

## 直売・カフェ こころやがリニューアルオープン！

3月1日「いらっしゃいませ」の掛け声で、店内にぞくぞくといらっしゃるお客様。「新しくなったね！」「すっきりしたね！」と新装オープンの感想を聞かせて下さいます。それを聞いた私達はうれしくなって、「どうぞごゆっくり」と言葉を掛けます。

まず、新しくなったのがフロアスペースの棚です。見易いようそれぞれに傾斜がつけられています。小松菜が並んでいる棚を想像してみてください。お客様が欲しいなと思って、一つ取ると、後ろに並んでいた小松菜が傾斜をすべり、自然に前に出る仕組みです。他の商品も同じです。このように主に、生鮮物の棚は自然に前に、前に出ます。明るい木目も気に入っています。ビン類は、また同じ明るめの木で棚が作られています。これは、ビンが収まる平行な棚です。

また、フロアとカフェのスペースを窓がある木の壁で仕切ったところです。カフェをご利用のお客様がゆっくり、おしゃべりを楽しむことができるようにと工夫されています。お食事に来られる方々も増えるとうれしいです。

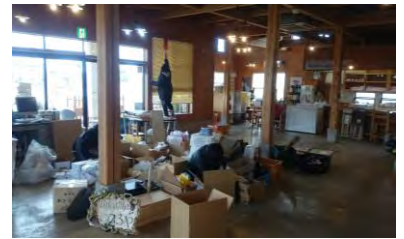
それからお買いもののレジが、前とは正反対の位置に置かれました。また、ご注文や発送の相談がし易いように、レジとは別にお客様対応窓口を新設しました。ぜひ、お気軽にご相談下さい。

ふんだんに木を使った内装や棚は、郡山\*\*専門学校の学生さんたちが設計して下さいました。室内は以前より明るくなり、見易くなりました。

リニューアルしたこころやと共に、私達、スタッフ、メンバー、気持ちを一新させ、皆さまのお越しをお待ちしています。

これからの10年、こころやはどう歩んで行くのだろうと、期待と楽しみでいっぱいです。今日もまた、「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」と。

(栄一)



↓ 改装スタート！まずは古い棚を全て搬出して、みんなで大掃除。



↓ あちこちに壁を作ったり大がかりな工事でしたが、2日で完成！



↓ 中央の陳列棚には屋根がつけました。風情がありますね。



↓ 新しい棚の搬入。駆けつけてくれた学生さんたちに感謝！



リニューアル完了！ 広々として、買い物しやすくなりました。



新しい棚や冷蔵庫が入りました。木の香りがいいね。



カフェでは新しい注文カードを製作。1枚ずつラミネートしました。

# ころやの ココ が新しい！



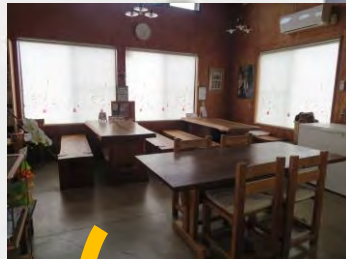
3月1日にリニューアルオープンした「直売・カフェ ころや」。

どこがどう変わ

早速、ころ



惣菜や日配品は平置き冷蔵ショーケースになり、商品が見易くなりました。



独立したカフェスペース。不定期に開催している体験教室が好評です。



カフェの前にはお惣菜コーナー。なごみの家の日替わり弁当は、売り切れゴメンの人気商品。



右の白い冷蔵庫はスイーツ専用。左は冷凍用冷凍庫兼加工食品の冷蔵庫。

スイーツ  
日本酒  
冷凍食品

パン・惣菜

厨房

トイレ

事務所



加工品コーナー。バックヤードに在庫もあるので、数が足りない時はお問合せ下さい。



野菜用の陳列棚は傾斜があり、商品が選びやすいです。

作業場

店員  
休憩所



レジまわりがすっきりきれいに片付けました。開店以来愛用の小学校のイスも健在です。



入店してすぐの棚には、季節の野菜や果物、ころん工房のお菓子が並びます。



屋外の園芸コーナー。切花や鉢植えがひな壇に並び、選びやすくなりました。



店の脇にはころやガーデン。お買いもの帰りにぜひお立ち寄りください。



# まだまだある。ここが新しい！

## お客さま窓口ができました

入口近くにできたコーナー。商品発送の手配、生産者さんの納品や放射線検査の受付、お客様の発送手配などを承ります。

これなら声もかけやすいですね。



窓口担当の緑川です。  
お気軽にお声かけ下さい



## カフェコーナーに仕切りができました

ゆったりくつろぎ、会話も弾むように、カフェコーナーが仕切られました。こころやの中に小さなカフェが建っているみたい！



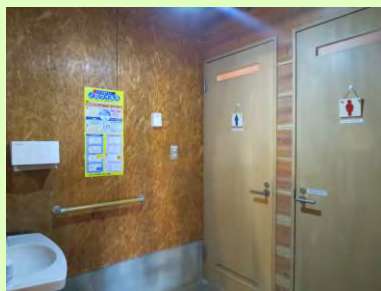
カフェの中から  
見るとこんな感じ  
⇒



## トイレがふたつになりました

今まで男女兼用でひとつしかなかったトイレ。10年前の開店当初はなんとか間に合いましたが、店員もお客様も増え、不便に感じるようになっていました。

今回の改装で、男女兼用と女性専用の2つになりました。ますますきれいになって快適です。



## レジ横にあるのは、どこでもドア？

レジの左に、謎のうすっぱたい箱があります。取手もあるけれどいったいなに？？



開けてみると、掃除用具が入っていました。省スペースですっきり収納。なんと店長の手作りだそうです。



店に入った瞬間、「なんか広々としたなあ」という印象を受けました。通路幅が広くなり、店内をぐるっと一回りすれば、全てのコーナーを見て回る事ができ、わかりやすいです。新しい商品棚が明るい木目で、店内の内装に木が増えた分、店全体が明るくなった印象です。次はゆっくりランチを食べに行きたいな。

## ● ● ● 新たな挑戦～自然栽培農法による米作り

現在、約2ヘクタールの畑を管理するこころんファームですが、今春より「自然栽培農法」による米作りを始めました。場所は生活支援センターこころん正面の田んぼで、面積は約2アール（200平方メートル）。

「自然栽培農法」は無農薬・無肥料で実現した「奇跡のリンゴ」で有名な木村秋則さんに代表される農業技術です。太陽、水など自然の力だけを頼りに、土の中のバクテリアの働きによって、土や大気中にある窒素、リン酸などを栄養として取り込んで、米や野菜や果樹などを育てる栽培方法です。ですから、農薬だけでなく、化学肥料・有機肥料も使いません。自然から授かったいのちの営みを、人のいのちに素直につなぐ農法です。（自然栽培パーティーホームページ〈<http://shizensaibai-party.com/saibai>〉より引用）

こころんの「自然栽培農法」による水稲栽培は、この農法で農福連携を推進している「自然栽培パーティ全国協議会」の代表・佐伯康人さんとの出会いがきっかけでした。

「自然栽培による水稲栽培のポイントは、田植え前までの圃場の乾燥が重要」と説明する佐伯さん。具体的にはトレンチャーを使い圃場に「田田田」と溝を掘ることと、玉ねぎの二毛作を行うことの二点。裏作の玉ねぎは「稲作により整えられた土壌環境により（肥料なしでも）元気に育つ」との事でした。

昨年11月初旬、試験的に圃場の端に玉ねぎを植え、1月にはトレンチャー作業を実施。そして4月には種籾（ササシグレ）の芽出し～種まき、田んぼのあぜ塗り～耕起作業を行いました。

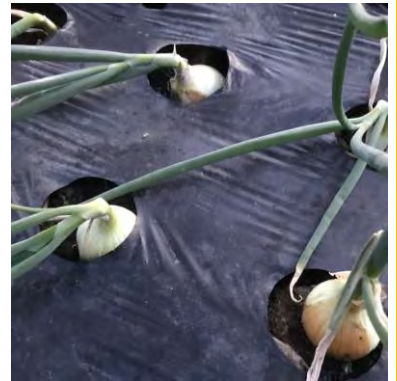


現在、苗を大切に育てている最中で、5月30日にはこころんメンバーや一般の方々と一緒に田植えイベントを計画しています。これからも、こころん通信やブログを通じて経過を報告させていただきます。こころんファームの新しい挑戦を応援下さいますようお願いいたします。（関根）

5月19日には、自然栽培パーティの全国フォーラムが福島県郡山市で開催されます。こころんファームに参加します。



稲作予定地。裏作の玉ねぎが育っています。



初めて挑戦した「自然栽培農法」による極早世玉ねぎ。甘い！（4/30現在）



種籾が芽を出した！これから大切に育てねば。



種まきを終わりました。育苗には温度管理が大切です。適温を保つためにこまめにチェック！



# 活・動・報・告

## ヨーグルト蒸しパン作り

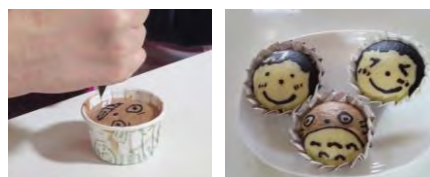
2月10日、レクレーションでお菓子作りをしました。材料はあらかじめスタッフが計量してくれたので生地作りは楽でした。生地をカップに流し入れ、それぞれに動物の顔や人の顔をデコレーションしました。

蒸し器に入れて20分…蓋をあけるとワーツと歓声があがりました。思ったより膨らみました。みんな思い思いの絵を書いていました

出来上がったのをケータイでとっている人がいたので、私も記念にとりました。上からとったほうが良く取れるよとアドバイスを受けながら撮影しました。

出来上がった蒸しパンは自画自賛ですが格別のできで、ヨーグルト入りでしたが酸味は無くほど良い甘さでした。機会があったらまた参加したいです。

(Y・T)



## やって良かった！初の女子会



3月7日、熊田施設長とこころやで就労している長谷部で企画し、こころん初の女子会を開催しました。新しくなったこころやのカフェに〇人が集合。こころやでしか食べられないミニパルフェとタルトタンに、みんな写メを撮りまくり！！熊田さんに聞きたい事を聞いたり…。

本当に盛り上がり、あっという間の1時間でした。参加したみんなから楽しかったと言って頂き、「1ヶ月に1回は企画してほしい！」との声に、すごく嬉しかったです。

来月も4月18日に第2回を開催しますので女性のみなさん是非ご参加ください。(ペーさん)

## イオン・黄色いレシートキャンペーン

私と妹は2月11日、こころんのスタッフと一緒に西郷のイオンで行われた、黄色いレシートキャンペーンに行って来ました。このキャンペーンは毎月11日、お客さまがレジ精算時に受け取った黄色いレシートを、地域の施設やボランティア団体名が書かれた店内備え付けのBOXへ投函すると、レシートのお買い上げ金額合計の1%がそれぞれの団体に還元されるシステムです。参加するのは私は2回目です。

私たちは、「黄色いレシートキャンペーンを行っています。ぜひこころんにレシートを入れて下さい！」と何回も大きな声で言いました。買い物をしたお客様が箱にたくさん入れてくれました。ある人は走りながらレシートを沢山持ってきてくれました。こころんのBOXはあっという間にいっぱいになりました。参加した妹と私は、本当に楽しく精一杯頑張りました。

4月9日には贈呈式があり、こころんのBOXに1年間で集まった額の1%、41,100円分のイオンギフトカードを頂きました。施設で使う備品を購入する予定です。1年間レシートを入れて下さったお客様、ありがとうございました。(ザ・ピーナッツ)





## 施設だより

～こころんの各施設の近況をお伝えします

### 春だよ！花を植えよう！●活動センター

春が来た～春が来た～、どこに来た～♪

と、思わず歌いだしたくなる春。道端に咲いている花も素敵ですが、庭やベランダに花を植えて毎日成長を眺めるのも、とてもいいものです。

活動センターでは、4月頃から6月頃にかけて、ポット花を販売しております。ポット花とは、花が咲いている状態の苗で、鉢に植えたり、庭の土に直接植えたりして寄せ植えを楽しむものです。

私も昨年、日々草の苗を白とピンクの2つだけ購入し、せまいアパートのベランダで、20年ほど放置されていた植木鉢に植えたところ、2か月するとどんどん花が増え、夏頃には、わさわさとお花いっぱいになりました。毎日増えるつぼみを見て、「今日も増えてる！」「こんなところからも出てきたのか！」と驚きました。手入れは必要なく、肥料をあげたのも最初の土入れの時だけ。日々お水をあげるだけで、きれいな花を秋頃まで楽しむことができました。

昨年、販売した花の種類は、バーベナ、ベコニア、日々草、インパチェンス、マリーゴールド、メランポジウムなどです。花の種類は、時期によって変わります。是非、こころやへ買い物にお越しの際は、入口付近で販売しておりますので、ご覧になって下さい。(若松)



### 仕事のレベルアップを目指して●こころや

私がこころやに来てもうすぐ10年になろうとしています。私が今こころやで行っている作業は、品物の出荷依頼、バーコード出し、注文等です。

私が最初にこころやで行った作業はバーコードを出す作業がほとんどでしたのでその頃に比べればできることが増えたかなと思います。

しかし、ここ数年の自分はさらなるレベルアップができていません。その原因を考えてみます。ひとつは回りは毎日変化しているのにその変化についていけないこと。もうひとつはコミュニケーションをうまくとれないことです。

このコミュニケーションをとれないことは今の自分にとって一番の悩みです。身体に障害がある自分にとって自分ができないことは誰かにお願いしなければなりません。しかし、いくらお願いしても正しく自分の気持ちを伝えられなければ作業を行うまわりの人は困ってしまうのです。そのために自分の気持ちを伝えること、相手が何を言おうとしているか聞くこと、聞いた後は相手の人に「こういう事ですか？」と確認することを忘れずにやっていきたいです。

私が今行っている作業の注文をすることでもお客様が何を求めているのか聞いて、生産者さんに伝えお客様に届ける橋渡しの役割をしっかりやっていきたいです。最近お客様に声をかけて頂くことが多くなりました。あの人をお願いすれば大丈夫と思ってもらえるようになることが私の目標です。

最近こころやにも新しいメンバーさんが増えてきました。私はまわりの人にまけないようひとつでも自分のできることを増やしていけるよう頑張っていきます。すぐにはレベルアップできないかもしれませんが。数年後、今ここに書いた事がなつかしく思える日が来ることを願っています。(緑川)





## 夢の途中●あけぼの荘



新しい年度に変わり、太陽の日差しが心地よい今日この頃です。みなさま、いかがお過ごしですか。あけぼの荘で暮らしている「ひよこ」です。

私は一日いちにちが非常に充実しております。それは現在、一般就労として働くことができていますからです。

昨年の10月に開催されたハローワーク主催の就職面接会に参加して1次面接、見学、実習、そして2次面接を経て採用になり、平成29年1月4日から精神科病院の看護助手として勤務しております。

主な仕事の内容は女性病棟の清掃とシーツ交換です。毎日が戦場のような慌ただしさの中、基本的には単独作業のため、ときには手順を間違えてしまうこともあります。患者さんからいただく‘笑顔’‘握手’によって明るく、そして前向きな気持ちで取り組むことが出来ております。

35年振りに一般社会で就労を開始したわけですが職場の上司、諸先輩の方々は私の障がいを理解していただき、かつ、常に暖かく接して下さります。だからこそ私も、事業主の期待に応えられるように月曜日から金曜日まで欠勤することなく、真面目に真摯な態度で就労をしていきたいと思っております。

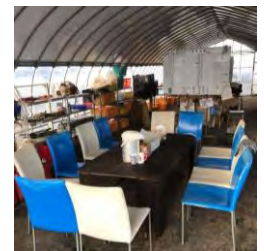
今回の就労を機に毎月、僅かではありますが定期積金を行うことにしました。将来のために貯蓄をして、3年後にはアパートで一人暮らしをして・・・、職場では更に責任ある業務を任されて・・・。今日に至るまでの経験(過去)を活かして明日(未来)のために、このとき(現在)を一生懸命生きていきたいと思っております。(ひよこ)

## ビニールハウス再建●こころんファーム

強風が白河を襲った2月2日、昼飯を食って畑に戻って目を疑った。午前中までみんなで作業をし、休憩に利用していたビニールハウスが倒壊していたのだ。

2年前はハウスを大雪に潰された。今年の雪対策は万全だった。しかし今年は暴風が想定を超えた。「観測史上最大」などとよく耳にするが、自然は想定を超えてきている。まずは誰にも怪我が無くてよかった。午後にはファーム以外のメンバーやスタッフも駆けつけてくれて休憩所だけは復旧できたのも助かった。

自然の威力には敵わないのは悔しい。でも、またみんなで建てよう。雪にも風にも負けないハウスを。(関根)



### 服薬と心の病と私

今は統合失調症ですが、昔は「精神分裂病」と呼ばれていました。だから私は、「服薬したくない！私は心の病ではない！」とずっと思っていました。でも、薬をやめたり、仕方なくまた飲んだりしているうちに鬱気味になり、薬も以前の量や種類では効かなくなりました。そして、私は薬をきちんと飲み続けることの大切さを知りました。今では「絶対に服薬をやめない！」と心に決めています。

それでもうっかりはあります。毎晩20時に寝る前の薬を飲むのですが、みんなで仲良く麻雀をしていた時など飲み忘れてしまうことがあるのです。飲み忘れに気付いた時は「飲み忘れたこの薬。どうしよう～～」と困ってしまい、また、「忘れずに飲もう！」と心に誓うのです。(A.Y)

●●● 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

### 服薬あるある



# ようこそ！ JICA 研修生のみなさん

2月3日から二日間にわたり、海外からの JICA 研修生の皆さんが「課題別研修 地域活動としての知的・発達障害者支援」として、こころんを訪れました。参加者は8か国(アフガニスタン、コロンビア、インド、インドネシア、モンゴル、パキスタン、ソロモン、スリランカ)11名の研修生と同行者5名。

初日は節分ということで、昼食時に恵方巻き(なごみの家より)を食べ、こころんの豆まきにも参加。鬼にふんした研修生とこころんスタッフに対し、みんな「鬼は外、福は内」と叫びながら豆を投げ、会場は笑い声につつまれました。

研修会で熊田施設長がこころんの取り組みについて説明し、それに対し研修生のひとり「とても印象深く励まされました」と感想を語りました。

夕方からの懇親会では研修生たちの自己紹介の後、こころやのオードブルを囲みながら皆で親交を深め、最後には「幸せなら手をたたこう」の歌を各国の言葉で順番に歌いました。(高澤)



## 寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

- 【寄附金】 吉田孝雄 様 関 元行 様
- 【寄贈品】 八雲団地八雲会 様 (カンナ球根)、長倉保 様 (新聞バッグ)  
熊田光成 様 (Tシャツ、タオル)

活動報告	編集後記
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26日・3月26日にも開催) 2月3日 豆まき・福茶 2月3・4日 JAICA 研修生来所 2月10日 レクレーション:お菓子作り 3月1日 こころやりリニューアルオープン 3月17~21日 お彼岸セール(こころや) 3月21日 レクレーション:映画鑑賞 4月14日 レクレーション:花見 4月29日 アイシングクッキー教室(こころや)	5月のゴールデンウィークが明け、こころん周辺の田んぼにも水が入りました。きらきら光る水面から小さな緑の苗が顔を出し、春を感じさせてくれる、嬉しい季節です。 しかし、福島の春はとても短いですね。3月まで雪がちらついていたのに、もうすぐに暑さと虫に悩まされる季節がやってきます。虫が出るのも豊かな自然に囲まれた証ですが..... 今年から正面の田んぼを借りて、稲作を始めます。自然栽培農法の実践で、最近見なくなっていた蛭が戻ってくるのでは?とひそかに期待しています。(植木)
<b>今後の予定</b> 5月16・20日 「雑穀を知ろう」お話と試食会(こころや) 5月19・30日 自然栽培パーティ全国大会(ファーム) 5月22日 花植え 5月30日 田植え 6月3日 スペシャル交流会2017 6月17日 こころん在職者交流会 7月 登山	<b>■編集委員■</b> 佐藤栄一 小林茂美 今宮智真 森 智美 根本翔太 高澤宣彦 植木千花