



謹賀新春



新年あけましておめでとうございます。

こころん設立以来十二支を一巡りし、新たに酉年を迎えました。こころんは、就労支援、共同生活援助、相談支援等、障がいのある人もない人も、互いに尊重し合い、地域住民の一人として地域社会で普通に暮らせるよう支援し続けることを使命としています。昨年は、直売・カフェこころやが10周年を迎えることが出来ました。こころんファーム、こころん工房、なごみの家の連携の下、生産・加工・販売の六次産業化を果たしたのです。

年々利用者の数も増し、人員増加に伴い、こころん本体も手狭になり、順序立てて解決策を実行に移して行かなくてはなりません。

このところ農福（農業と福祉）連携が注目を集めており、こころんファームを始めとする、こころんの取り組みに対して県内外から高い関心が寄せられ、視察団の来訪も多くなりました。農業を指導するスタッフも育ってゆく利用者の方々の姿を感慨を以って見守っています。

一同、日々面目を新たにしてお年も相努めます。これからも皆様よりご教示・ご指導を賜りたく存じます。

厳しい冬を経て、春を迎えたよろこびを詠んだ良寛。

「おらぎもの 心楽しも春の日に 鳥のおらがり遊ぶを見れば」

社会福祉法人こころん 理事長 関 元行





酉年特集

「とり」といえば海源卵！

中島村にある「ころん矢部農場」では、こだわりの飼料で大切に育てた鶏の卵「海源卵」を生産しています。

海源卵は、「直売・カフェ ころや」、JA 直売所「り菜あん」の他、外販でもお届けしています。また、ころやのカフェの惣菜やころん工房のスイーツの材料としても使われています。

海源卵の魅力について、お客様やころんの調理スタッフに聞いてみました。



買うことになったきっかけ

友人からの紹介。
家の近くに外販車が来ていた。
実家に帰ると持たせてもらった。
ころやで販売しているから。
食べてみたら美味しかったから。

海源卵の好きなところ

黄身がほっこりして、味が良い。
美味しい割には値段がお手頃。
飼育原材料が表示されており・安心
黄身の色が濃くて弾力がある。
一年中価格がほぼ一定。
黄身がころっと盛り上がっている。
新鮮。日持ちする。

好きな食べ方

半熟ゆで玉子、半熟目玉焼き
卵かけごはんでも安心
茶碗蒸し、煮玉子、卵スープ
親子丼、出汁巻き玉子
スクランブルエッグ

お菓子や惣菜に使うと……

殻が硬くて扱いやすい。日持ちがする。
ゆでた時の黄身が美味しい！
黄身の味が濃いので、コクのあるプリン
ができる。
焼き菓子に使った時、しっかり卵の
味を感じられる。

ご意見ご要望をお聞かせください

卵の外販時に野菜も持ってきてくれるのが
楽しみ。
いつも買っているサイズが欠品している
とがっかりする。
知人に贈ると喜ばれる。
外販の担当者が礼儀正しく、親切。
たまに賞味期限が短い卵やひび割れ卵
がある。
外販で欲しい野菜を持参してもらえると
嬉しい

いつもお買い求めいただきありがとうございます。
エサにこだわり、安全・安心な飼料を自分たちで配合し、
毎日新鮮な卵を出荷できるよう心掛けています。



鶏の成長段階により卵のサイズが変わるため、
全サイズ揃わない時期が出てしまいます。
申し訳ありません。

外販時は野菜の予約も承ります。ぜひ前日
までに直売・カフェころやへご連絡下さい。

TEL 0248-53-5568



右から S(通称・ヒナの卵)は生後 2~
3カ月の鶏、Mは 5~12ヶ月、2Lは 1
年以上の鶏から産まれます。



海源卵が美味しく食べられるレシピ

卵が完全栄養食と言われるのは、食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素がバランス良く含まれているからで、生活習慣病のリスク軽減の効果もあるそうです。健康のためにも卵を毎日食べましょう！こころんからお勧めレシピを紹介します。



こころや特製だし巻きたまご

材料(1本分)

海源卵	3個	} 卵液
出し汁	50cc	
みりん	20cc	
薄口醤油	10cc	
油	大さじ 1	
塩	3つまみ	



作り方

- ① 卵を溶き(白身を切る感じで)、ザルでこす
- ② 残りの卵液の材料を入れて混ぜる
- ③ 卵焼き器に油をひき、卵液の2分の1を流しこんだら、すぐ箸でかきまぜてふわふわにする
- ④ 底面に火が通ったら、二つに折り、卵焼き器の端3分の1くらいに寄せる
- ⑤ 油をひき、残りの卵液を入れ、②③を繰り返す

ポイント

油は終始強火で(卵焼き器の側面に炎が当たる位)形を整える時は側面から押す。上からは押さない。
★焼きあがり海苔1帖で巻く海苔巻きたまごや、ゆで人参や水菜のみじん切りを卵液に入れて焼くのもきれいです。

そば粉のガレット

材料(2人分)

海源卵	1個	} 生地材料
そば粉	150g	
塩	小さじ 1/4	
水	250cc	
チーズ	適量	
具材	適量(ベーコン、キノコ、ゴボウ等)	



作り方

- ① 生地の素を泡だて器でよく混ぜ、冷蔵庫で1時間間休ませる。
- ② 具材軽く炒めて塩こしょうで味をつける。
- ③ ①の生地を熱したフライパンに流し入れ、広げて焼く。表面が乾き始めたら、②を周囲に広げ、中央に海源卵(分量外)を落とす。
- ④ 周囲の生地を折り曲げて、チーズをちらし、フライパンのフタをして弱火で加熱する。
- ⑤ 器に盛り、パセリ、コウサイタイを散らす。
- ⑥ ケチャップやソースを好みでふる。

ポイント

卵は半熟で、割ると黄身が流れ出るくらいがお勧めです。

なごみの家のたまごサンド

材料(6パック分)

食パン(耳付)	1斤(12枚切り)
海源卵	L6個(Mなら9個)
本和香糖	12~15g
マヨネーズ	30~40g
塩(愛情)	ひとつまみ



作り方

- ① ゆでた海源卵を卵スライサーで、縦横1回ずつ卵を潰し過ぎないように刻む。
- ② マヨネーズと砂糖を加え、塩で味を調える。
- ③ 卵を食パン2枚ではさむ
- ④ つぶさないように抑えながら三つに切る。

ポイント

砂糖を加えることで更にコクが増します。包丁で卵を刻むと大きさにばらつきが出て、食感が悪くなります。たまごのプリッとした食感とまろやかな風味とコクを逃さないように。パンにマーガリンやバターは塗らない。せっかくの美味しいたまごの風味の邪魔になります。挟む時は、真ん中こんもりと。断面が綺麗です。

卵かけごはん

炊き立てのご飯を茶碗に盛り、中央にくぼみをつけて、海源卵を割り入れる。生醤油(那須むらさき)をかけてどうぞ！



海源卵と大根の醤油煮

大根は2~3cmの厚切りにし、出汁で柔らかくなるまで煮る。ゆで卵を作り、出汁(大さじ3)、生醤油(大さじ4)で、さっと煮からめる。



オムカレー

ご飯をドーナツ型に盛り、中央にカレーを入れる。海源卵のスクランブルエッグを全体にかけて、温野菜をのせる。





酉年特集

年男さん、年女さんに聞きました

干支にちなんで、酉年のみなさんにインタビューしてみました。

やはりから揚げは大人気です！

森 智美さん

こころでの所属

こころんファーム、こころや

好きな鶏肉料理

クリームシチュー



自己紹介をお願いします

こころんファームでは収穫・納品などの出荷班を担当しています。こころやではレジ・検品などを担当しています。趣味は音楽鑑賞です。

今年の抱負を教えてください

一般就労を達成することです。そのために、今やるべきことを精いっぱいやり、スキルアップを目指すために頑張りたいです。(心身ともに)。

これから、どのように羽ばたいていきたいですか？

仕事では、ファームとこころやでのスキルアップを目指す。私生活では、部屋の整理整頓を今よりできるように心がけます。

緑川克也さん

こころでの所属

直売・カフェ こころや

好きな鶏肉料理

から揚げ



自己紹介をお願いします

こころやでフロア担当をしています。バーコード管理や商品の発注をしています。店で見かけた時は声をかけてください！

今年の抱負を教えてください

仕事のレベルアップをし、1年間ケガなどなく過ごしたいです。

これから、どのように羽ばたいていきたいですか？

私生活では、少しでも家族の支えになりたいです。仕事でもみんなに頼られるようになります！

小針百合江さん

こころでの所属

調理班

好きな鶏肉料理

から揚げ



自己紹介をお願いします

こころで昼食作りの担当をして勤続1年です。趣味は読書です。有川浩が好きです。ナツメを歌うことも好きです。(十八番は恋の奴隷) 歌っていると気持ちが Happy になります♪

今年の抱負を教えてください

今年も1年笑ってすごす。

これから、どのように羽ばたいていきたいですか？

苦手なから揚げを揚げられるように頑張る！(酉年だけに)

藤井クラさん

こころでの所属

活動センター

好きな鶏肉料理

から揚げ



自己紹介をお願いします

こころんはうすです暮らしながら、日中は活動センターで内職の仕事をしています。デイサービスには週2日通っています。趣味は折り紙と絵を描くこと、テレビを見ることです。

今年の抱負を教えてください

こころんの活動センターやデイサービスで、これからも休まず通所していきたいです。

これから、どのように羽ばたいていきたいですか？

自分でできることは自分でやって、できないことは協力してもらっていきたいです。



第12回こころんチャリティー

アート展を開催しました

昨年11月19・20日と第12回こころんチャリティーアート展を開催しました。

初日はなんと雨・・・。「みんなせっかく頑張って準備してきたのに、今年は来場者少ないかも…」との心配をよそに、たくさんお客様に来場していただきました(*^-^*)

今年は28名の出展者のご協力がありました。募集開始の段階では20名ほどだったのですが、出展者の方からのご紹介などがあり、沢山の方々に出展協力していただくことができ感謝の気持ちでいっぱいです。

こころんの各部門でも各々思考を凝らした店舗(ブース?)作りをし、来てくださるみなさまに美味しいものを提供できたのではないかと感じました。



ドライフラワーやブリザードフラワーでクリスマスリースを作りました。(1個:1,000円)



毎年大好評のカラーセラピー体験コーナー
みんなで自由に描きました。(無料)



こころん茶道クラブのお茶会。今年は御手前の体験もできるように。(1席:200円)

スイーツ、揚げいも、ドーナツ、甘酒、などなど。こころんはすべて美味しく体に優しいメニューばかり♪ お財布の中身を減らしてくれてありがとう(笑)

今年はバザーも開催しましたが、これが思いのほか大人気でした！毎年恒例にしてもいいのではないかと感じました。

2日間の来場者は250名を超え、作品の売上は445,100円、その他のブースを含めると902,744円となりました。出展者様からご寄附いただいた売り上げの一部は、こころんの活動に大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

また、アート展の2日間を通して、こころんの日頃の活動も見えていただける良い機会になったと思います。

ハンドメイド教室でお世話になった先生方貴重な体験をありがとうございました。工房まるさん素敵な絵画を見ることができて感動しました。ありがとうございました。実行委員で頑張ったメンバーさんおつかれさまでした(*^-^*)(伊藤)

実行委員長より

私は、初めてアート展の実行委員長を務めました。アート展をより良い物にするために、実行委員会の場で発言を沢山しました。

委員長という立場でプレッシャーはありましたが、スタッフとこころんのメンバーの支えにより勇気づけられました。

当日は、沢山のお客様が来たのでとても嬉しかったです。実行委員長を務めたことは、自分にとって良い経験になりました。(iku@)

活・動・報・告

こころん新年会

平成 29 年 1 月 9 日、中島村生涯学習センター輝楽里でこころんの新年会が開催されました。去年から心待ちにしていた新年会に参加し、とても楽しく過ごせました。

昨年 12 月 29 日にみんなで施設の大掃除をして以来、こころんの仲間としばらくぶりに会えたので嬉しかったです。大好きなスタッフの根本さんにしばらくぶりに会えて嬉しかったです。他のスタッフの小島さん、若松さん、関根さん他のスタッフさんに会えたこと事も良かったです。

ゲームやプレゼント交換など、いろんな催し物がありましたが、特に〇×クイズがよかったです。2 回戦の内 1 回は全問正解することができました。昼食にだされた、なごみの家特製のお餅やお雑煮はとても美味しかったです。体調が良かったら来年もまた参加したいです。(ガーランド)



初企画のこころん大喜利。観客側からもネタが飛び交い、みんなで初笑い！



新年会の定番・なごみの家のつきたて餅。これがないと新年が始まらない！

避難訓練を実施



昨年 12 月 20 日、生活支援センターこころんで避難訓練を実施しました。こころん工房から出火し、初期消火したものの広がったと想定し、施設内からそれぞれ避難しました。

避難訓練は年に 2 回実施していますが、避難経路が確保されているか、段差など危険はないかなどの確認をする大切な機会になっています。



服薬あるある

薬の管理について

僕は 4 歳の時に交通事故に逢って以来、今日に至るまで服薬を続けてきました。勿論、これからも続けて服薬は必要です。

今、通院している病院の先生に出逢うまでは月に一度の割合で発作を起こしていましたが、先生に薬を調整してもらい、今は発作は起きていません。薬の量が体に合っているのだと思います。

決められた時間に薬を服用する為には、必要な量の薬を常時身につけていなければなりません。

主治医のアドバイスで、万が一落としたりした時に備えて、予備の 1 日分も持ち歩いています。

薬は私にとってなくてはならないものであり、服薬管理はとても大切なことです。

今でこそ自分で管理するようになりましたが、以前は一緒に日付を書いてもらうなどのサポートを受けていました。支援していただいた先生やスタッフのみなさんに感謝しています。(今宮)

●●● 投稿募集中！ ●●●

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

今年もそばうちの季節がやってきた●なごみの家



なごみの家のそば打ちは、精神保健ボランティアサークルみなみの増子さんのご指導のもと、もう 10 年以上続いている行事です。白河関の森公園の水車小屋という場所で本格的な雰囲気と道具のそろった中で全員がそば打ちをします。

増子さんの見事なそば打ちを見ているときは、簡単そうに思えましたが、実際自分がやってみると、同じようにやっているつもりなのに粉はぼろぼろでまとまりません。「〇〇さん上手だね」と伸ばしているのを見ると福島県地図に見えたり

いろいろです。

和気あいあい楽しく作っています。自分が打ったそばの味は格別でした。(H.W)

力作！！クリスマスメニュー&ケーキ●こころんはうす

昨年 12 月 26 日にグループホームこころんはうすで、クリスマス会&忘年会を開催しました。今回もスペシャルゲストとして熊田施設長をお招きし、毎年恒例のクリスマス特別メニューを頂きました。みんなのリクエストに応えた世話人さん渾身の料理で大満足の美味しさでした。

クリスマスといえばケーキが醍醐味のひとつですが、今年も協力して手作りのクリスマスケーキができました！最後のトッピング(黒のスプレーチョコをかけるかかけない)で少し揉めましたが、それだけ真剣だったのだと思います。

最後はみんなでクリスマスの定番ソング「もろびとこぞりて」メンバーリクエスト Kiroro (キコロ) さんの「ベストフレンド」を合唱しました。来年の今もみんなで笑って過ごせればと思います。



おとなショコラが再登場！●こころん工房

こころん工房では、冬季限定商品の生チョコを販売中。那須の山でジャージー牛を放牧して育てる「森林ノ牧場」のミルクと、カカオバター以外の代用油脂を含まないクーベルチュール・チョコレートを使用しています。

きりっとラム酒の効いた「おとなショコラ」は、形はボールからキューブ型に変身、一段とまろやかに口どけが良くなりました。つぶつぶドライ苺入りの「いちごショコラ」と合わせて、バレンタインの贈り物にいかがですか？

人気のバレンタイン限定焼き菓子セットは、今年は布のバスケット入りです。こちらも直売・カフェこころやで販売しております。



500 円(税別)



800 円(税別)

こころんの本ができました！

平成16年3月、田園風景の広がる福島県泉崎村で、精神障害者地域生活支援センターとしてスタートしたこころん。就労支援や生活援助に取り組んできたこころんのあゆみを、利用者の声とともにお届けします。こころんの各事業所の活動やメンバーの声をまとめた書籍です。

心音

こころんと出会えて



序章●地域に根ざしたこころんの活動

働く ●自然の中で仲間と生きる～農業への挑戦

こころんファーム/直売・カフェこころや/
製菓/食品加工/就労移行支援

暮らす●地域で生きる私の居場所～あたりまえの暮らし

グループホーム/ヘルパーステーション/相談支援事業

楽しむ●自分色の発見～芸術活動を通じて

アート展/カラーセラピー/絵画/登山/茶道
当事者研究・スペシャル交流会

障がいをお持ちの方、そのご家族、
病院や施設で働くスタッフや支援者を目指す方に
ぜひご案内ください。

平成29年2月10日発売
B5判 オールカラー64ページ
頒布価格：1,000円



寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

【寄附金】 石下峻一郎 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)

活動報告		編集後記
2016年 11月27日 家族学習会 12月20日～ 防災訓練 12月29日 こころや：歳末セール こころん：大掃除 2017年 1月4日 在職者交流会「エキサイト」新年会 1月7日 こころや：新春大売出し 1月9日 こころん施設交流新年会		新年あけましておめでとうございます。酉年ということで絶対に「こころん矢部農場」の特集をしたいという想いで編集委員一同案を練りました。矢部農場の海源卵をお買い求め頂いているお客様の声や作って食べてほしいお勧めレシピを紹介しています。レシピを見て是非チャレンジしてみてください。また、「こころん通信を楽しみにしています。」とのお声も頂くのでよりいっそう励みたいと思います。(根本)
今後の予定		
1月28・29日 福島県授産施設新製品コンクール出品 (こころん工房) 1月29日 家族学習会 2月3日 豆まき・福茶 2月3・4日 JAICA 研修生来所 2月 こころや：バレンタイン・フェア		