

# 謹賀



# 新年

新年あけましておめでとうございます

この冬は暖かいとの予報ですが、例年よりは水鳥の飛来も少ないように感じます。前栽の椿も数輪花を咲かせています。

今年は申年です。申年といえば、今年の干支の梅干はヴィンテージが付くのです。こころやにはどんな梅干が並ぶのでしょうか。梅を材料にした色々な品が思い浮かんできます。

こころんの活動の中で、農業との関わりは全国各地から関心を集めていて、多くの方々が視察にいられています。生産・加工・販売の、いわゆる六次産業化を取り入れてきたことに対する評価であると受け止めています。気象条件によって受ける影響の中にも関わらず、指導にあたられている職員の惜しめない行動力！利用者の皆さんの生き生きした表情。店頭には並ぶ品々は、生産農家の皆さんの作出したもののように参りませんが、精根をかたおけた作物の味は太鼓判物です。

こころやの食事も好評です。新鮮な作物を用いて作りあげられた品々を、心こめて提供させて頂いております。こころん工房での製造部門においても、変化に富んだ品々を取り揃えて贈答品としてもご利用いただいています。

年々利用される方も増加し、こころん本体のみでは時として居住空間が足りないと感じさせる状況下にあります。グループホームでの支援も昼夜を分かたないスタッフの助力により運用されています。

福島県は男女とも心筋梗塞による死亡率が日本一高いという結果が出てから今日、利用されている方々、あるいはスタッフ及び地域に生活されている方々の健康寿命をのばすべく、減塩味噌の販売も行っており、手前味噌ながら美味しい上に健康志向の一品であると嬉しい声も聞かれます。

地域に根ざし地域の皆さまと更に支え合ってまた前進する所存です。倍旧のご支援・ご指導を願います。感謝のこころが循環する毎日を目指して参ります。

社会福祉法人こころん 理事長 関 元行





# 新年大特集

早いもので、もう2016年。東日本大震災からもうすぐ5年になります。こころんのメンバーはどんな気持ちで新年を迎えるのか、「2015年にやり残したこと」「2016年にやりたいこと」について聞いてみました。

10kgの  
ダイエット

なまえ さやひー

予算を計画的に  
つかうことができた

なまえ S-H

1円も貯金  
できなかった。

なまえ S-A

ズーマーを買いたかったが買え  
なかった。

なまえ 関根 聡明

2015年やり残したことは  
もっといっぱい仕事を  
やりたかった

なまえ MN



Xンバーさんとの  
コミュニケーションの  
とりかたをうまくできずに  
したから自分が言うことで  
まわりのメンバーさんをこまらせて  
しまったことが多かった。

なまえ グリーンリバー

運命的な  
出会いが  
なかった...

なまえ deshi@

ゆくりする  
時間が少なかった

なまえ 今ちせん

なにし!!

なまえ 横川 勇人

くいのい人生と  
送りたいア  
ニホからモノク立場  
あ、考いたのし  
せ真とくりしラア  
地身アムナアのし  
いきたいアア

なまえ くら

パソコンのいろは  
wordの学習

なまえ mickey

特にはいどす。

なまえ S

運動量が少なかった。

なまえ S.T

待たないですが  
病院から退院した事で  
何かはりきのことですの  
あと待たないでせん。

なまえ 子

-特にはい!

なまえ 森 智美

こころんの皆とカラオケに  
レクで行く事。

なまえ ゆきーけ

お金を貯めて  
置けば  
東京へ行けたかな

なまえ 弓枝

作業班の型を貼ろう、



S.T

なまえ

2016年にやりたいことは  
もと、おとこいばい仕事  
あやたり  
(大工の仕事)

なまえ U.N.

余裕ある生活で  
したい。思い出  
なまえ S.H

10万以内  
ためたい


なまえ S.S

次回も!!  
アート展に  
出展したい♡

なまえ iku

絵画の傷を上手く書ける  
ようになりたい。

洋服を買う(ワンピースなど)



なまえ ゆきこ

体重を落としたい  
目標は10kgです。

なまえ 吉田 奏子

1年間仕事を続けること

なまえ 百年 肇

親孝行

なまえ 横川 勇人

皆勤賞

1日モヤモヤ  
遅刻のいらいに  
5年~6年... つかける

なまえ 三瓶



70リンス70リンスの  
ライブに行くこと  
歌をマスターする  
こと!!



なまえ 弓枝

漢字検定  
に TRY

なまえ mickey

仕事に専念して  
作業ができるようになりたい。

なまえ 卑

ダイエットすること、たくいしな  
こと。

なまえ め

ホームヘルパー  
の資格!  
勉強したい。

なまえ さやひ

今年こそスクーターを買いたい。



なまえ 岡根 勝明

一般就労ができるよう  
になりたい。

なまえ 森 智美

ゆっくり自分を  
見つめ直したい。

なまえ 今ち りん

自分なやりたいことある  
やんか、自分なやりたいことある  
自分なやりたいことある  
自分なやりたいことある  
自分なやりたいことある

なまえ プラ

仕事も私生活を  
計画を立てて何直したい  
ばならないか考え行動力

なまえ グリーンリバー

みんなで「やりたいこと」を実現できる1年にしたいですね。

## ● ● ● ● 里芋ごろごろ～泉崎幼稚園農業体験

11月5日、こころや裏に隣接するこころんファームの畑にて、農業体験教室を開催しました。参加して下さったのは泉崎村立幼稚園の皆さん、先生方も含めて総勢69名。ファーム主催での農業体験教室は初めての取り組みで、スタッフ・利用者さん共に緊張しながら当日を迎えました。見事な秋晴れと子供たちの無邪気な笑い声にすっかり心をほぐされ、気が付けば私たちも一緒に笑い、楽しむことができました。

今回の収穫作物は里芋。さつまいも、ジャガイモの収穫は私たちにとっても馴染みがありますが、時期とタイミング、そして何より先生方の「何でもいーから、農業体験させてください」という言葉を受け取ったのが10月10日。その熱意に応えたいとの思いから急きょ企画したイベントでした。

さて、里芋と言えば親いもから、小いも、孫いもと子孫繁栄の縁起物として有名な野菜ですが、実際に芋が成っている姿を見て、「うわ～すげ～はじめて見た～」「でっかいの採れたよ～」中には「根っこがモジャモジャして気持ち悪い～」などなど、先生方も含めて面白い反応がいただけました。(笑)

もう一つの体験が、オクラの片づけ。収穫する喜びも大切ですが、農業は片づけも次の作付けに関わる大切なお仕事。大きなカブを抜くように、一つの幹をみんなで力を合わせて引っっこ抜く姿が、ゲーム、スマホ社会に生きる私たちに、何か「共に生きる」意味を教えてくれたように思いました。

原発以後、風評被害を含め放射性物質の影響で、子供たちが土に触れる機会がなくなっているのが現状ですが、先生方をはじめ、親御さん、そして、私たち農業者が正確な情報のもとに、適切な情報開示(土や出荷野菜)をして説明していけば、分かってくれる人もいるのだと、今回の農業体験を通して「説明すること」の大切さを再確認しました。

最後に、収穫の楽しさや感動を子供たちに知ってもらいたいとの思いをもち、提案して下さった先生方に感謝申し上げたいと思います。(関根)



### メンバーからのメッセージ

こころんファームで農作物の収穫・出荷・畑の管理業務などを担当している横川勇人です。こころんには4月から通所しています。畑仕事は初めての経験だったので、戸惑いもありましたが、ファームのスタッフや仲間たちの助けもあり、今では毎日楽しく農業に携わることができています。

「体を動かす」ということは病気の改善に繋がると私は農業を通じて感じました。気持ちが沈んでも、多少体調が悪くても、仕事に来て仲間と体を動かせば自分が思っている以上に体は動くものです。家で独り、悶々と悩むくらいなら思い切って外に出る！その感覚をこころんに通所するようになってから覚えることが出来ました。この感覚は一般就労にも活かせると思います。



一般就労は不安なことのほうが多いですが、こころんファームで学んだチームワーク・仲間との絆・仕事に行けばなんとかなる！！この3つを忘れなければ就職後も上手くやっていけるはずですよ。

まだ未熟な私ですが、一般就労を目指してこれからもファームで頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

# 活・動・報・告

## アート展開催

今年で第11回を迎えたこころんチャリティ・アート展。年々、絵画を出して下さる方が少なくなり、「本来のアート展とは変化してきているのでは？」というご意見が耳にするようになったので、夏頃から実行委員のメンバー、スタッフで話し合いを続けてきました。

絵画や陶器などの芸術作品より、手作りの小物などの出品が増えているので、「アート展」というタイトルも卒業した方が良いのではと悩みました。しかし、手作り小物もある意味「表現、技術」なので、タイトルはそのままに、副題に「手づくり広場」と入れることにしました。



また、「会場では素晴らしい作品を鑑賞し、ゆっくりくつろいでもらいたい」という意見も出て、カフェコーナーを拡張することになりました。今年は新しいことにチャレンジした上で、準備もスムーズに進みました。

11月21日・22日のアート展当日の来場者は2日間で約200人、売上げは約65万円でした。毎年ながら、ご支援、ご協力頂き、本当に有難うございます。心から感謝いたします。

実行委員の準備段階から当日の運営まで、メンバーさんがそれぞれの立場、役割を責任を持ってこなしてくれ、一段と輝く表情を見ることができました。いろいろな体験をしながら、自信を持って日々を過ごし、更に輝いてくれることを願っています。(渡辺厚子)



カラーセラピー体験で、ハートの実がたくさんありました。



カラーセラピー教室で作った巾着袋は、色とりどりできれいでした。



矢部農場の海源卵を使ったたまごサンドが大人気！アート展の名物になる予感。



みんなの笑顔が輝いていたよ



### 服薬あるある

いつも飲みなれた薬のはずなのに、朝・昼・夜と時間帯によって飲むものが種類も数も違うので、「あれ？これ出したっけ？」とわからなくなってしまいます。

今は姉に確認してもらったり、職員さんに一つずつ渡してもらって、ど忘れを減らすよう気を付けています。

いずれは、自分ひとりで管理して、きちんと服用できるようになりたいです。(ゆっきーな)

### ●●● 投稿募集中！ ●●●

こころん通信編集委員会では、みなさんの投稿を募集しています。服薬に関するエピソードをぜひお寄せ下さい。

宛先：こころん通信編集委員会（根本、植木）  
FAX：0248-53-3063 MAIL：shuro@cocoron.or.jp



## 施設だより

～こころんの各施設の近況をお伝えします

### 働く仲間大募集！●こころや

私はこころやのレジと外販を担当しています。こころやでは様々な人との関わりがあります。スタッフと利用者、生産者とおお客様です。

生産者さんは野菜などを入れてくる地元の方々が多く、いつも声をかけてくれて、最近是我的嫁入り問題の話で笑いがたえません。お客様も顔を覚えてくれています。来店する度にハイタッチするお客様もいます。年末には、ジャンボ宝くじの話で盛り上がりました。

こころやはここ 1～2 年の間で売り上げも伸びて来ています。仕事は大変ですが、みんなわきあいあい仕事をしています。仕事はやりがいがあって給料もがんばりに応じて上がっていきます。

そんなこころやは今！人不足で困っています。一人一人体調が不安定な時もあり、その日にならないと誰が来るか分からない状況になることもあります。でも、こころやはその人その人に合った支援方法を考えてくれます。その支援方法のおかげで私は、9割休まず通えています。

ぜひ、体験だけでも良いので来てみてください。そしてこころやの良さを知ってください。こころやを希望するあなた！安心して下さい！『空いてますよ(^ ^)』（ぼうる）



ここ空いてま～す

### こころんはうすへのいざない●クリスマス編

12 月に入り街角も賑わい、こころんはうすにもジングルベルが響きます。今回は、こころんはうすのクリスマスパーティーを一部披露します。まず、施設長へ招待の知らせを届けます。そして前日クリスマスケーキのデコレーションに奮闘。これで当日を迎えられます。

メインは何と言っても「鳥」です。こころんはうすの世話をしてくれているお二人にローストして頂きます。他にもメンバーのリクエストに応じて腕を振ったメニューのフルコースでテーブルが埋め尽くされるとクリスマスソングで幕開け、シャンメリーで乾杯！ようやくご馳走にありつけます。はうすの皆が大好きなローストチキンを食べるとお口の中でとろけます。

一番の盛り上がりはクリスマスケーキへのナイフ入れ。倒れないように皿にのせるまで一同、息を飲みます。最後には「サイレントナイト」を皆でハモリ、聖夜が訪れる事を実感し、クリスマスパーティーの幕が閉じます。

2015 年もクリスマスパーティーをみんなで迎えられた事に感謝します。

(Micky)



### こころんに通所して●活動センター

私は、平成 27 年 8 月からこころんに通所しています。通所前は、高校卒業後に一般企業で働いていましたが、人間関係と仕事のささいなミスによる行き詰まり、うつ状態となりました。

軽度の障がいもあったため、家族の紹介でこころんに通所しました。私の大好きな絵画教室があり、適性に応じた作業も出来るため、通所してから生活リズムとうつ状態が少しずつ改善されました。

こころんのスタッフやメンバーと会話することが楽しく、作業では集中力が向上し、苦手だった仕事の段取りに困ることが少なくなりました。家族やスタッフの支援により、再就職に対する前向きな気持ちを持つようになりました。

これからもあせらずゆっくりと再就職に向けて対策を見つけていながら努めていきたいです。(Iku@)



絵画教室で描いた作品

# はばたく心●こころん工房

私はこころん工房に所属して、もうすぐ二年半になります。工房では毎朝、全員で朝礼しますが、その後私は、約1時間かけて掃除・洗濯の作業をしています。終わってから、道具洗いや卵洗いなどを次々こなし、空いた時間は違う作業を手伝うようにしています。最近では、チョコレート刻みや型抜きクッキーなど、製造の作業もやれるようになりました。

新商品の「こころんの羽」と「酒かすクッキー」について紹介します。「こころんの羽」は、スライスアーモンドがたっぷり入ったクッキーです。こころんの皆さんと地域社会にはばたけるようにと名前をつけました。

私は、時間がある時に「こころんの羽」の生地をのばすことを主にやっております。

「酒かすクッキー」は、矢吹町にある大木代吉本店の酒かすを使っています。砂糖の入っていない商品で、チーズのような風味です。両方ともこころやで販売しておりますので、ぜひお買い求めください。

最後になりますが、こころん工房で色々なお菓子作りを経験し、目標としている一般就労に向けて努力していきたいと思っております。今後ともこころん工房をよろしく願いたします。(O.H)



左：スティック形状でサクッとした酒かすクッキー  
右：こころんの羽は、アーモンドの香ばしさが人気

## 新しい風●なごみの家



左：心さん、右：正子さん

この秋長年なごみの家を支えてくれていた、スタッフ2名が諸事情により退職しました。それに伴い、スタッフ2名が新たに採用となりました。調理担当の山岸正子さん、内職担当の鈴木心さんです。全く新たな出会いです。

「どんな人なの?」「いい人かな?」「うまくやれるかな?」「仲良くなれるかな?」みんな不安な思いで二人を迎えました。

もっと不安だったのは、採用になった二人だったのかもしれませんが・・・?

緊張しながら、それぞれの担当の仕事を終えて、二人が帰った後、「てきぱきしてる人だけど、だいじょうぶかな?」「静かな人だけど、だいじょうぶかな?」まったりとしていたなごみの家に、久しぶりに緊張感とともに新しい風が吹き始めました。

2~3ヶ月が過ぎた現在、あんなに不安がっていたみんなも二人を高く評価しています。

新スタッフの なごみに対する評価も気になるところですが・・・。

今までの風と新しい風がすーっと馴染み 心地よい風になってきました。今まで支えてくれたスタッフに感謝しつつ、新しいスタッフとなごみの家をさらに居心地のいい家にしていくつもりです。

ずっとなごみの家が、みんなの居場所でありつづけるために。

みんな・・・遊びに来てね。(小林紀子)



### こころんの風景

静まりかえった林を抜けると・・・そこには、ある重大な秘密が隠されている。

こころん関係者でもまだ足を踏み入れる者が限られているこの場所とは?

\* 答えは編集後記をご覧ください。



# こころや特製

2月3日(月)節分

黒米の入った酢飯で作る、ほんのりピンクで春を先取り



## 恵方巻き ご予約承り中

2016年の恵方は「南南東」

家族みんなで縁起をかついで限定「こころや恵方巻き」を  
ほおばってみませんか?

**1本 ￥500**

### 寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

【寄附金】 石下 峻一郎 様 鈴木 泰子 様 相原 和子 様  
【寄贈品】 松井 千恵子 様



### ■□■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21・22日	こころんチャリティアート展	<p>新年あけましておめでとうございます。今年、こころやは10周年を迎えます。お店の立ち上げから携わってきた私にとっては、いい節目の年になります。</p> <p>ご愛顧いただいているお客さま、新鮮なお野菜を納品してくださる生産者のみなさま。そして、いつもそばにいてくれる仲間たち。みなさんに感謝です。なんとか10周年を大、大成功させたい思いです。</p> <p>そして、こころん通信では、みんなの思いを上手く伝えられるよう、今年もがんばります。(栄)</p>	
12月11日	なごみの家：そばうち教室		
12月11～13日	障がい者施設製品大展示即売会(会場：福島銀行本店)に出店		
12月21～30日	こころや：歳末大売り出し		
12月26日	ホテルランチバイキング(サンパレー那須)		
12月28日	大掃除	 <p>P6 こころんの風景で紹介した林道。実は、中島村にあるこころん矢部農場に続く道なのです。静かな林に囲まれた鶏舎で、365日みんな交代で鶏の世話をしています。</p>	
今後の予定		■編集委員■	
1月6日	こころや：初売り	佐藤栄一	小林茂美
1月9日	こころや：新年大売出し	根本翔太	高澤宣彦
1月11日	新年会		今宮智真
2月21日	農業と福祉の連携セミナー at ホテルサンルート白河		植木千花

