

知っておきたい！こころやの野菜BOX *****

みなさんご存じでしたか？ 直売・カフェこころやでは、朝採り野菜の全国発送を行っています！新鮮な野菜をお手頃価格で食べられると、都市部でお住まいの方や離れて暮らす家族がいる方に好評です。

こころやと同じく全ての農産品は放射線検査の基準を満たしているため、美味しく安全です。

旬の朝採り野菜おまかせ便

農薬や化学肥料を使用しないで育てた「こころんファーム」のこだわりの野菜と、地元生産者自慢の野菜をセレクト。セット内容は季節に併せて、旬のお野菜を「こころや」が厳選してお届けします。

価格は1,500円からご要望に応じます。(送料別)単発の発送だけでなく、定期便も承ります。

『ふるさと納税』季節の野菜ボックス便

泉崎村役場と連携して泉崎村を応援してくれた方への特典としてお届けしています。

セット内容は季節に併せて、泉崎村の特産品や、旬のお野菜を「こころや」が厳選してお届けします。



朝、入荷した野菜を、ひとつひとつ丁寧に包んで梱包しています

ご要望があれば、こだわりの調味料や漬物などもお入れします

安全・安心な飼料で育てた海源卵

野菜BOXには、食べ方を紹介したお品書きをおつけしています



ふるさと納税ってなに？

自分が生まれ育った地域や、応援したいと思う地域へ寄付をした際に、寄付金額に応じて所得税と住民税から一定額の控除を受けられる制度です。

ふるさと納税では自己負担額の2,000円を除いた金額が控除の対象となります。(収入や家族構成等により、一定の上限があります。)

泉崎村の場合は・・・

- 村への寄附金は、「愛郷基金」として積み立て(貯金)られます。
- 村から特産品が進呈されます。(5,000円以上の寄附をされた方(年1回を限度) 泉崎村の地酒『愛郷の輝き』1升瓶と、こころや野菜BOXから選べます。

詳しくは、泉崎村役場 総務課企画財政グループまでお問い合わせください。

連絡先：福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字新宿2番地 ☎0248-53-2409

こころんスペシャル交流会 2015

「ゆっくりのんびり マイペースで。」開催しました！

7月10日(金)に中島村生涯学習センター「輝ら里」で、約150名が参加し、恒例のこころんスペシャル交流会が盛大に行われました。テーマは「ゆっくりのんびり マイペースで。」です。

楽しかったクイズゲームの後、「夢大賞」の各自の発表があり、選ばれたそれぞれの方が、自分の夢や目標を語ってくれました。紙芝居あり、踊りありで工夫を凝らした発表には感動しました。これからの生活や仕事などで、目標に向け頑張ろうとする印象が強かったです。



午後は、今年から名称が変わり、参加しやすくなった「自分史」の場へと移りました。3人の発表があり、生い立ちから、生きづらさ、挫折、希望と自分の歴史の断片を語っていただき、私も「そうそう」とうなずいて、いつの間にか自分の若かった頃とだぶり、共感をおぼえていました。笛の演奏あり、スクリーンに画像を映したり、饅頭の試食ありと楽しめる演出でした。みなさん、それぞれ素晴らしい発表でした。

最後に緑桜会のみなさんのご指導のもと、「笑いヨガ」を体験しました。会場が上半身の運動と笑い声で賑わいました。気分がスッキリしました。

この会は毎年、実行委員会のメンバーを中心に企画、運営しています。早くから準備した実行委員のみんな、来場して下さったみなさんに感謝いたします。楽しい会をありがとう！お疲れさまでした。発表して下さったみなさん、感動をありがとう！来年もまたお会いしましょう。(栄)

今年の大賞は誰の手に！ 第6回こころん夢大賞

スペシャル交流会の恒例企画、「こころん夢大賞」を今年も開催しました。

エントリーナンバー1番は二本松のコーヒータイム・Cさん。今回で3度目のエントリーです。大賞を狙って3度目の正直に賭けます。今回はなんと審査員に配る賄賂の飴を持参しての参加です。

Cさんの夢は、メンタルヘルスマガジン「こころの元気+ (プラス)」の表紙を飾るという夢でした。なんとその夢は叶ってしまったとのことです。夢って願うと叶うものなのですね。

2番は大信農場のKさん。いつまでも大信農場の仲間たちと、一緒に楽しく農作業をしたいという夢です。Kさんの穏やかな人柄と農作業の楽しさが伝わってくる発表でした。

3番はこころやのMさん。サービス業ゆえの悩みや一緒に働く仲間とのコミュニケーションの難しさを話してくれました。私生活では、障害に負けず、身の回りの事を自分で出来るようになりたいと語ってくれました。

4番はアニメが大好きなKちゃんです。絵を描くことが大好きな彼女は、漫画家になるのが夢です。なかでも、昭和時代のアニメに今、夢中になっているとのこと。「昭和に生まれたかった〜！！」という彼女の言葉にアニメへの情熱が伝わってきます。是非、彼女には夢を叶えてもらいたい。そう思う発表でした。

4人の発表が終わり、審査員により大賞を決める審査が始まりました。審査員の激論が続いています。迷っているようです。

今年の大賞は・・・コーヒータイムのCさんです。Cさん、おめでとうございます！！3度目の正直ですね。

皆さんの夢はどんなことでしょう。夢が叶いますように。(茂美)



念願の大賞を手に入れたCさんと、表紙を飾った「こころの元気+」

平成26年度事業報告～平成27年度第1回理事会より

5月28日、生活支援センターこころんにて、社会福祉法人こころんの平成27年度第1回理事会および評議員会が開催されました。議題として、平成26年度事業報告と決算報告、監査報告が行われました。また閉会後は、理事・評議員とこころんスタッフとの交流の場を設け、日頃の活動や今後の事業展開などについて、積極的な意見交換を行いました。

事業報告資料より、「事業の成果」についてご紹介いたします。尚、決算報告につきましては、社会福祉法人こころんのホームページ (<http://www.cocoron.or.jp/>) にて公開しておりますのでご参照ください。

【事業の成果】

10年目を迎えて、こころんの事業の目的であります「障がいのあるなしにかかわらず共に生きる社会作り」や「地域に根差した活動」に向かって前進していることを感じております。福島県南地域において「こころん」「こころや」共に認知されるようになり、住みなれた地域で暮らす、働く、活動を支援する機能も整い、それぞれの専門性を生かして総合的な支援に取り組んでおります。

特に専門性の高い相談支援事業の計画相談業務は更に複雑化、増加傾向にありそのニーズに追いつかない現状です。また、在宅支援のニーズも増加し、居宅介護（ホームヘルプサービス）の増加が目立っております。



東日本大震災以後、放射能の影響を受けて地元野菜や食品を取り扱っている「こころや」の売り上げは、大幅に落ち込むことになってしまいましたが、委託販売中心から生産、加工、販売と展開することによって利用者の工賃を下げることなく維持してきました。

26年度のこころやの売り上げは6,134万円と過去最高の売上げを記録することができ、就労部門全体の売上げも8,118万円、工賃も過去最高の1,846万円を支払うことができました。それぞれのところで働く利用者也生き生きと働くことができております。

こころん工房のお菓子は技術力もアップし、平成26年度の福島県授産事業振興会の新製品コンクールではガドーショコラが福島民報賞を受賞し、カボチャプリンも引き続き好評です。

農業部門（こころんファーム）は農薬や化学肥料を使わない栽培方法により約1.5haの農場で約50品目の野菜を栽培し「こころや」「り菜あん」「移動販売」等で販売しています。



畜産環境技術研究所の委託栽培の契約が平成26年度で終了し、減収となってしまいましたが、雪害で壊れたハウス2棟を新築して増産体制を整え、27年度に向けて豆やニラなどの契約栽培が増え、野菜の品質も向上し売り上げは増加傾向にあります。



矢部農場については建物や設備の老朽化が進み、働く場としては、厳しい環境ではあります。しかし矢部農場の卵はこころんの就労支援事業のすべてのところで活躍しておりますので、養鶏事業は外せない事業となっています。

私は最初、ころんファームに体験で来ました。体験当初は、どういふ所なんだろう、メンバーさんとうまくやれるのかとても不安でした。ファームでの体験で一番最初に思ったことは、メンバーさんが全て男性で年齢層の広さをとても感じました。その次に体力面や精神面において自分よりも優れていることに驚きました。

体験を重ねる度に、ファームのメンバーさんやスタッフさんとの信頼関係を築くことができ、ころんの通所利用が正式に決まった時は、ファーム専属で仕事したいと思うようになりました。



認められてファームに入ることが決まったにも関わらず、体力は体験時と変わらなかったの、まず体力向上をするために週末も歩いて、脚や腰の強化に努めました。週末に歩くことは、体力がついた現在も続けています。

人間関係でもすごく悩みました。ファームに男性しか居ないことも分かっていたはずなのに、実際に働き始めたら、女性が自分しか居ないという寂しさで精神的に追いこまれていた時期もありました。

今はそういう寂しさも無くなり、人間関係で悩むことも少なくなって、仕事に集中できるようになりました。



ファームは自然との戦いなので、寒かったり暑かったりと大変ですが、大変な分、みんなで温泉に行ったり、BBQをしたり、楽しいと思える部分もあります。ファームに入って半年が経った頃、大信農場での実習（施設外就労）が始まりました。

大信で仕事を始めた頃は、人間関係や環境について行けず、泣き言を言ったりもしていました。スタッフさんや先輩に相談に乗ってもらい不安を解消でき、今は大信でも集中して仕事できています。

大信での自分の目標は、集中力と仕事に対する意識向上です。ファームでの自分の目標はチームワークの大切さと体力面、精神面において意識向上です。

私は声を出して、販売することきれいな字を書くことが好きなので、直売所のポップ担当と、様々なイベントや施設内での販売員として支えて行けるように頑張っていきたいです。

最後になりますが、私にとってファーム・大信の存在は、かけがえのない仲間やスタッフと共に喜怒哀楽できる大切な場所です。

(TOMOMI)



活・動・報・告



那須岳に登りました

5月6日の登山レクリエーションに参加したなごみの家に通うKさんの話です。参加予定のKさんに、出発直前に声をかけてみました。

スタッフ A 「Kさん 今年も登山レクに参加する？」

Kさん 「う〜ん…。行くしかあんまいな〜。」

なごみを代表して参加することは恒例のように感じられています。登山の翌日、無事任務を終えたKさんに待っていましたとばかりに聞いてみました。

スタッフ A 「登山どうだった？」

Kさん 「山は やっぱいいなあ〜。」しみじみと言いました。

スタッフ A 「え〜 そんなによかったの？」

Kさん 「うん よかったよ。うふふふ。」 何とも満足気な顔です。

スタッフ A 「何だか羨ましい。そんなによかったら行けばよかったなあ。来年は仕事を休みにしてみんなで行くことにしようかな。」



Kさん 「うん。みんなも行った方がいいと思うな。」

普段口数の少ないKさんが自分の気持ちをはっきり言ったので驚きました。そして嬉しくなりました。そこでまた 聞いてみたくなりました。

スタッフ A 「山登りは楽勝だったんだね。」

Kさん 「いやあ〜砂利道、岩場で足も疲れ不安だったよ。自分の足で最後まで登れるのかって心配しながらずっと歩いていた。歩き続けていたらいつの間にか「あれ？もう着いたんだ」って思ったんだ。うふふふふ。」

スタッフ A 「そうか！しんどかったけれど頑張って登頂したからこそ出てきた言葉だったんだね。Kさん。深い話 聞かせてくれてありがとう！」
来年はみんなと一緒に「山はいいなあ」って感じたいね。(渡辺厚子)



スポーツをしよう！

6月30日、レクリエーションで泉崎村のトレーニングセンターに行きました。体育館を貸切り、それぞれ希望のスポーツで汗を流しました。普段のんびりのYさんが卓球で見事なスマッシュを決めたり、サッカー好きが集まってパス回しやリフティングをしたりと、みんなの新しい面も見ることができました。



何より、汗をかくって気持ちいい！ たった1日では、運動不足解消にはならないかもしれないけれど、なにか体に良いことをした気分。これからは、時々でも体を動かすぞ！と心に決めたのでした。(決めただけで終わりそうだけど)

次は、なにか球技大会を施設対抗戦でやったら面白そうですね。やってみたい種目があったら、ピアカンで提案してみたいかな。(O)



施設だより

～こころんの各施設の近況をお伝えします

こころんはうす●グループホームに入居して

平成 27 年4月。こころんはうすに新しい仲間が増え、男性3名・女性5名の計8名になりました。そこで、グループホームでの生活に大分慣れてきたところで新メンバーのAさんにいくつか質問したいと思います。

質問① こころんはうすに入居するようになったきっかけは？

Aさん 病院のデイケアのプログラムで見学に来て「良い所だなあ。」と思いました。病院のケースワーカーさんに相談しながら、作業体験と宿泊体験を重ねて入居することができました。

質問② 実際にグループホームで生活してみたの感想はいかがですか？

Aさん 最初はとても不安だったけど、みんなが親切にしてくれて色々教えてくれたり声をかけてくれたりしたので安心です。快適に生活できています。日中活動は、普段は活動センターで作業をし、休日は折り紙や読書をして過ごしています。

質問③ Aさんにとって、生活上での楽しみは何ですか？

Aさん 毎日のご飯がおいしいことです！グループホームで誕生会を開いてくれるのも楽しみです。活動センターで、作業担当のスタッフに合格点をもらえることがうれしいです！

質問④ 今後の目標や夢を教えてください。

Aさん これからもグループホームのみんなと仲良く過ごしていきたいです。ゆくゆくはこころん工房での就労にチャレンジしたいと思っています。

Aさんありがとうございました。Aさんが入居してくださったことで、こころんはうすの毎日がより明るく・活気あふれるものになっていると思います。これからもみんなで協力していきましょう！！(大越)



こころんはうすの暑気払いでスイカ割りとバーベキュー、花火を楽しみました

ヘルパーステーション●あなたらしい暮らしをサポートします！



こころんヘルパーステーションでは、障がいをお持ちの方が、安心して居宅で地域生活を送れるようにサポートさせていただきます。

本人の個別性や選択性を尊重・重視しながら、各関係機関との連携に基づき、利用者の社会的自立を目指すための居宅介護サービスを提供します。(小林由花)



●サービスの種類

家事援助 調理・掃除・買物、
その他生活に関する支援

身体介護 入浴・排泄・食事の介助、
その他身体に関する支援

通院介助 服薬管理、移動支援、
日常生活全般に関する相談

●ヘルパーステーションご利用の手続き

【申請】障がい福祉課や、ヘルパーステーションに相談し、サービスが必要な場合は
↓ 申請をします。

【調査】支給の申請を行うと、現在の生活や障害の状況について調査(アセスメント)
↓ を行います。

【審査・判定】調査の結果をもとに審査・判定が行われ、どの位サービスが必要なのか
↓ (障害程度区分)が決めます。

【認定・通知】障害程度区分や介護する人の状況、申請の希望などを基に、サービス
↓ の支給量などが決まり、通知します。

【契約】利用するための契約を行います。サービスの利用にあたって支援を必要とする
↓ 人は、指定相談事業所、ヘルパーステーションに相談してサービス利用計画を作成します。(作成費用は無料)

【サービス利用】サービスの利用を開始します、

活動センター●こころんに来て

僕がこころんに入所するきっかけは、以前働いていた職場の健康保健師さんでした。

ある日、業務中に健康保健師さんに呼び出され、「気になることがある。」と言われ、話し合いをしました。その日から、定期的に面談し、仕事の悩みなどを聞いてもらうようになりました。

会社の都合上、僕が退社することになり、「今までのように、いつでも話すことが難しくなる。」という事で、「今までは会社の中だったけど、もっと広い視野で相談にのってくれる場所がある。」と言われ、まごころステーション(県南障がい者就業・生活支援センター)を紹介されました。

それからは、何か相談事がある時にはまごころステーションで話を聞いて頂いたり、就職活動を手助けして頂いたりしました。当初は以前に一般企業で働いていた経験があったので、一般企業の面接を受けていたのですが、僕にまだ苦手なことや働く上で困ることがあって、難しいという事を話したところ、しっかり落ち着いた企業に就職できるまでの間、家にいると生活リズムが崩れるという事で、職業訓練の話を書きました。

その訓練施設のリストの中に『こころん』があり、他にも家から近い場所など候補はあったのですが、いろんな施設ををみた中でこころんがよいかと思って、体験で入りました。しかし、体験初日に以前は一般で働いていたのでギャップがあり、「二度とここには来たくない。」と思い、何人もの人たちに何度もしつこく「こころんには、登録どころか体験も一日で終わりたい。」という言葉を書き返していました。

家族には、「家にいると生活リズムが崩れる。」と言われたのですが、別にそれでも家にいた方が良いとか、訓練所はこころんだけじゃないかと思いつつ、とりあえず体験の期間だけ続けてみることにしました。

その時に、初めは自分のペースで通える日になれば良いと言われたのですが、子供の頃の「学校を休むと行きづらくなる。」というイメージがあったので、毎日通っています。



しっかり環境になじむには2~3 カ月かかりました。初めはレクリエーションに参加しても誰もしゃべる人がいなかったのも、正直楽しくはなかったのです。だんだん慣れてくるにつれ、話せる人も増え、レクリエーションも楽しくなり、こころん内で積極的に行動できるようになってきました。

今は午前中がこころんファーム、午後は工場の下請け作業に所属し、毎日楽しく通所しています。今後、一般就労を目指しますが、これからも僕にとって『こころん』は、心のオアシスになっていくと思います。(K)

こころん工房●ただいま修行中!

こころん工房で働くようになって 10 カ月が経ち、作業の流れもようやく頭に入ってきたところです。毎日お菓子の甘い香りに囲まれ、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく作業をしています。

さて、こころん工房の作業の中で私が勝手に「修行」と呼んでいる作業があります。那須どうぶつ王国で販売されているカピバラスクの製造作業です。

カットされたパンにキャラメル液を塗り、アーモンドをのせていくという単純な作業なのですが、アーモンドをのせる作業がとても根気を要します。薄くスライスされたアーモンドはとても繊細で少しの衝撃ですぐに割れてしまいます。割れないように気をつけながら1枚1枚のせていく作業は、自然に集中力と忍耐力を高めてくれています。大変な作業ではありますが、アーモンドはカピバラの足の爪をモチーフにしている重要ポイント! 無事に納品できた時の達成感や一体感は素晴らしいものです。



みなさん、那須どうぶつ王国にお越しの際には、ぜひ「カピバラスク」を探してみてくださいね。(酒井)

こころや手作りパン教室

皆さん、こんにちは。私は西郷村で『手作り教室オブ』を主催しています。今年から3カ月に1度、こころやで体験手作りパン教室を開かせていただいています。

4月は『シンプルなパンを作ろう』をテーマに食事パン、パンに合う春の食べる豆スープ、サラダ、苺のドレッシング作りをこころやの新鮮な野菜と果物で作りました。

参加者は小学生から大人までいて二人一組で生地ごねからスタート。何度か参加された小学生たちはルールを守り慣れた手つきで生地ごねを楽しんでいました。年齢差はあっても作る目的は一緒。自分たちで捏ねたパン生地が倍に膨らんだのを見て、みんなで批評しあったり教えあったり笑ったり。初めて会った人達がパン生地作りという共同作業であつという間に心を開いていく様子は微笑ましい光景です。

そして、一番の楽しみはパンが焼き上がるまでのワクワク感と焼きあがったパンを見た時の皆さんの喜びの声、「わ～私のパン膨らんでる。おっきい～！」「すごい。ふわふわ。美味しい～。」「焼き立てってこんなに美味しいの？」「本当に自分でも作れるんだね～」と自分が作ったパンを愛おしそうに見つめ笑顔で「楽しかった～」と言ってくださった時に私の心も喜びに満たされます。不思議とパン作りは癒しの効果絶大です。

毎回、皆さんに手作りパンの楽しさが伝わるよう心を込めて教室を開いていますので、ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております。(大谷文美江)



寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

【寄附金】 石下峻一郎 様 フロンティア・ラボ様

【寄贈品】 株式会社ディーアンドエムホールディングス様(梱包資材)



■□■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		今後の予定			
4月17日	花見	9月1・2日	施設交流旅行(羽鳥湖・レジーナの森)		
4月26日	こころん親の会	9月19～23日	こころや：お彼岸セール		
5月26日	登山(那須山)	10月10日	こころん感謝祭 at こころや		
6月6・7日	那須の朝市出店	10月26日	家族学習会(第1回/5回)		
6月22日	農福連携マルシェ出店 at 霞が関	11月15・16日	こころんチャリティアート展		
6月26・27日	P S W全国大会・施設販売出店	■編集委員■ 佐藤栄一 小林茂美 今宮智真 穂積浩枝 根本翔太 高澤宣彦 植木千花			
6月27日	こころや：フリーマーケット				
7月10日	スペシャル交流会 at 中島村				
7月11日	こころや：パン教室				