと思います。(BLUE BIRD)



アート展ポスターの絵と題字は、実行委員長の作です



# 障害者権利条約が国会で採択・批准！

障害者の差別禁止や社会参加を促す、国連の障害者権利条約の承認案が2013年12月3日、参院外交防衛委員会に於いて、全会一致で可決されました。12月4日の参院本会議でも可決され、国会で正式に承認される見通しとなりました。

条約は2006年12月に国連総会で採択され、08年5月に発効されてから5年余りでようやく日本の批准が実現することになるのです。この条約の批准を表明して署名をした国は、国連加盟国193カ国のうち158カ国ですが、日本は139番目に批准しました。

「障害に基づくあらゆる差別」の禁止や、障害者の権利・尊厳を守ることをうたう。締結国は、公共施設を使いやすくするなど、さまざまな分野で対応を求められます。

日本政府は早期締結をめざしたが、障害者団体が「国内対策を充実させた上で批准すべきだ」と要望。政府は12年に障害者総合支援法を、2013年6月には障害者差別解消法を成立させるなど、批准に向けて国内法令を整備して来ました。

障害者関係団体でつくる日本障害フォーラムの藤井克徳・幹事会議長は「批准は日本の障害者施策の夜明けになる。条約を活用し、取り組みをさらに充実させていくことが大事だ」と話していました。

## 権利条約の内容

条約はとても長い前文と全50条の総則で構成されています。その長い前文は25項目に分けられていて以下の要点が盛り込まれています。

- ① すべての国に呼びかけられた国際条約である。
- ② 世界共通の障害の概念として「社会モデル」を定義した。
- ③ 「社会モデル」の定義は、「目が見えない」「コミュニケーションが困難」など、本人が持つ機能の障害だけではなく、社会や人との関係で生じる障壁である。
- ④ 自己決定は自らの生活だけではなく、政府の政策や計画の策定にも参加すること。
- ⑤ 障害による差別だけではなく、人種、民族、宗教、女性、子供に対する差別も含まれる。
- ⑥ 「権利条約」が目指している社会とは、障害のある人が他の人（障害のない人）と平等に生きる社会である。
- ⑦ 差別とは、
  - 「直接的差別」：障害そのものを排除すること。
  - 「間接的差別」：状態や条件によって結果的に差別になってしまう。
  - 「合理的配慮」：障害によって生じる不利益を解消するための改善や変更を怠ることも差別になる。
- ⑧ 手話や点字などの非言語を言語化する。

# ウェルネス体操 はじめました



## まずは体力測定！

1月15日、泉崎村トレーニングセンターで体力測定を実施しました。この日の参加者は活動センターを中心とした利用者16名およびスタッフ5名。

種目は身長、体重、血圧の他、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び、スクワット（腹囲、開眼片足立ちは後日測定）。

当初予想された「普段から体を使わない皆さんだから…」とのスタッフの心配をよそに、始まってみると「無理い〜っ！」とさげびながらも腹筋回数を伸ばしたり、助走無しでジャンプする立ち幅跳びでマットを超える者がいたり、反復横跳びでとても素早く動けたり。

特に、とても過酷な種目のひとつである20mシャトルランで元気に走り続ける皆さんの姿に「みんな、あんなに走れるんだ」と感心したほどで、皆さん体はクタクタにはなりましたが、利用者もスタッフも一緒に競い合い、飛び跳ね、夢中で駆け回ることのできた楽しいひと時でした。次回の体力測定は3月初旬頃を予定しています。



## 「ウェルネス体操」で体を動かそう！

翌日になって特に調子を崩す利用者はなく、後日、活動センターでこの体力測定種目を応用したエクササイズ「ウェルネス体操」を週3回のペース行なうことになりました。

「ウェルネス体操」とは、統合失調症をはじめとする精神疾患をもつ方のライフスタイルの課題、また非定型抗精神病薬全般の課題である体重増加予防に、運動による気分改善や社会的向上を目指す事=Wellnessを目的に考えられたプログラムです。（日本スポーツ精神医学会監修、NPO法人健康医科学協会制作）。



これが「スイング」のポーズ。さあ、みんなでやってみよう！！

こころんでは「ウェルネス体操」のDVDを活用し、午前中の作業の休憩時間に実施しています。「スイング」と呼ばれる基本の運動を中心に、スクワット、リフトアップなどの簡単な運動が組み込まれています。なかなかお手本通りとはいきませんが、みなDVDが映るスクリーンを見ながら思い思いに体を動かし、良いリフレッシュタイムになっています。

なお、今回体力測定で使用した握力計、血圧計などの計測器具類は厚生科研費福島Aチームより購入していただきました。

#### ◆精神障がい者への運動効果について

以下、福岡大学の体育療法士 横山浩之先生より「心と体には密接な関係があり、少々の無理の積み重ねが大切であり、その積み重ねが精神障がい者が社会生活を営む上での自信につながるのでは」「特に敏捷性、全身持久力は症状および客観的な社会生活能力と関係が深いことがわかっている」との事でした。

#### ◆骨密度改善のエクササイズ

開眼片足立ちを一回1分、左右それぞれ一日3回実施すると、大腿骨の骨密度が改善されるとの研究成果が発表されています。歯磨きをしながら、お昼ご飯前のひと時などにお試してください。

(「健康づくりのための運動指針2006」より引用)

ちょこっと  
★健康

## メタボ注意報！～内臓脂肪を減らそう～

こころんメンバーさんの中にも、お腹まわりが気になり、自分がメタボではないか？いい対策予防がないか？とか思っている方も多いのではないのでしょうか。今回は、メタボ(メタボリックシンドローム)について解説します。

まず、メタボとはどんな状態を指すのか？「内臓脂肪型の肥満に、血清脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上を重ね持つ状態をメタボリックシンドローム」と定義されています。また、この重なりが多いほど、生命に関わる動脈硬化が進み、身の危険もある深刻なものです。

それでは対策です。毎日からだを動かして、内臓脂肪を減らしましょう！！

### ① 内臓脂肪の消費には、多くの酸素が使われるため、有酸素運動が最適

歩く、自転車に乗る、泳ぐ、走る、体操 etc. 自分に合ったものを続けましょう。例えば、「歩く」では週に3～5日、1日10～30分以上。いつもより、少し速めに、歩幅を広くして。「減量目標は、まず現体重の5%減を」腹囲が基準を超えていても、現在の体重の5%ぐらいを減量できると、糖・脂質代謝、高血圧などの改善が期待できるそうです。まずは、3～6ヶ月かけてゆっくり減量し、そして、目標体重を維持する生活を心がけましょう！

### ② 食生活の改善で、内臓脂肪蓄積を解消！

1日3回しっかりと、間食や夜食をとらない食生活が目標です。「主食」「主菜」「副菜」をまんべんなく食べましょう。

砂糖、脂肪分をとりすぎないことが大切です。とりすぎは体脂肪の増加につながります。③食事は、よく噛んで、「腹八分目」よく噛むと、脳の満腹中枢を刺激するため、食べすぎを防ぐことにつながるそうです。

### ③ アルコールは適量を

過度の飲酒は、血管が収縮し血圧を上げます。

実は私も昨年市の定期健診でメタボ症候群とされ、現在白河市中心保健センターの担当者の指導を受けています。体重70キロで(トホホ・・・)・腹囲も85センチです。おまけに血糖値が高い。現在40代後半の私は、まず間食をしないことから始め、休みの日の朝には30分程度の散歩をしています。また甘い飲料が好きですが、日々低カロリーの飲料を飲むなど孤軍奮闘中です。

みなさんも、「運動」「食生活」の改善で、予防や治療ができます。耳の痛い方もいらっしやと思いますが、共に体型改善に取り組んでゆきましょう！ (資料提供:白河市中心保健センター、文:栄)

# 「働きたい」は誰でも同じ 一人ひとりの力に合わせ 精神障がい者の働く場をつくる

## 第14回ヤマト福祉財団 小倉昌男賞受賞

ヤマト福祉財団の小倉昌男賞は、障がい者の仕事づくりや雇用の創出、拡大、労働条件の改善などを積極的に進め、障がい者に働く喜びと生きがいをもたらしている人の中から、毎年2名の方に贈られるものです。

第14回の今年は、社会福祉法人こころんの熊田芳江施設長と、NPO法人多摩草むらの会の代表理事・風間美代子さんが受賞しました。こころん同様、多摩草むらの会も精神障がいの方への支援を中心に取り組んでいる施設です。

有富慶二財団理事長は、日本の人口の6%強が障がい者であること、そのうち精神的な障がいをもつ方が40%の320万人と指摘し、それでも一般企業に勤める方が少ない現状での、両施設の取り組みを讃えました。



## 第5回 スウィーツ甲子園 こころん工房「かぼちゃプリン」が出場

兵庫県神戸市で平成25年11月10日、障害者事業所で作られた授産商品（菓子）の販路拡大を目的とした商品コンテスト「第5回スウィーツ甲子園関西大会」が開催され、こころん工房のかぼちゃプリンが福島県代表として出場しました。

当日は関西・東北地区合わせて12府県から12商品が参加し、元町6丁目商店街で試食投票が、エスタシオン・デ・神戸で審査会が実施され、上位に輝いた商品が表彰されました。

かぼちゃプリンは残念ながら受賞は逃しましたが、審査会での評価は「味」と「デザイン」の項目で最高得点をいただくことができました。これを励みに一層安心して食べられる美味しいお菓子作りに励んでまいります。

低温殺菌の「べこの乳」を100%使用しています。

やさしい甘味の「本和糖」を配合。

こころんファームが大切に育てたかぼちゃと、こだわりの飼料で育てた「海源卵」を使っています

2014年の新作！  
いちごショコラ

NEW

ドライいちごのつぶつぶが入った生チョコレート。  
森林ノ牧場のミルクが入りました

# スタッフ紹介

## 第3回「直売・カフェ ころや」

平成 18 年 10 月、ころらの就労訓練施設として開所した「ころや」は、昨年 10 月に7周年を迎えました。生産者のみなさん、お客様に支えられ、震災・原発事故の風評被害も乗り越え、日々「安心・安全な食の提供」に取り組んでいます。



ころや 星 みつえ  
担当:週 2 日店内、週 3 日外販、木にこにこ屋、月金、車で外販。  
ひとこと:外販でお客様と話をするのがとても楽しいです。



ころや 福田 吉子  
担当:ころやカフェで惣菜とランチを作っています。  
ひとこと:ドライブが大好きです。



ころや 鈴木 寛  
担当:店長です。  
ひとこと:  
ビールが大好きです。

ころや 石井紀子  
担当:お惣菜のバック詰め、ピザ、ゼリー作り他、調理全般。  
ひとこと:温泉に行って帰りにパン屋&雑貨屋めぐりをするのが一番幸せ!

ころや 小林 光代  
担当:果物、野菜などの集荷。お弁当を作っています。  
ひとこと:ころや、なごみ、ファームの方々と挨拶の声を掛け合い、共に働ける事が幸に思っています。

ころや 塩澤 律子  
担当:レジ、ホール、集荷をしています。金曜日のマイタウンの清掃も担当しています。  
ひとこと:ビホォーアフターを見るのが好きです。住む側の気持ちになれるので癒されます。



## ピアサポートって何？

12月7日、現在、二本松の駅前にあるNPO法人コーヒータムの当事者研究グループ「あすみ会」によるイベント「話そう・聞こう・私たちのリカバリー(みんなで、自分で創る居場所と仲間)」という会に参加しました。

第一部は個人の体験発表、グループワーク、そして第二部は交流会となっており、僕は第一部の研究で自分の病気の苦勞・悩み・そこからの回復の経緯を紙芝居風にアレンジして発表しました。これは2年前の研究の続編であり、現在の自分の弱さをさらけ出す内容だったので、緊張して上手く発表できたのかはさだかではありませんが、コーヒータムの皆さんは温かく僕の発表を見守ってくれました。

午後からの交流会で嬉しい事に、僕の発表した紙芝居をじっくり見たいという方が多数。「この気持ち分かります!」「こういう時ありますよね!」と共感してくれ、気持ちがスッと楽になったのを覚えています。

自分の辛い思いを共感してくれる。その時は、自分一人が辛いと思っていた事がそうではないと実感させてくれたコーヒータムの皆さんには本当に感謝しています。そして、こういった些細なことの積み重ねがピア活動にも繋がっていくのではないかと感じるこの頃。貴重な体験をさせて頂いきありがとうございました。そして、いつも笑顔で迎え入れてくださるコーヒータムの皆さんの温かさに触れ「ほっと一息コーヒータム(コーヒータムのキャッチフレーズ)」な一日でした。(小野崎)



# こころん鶏の福幸レッドカレー(中辛) 新発売！！

こころんと玉川村の直売所「こぶしの里」が力を合わせて作ったこころん鶏のレトルトカレー。人気の薬膳グリーンカレーに続き、レッドカレーが発売になりました。

こころんでこだわりの自家ブレンドの飼料で育てた鶏の挽肉と、ビタミンをたっぷり含んだトマト、玉川村のさるなし果実を使用。大木代吉本店の料理酒を隠し味に入れたぴりっと辛いキーマーカレーです。

1食パック 525 円。3食箱入り 1,575 円です。ぜひご賞味ください。



## ■□■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
11月10日 スイーツ甲子園出場(こころん工房) 11月23・24日 こころんチャリティーアート展 12月6日 そばうち教室 12月下旬 こころん年末セール 1月11日 こころん初売り 1月13日 こころん新年会	こころん設立10周年を記念して、今までの活動やメンバーの声をまとめた本を出版することになり、現在手分けして執筆に励んでいます。 メンバーから集まった原稿に目を通していると、こころんがみんなの居場所であること、安心できる場所を見つけたことで、新たな一歩を踏み出すことができるのだと改めて感じています。 まだまだ病気とひとりで(あるいは家族とだけで)向き合い、先が見えずに苦しんでいる多くの方に、この本をお届けできればと編集委員で取り組んでいます。
今後の予定	<b>■編集委員■</b> 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
2月1日 福島県授産事業振興会・新製品開発コンクール出品(こころん工房) 2月3日 豆まき&福茶(こころん) 恵方巻き販売(なごみの家) 2月8日 バレンタイン★フェア(こころん) 2月11日 白河だるま市出店(こころん・なごみの家) 2月15日 こころん家族教室 3月1日 ひなまつりスイーツフェア(こころん) 3月18~22日 お彼岸セール(こころん) 3月29日 パン教室(こころん)	