



特集 休日の過ごし方

あなたは遊ぶ派？家で過ごす派？

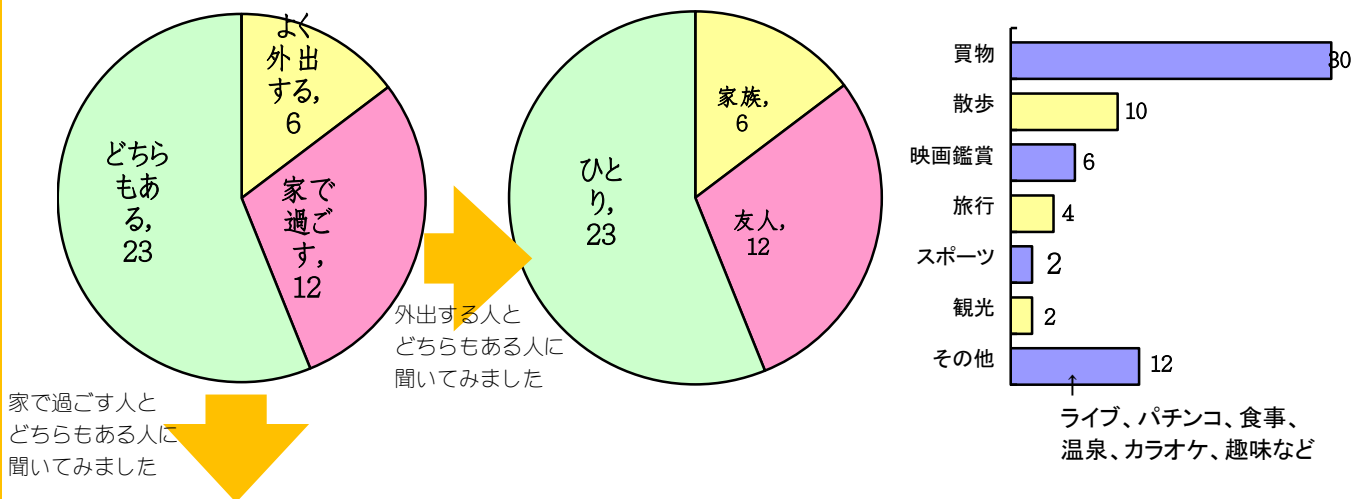


メンバーさんから困ったこととして話題になることが多い「休日の過ごし方」。「休み方が分からない！」という悩みをよく耳にしますが、こころんのみんなはどんな過ごし方をしているのでしょうか。こころんに通っているみなさんにお聞きしました。

休日に外出する？

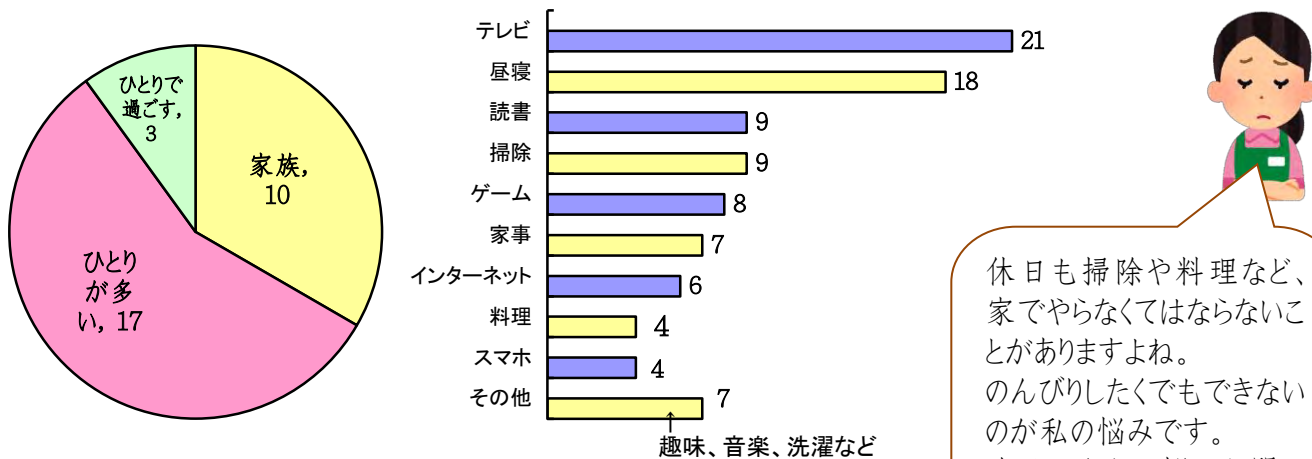
誰と外出することが多い？

外出する時に何をする？



誰と家で過ごすことが多い？

家で何をして過ごす？



休日も掃除や料理など、家でやらなくてはならないことがありますよね。のんびりしたくてもできないのが私の悩みです。次はみんなの悩みも聞いてみました！

特集 休日の過ごし方

休日の過ごし方でどんな悩みがありますか？

時間

- 時間が足りない
- やることがない
- スケジュール通りにいかないことがある
- 寝ると疲れがとれるが、やることが少したらしくなる
- ヒマ(退屈)
- 時間の使い方
- 一日の予定のたてかたがわからない
- 眠ってしまって時間を無駄にした気がする
- ひとりでゆくりする時間が少ない



食事

- 食べ過ぎる
- 食事、何を食べたら良いか悩んでしまう
- 料理や掃除するのが大変



心

- 意欲が湧かず何もできない日が最近多い
- 心に悩みがあると一日悩んで終わってしまう
- 1人は寂しい 彼女が欲しい デートに行きたい

その他

- お金の使い方
- 内容の濃さ充実さ
- 怪我しないように自分で気を付ける
- ネットではなく携帯音楽プレーヤーで音楽を聴きたい
- 慌てないで体調に気を付けて頑張る
- 晴れ間にフロン洗濯しないといけない



家族

- 家族と些細な出来事でケンカしてしまう
- 家にいるとお母さんとケンカする



休日にはリフレッシュしたいのに、いろいろな困りごとが起きると、休めた気がしないんですね……

もし明日から1週間休日になったら、どのように過ごしたいですか？

観光や買い物をしたい 時間を気にしないでインターネットや創作活動をしたい テレビを見る

日頃のストレスを発散させる

ドライブ&買い物&ゲーム

誰かのコンサートや映画に行く



趣味の筋トレ

ハワイ旅行に行きたい



矢吹町の飲食店を訪れて美味の店を見つけたい

家族との時間を大切にする

テレビの録画を見る

飛行機で北海道に行き、ラーメンや海鮮丼を食べる

本読みのため図書館に行く

ゆっくり休みたいです

関東方面に行って昔の友人たちに会いたい

外泊

2日間、家でくつろぎ、残り5日間は家族とどこかの温泉旅行へ行く

京都で紅葉巡り

家族と5日間、鹿児島に行ってお寿司を食べる

東京に行って自分の欲しい物を全部買う

彼女がいたら一緒に温泉旅行に行き、いなかったら家で一人でインターネットする

旅行する

ラジコンレースにエントリーして、結果は気にせずレースを楽しむ

ネットカフェまわり

ショッピングやテレビを見たりしてリラックスして過ごしたい

カラオケに行く



買い物&外泊

郡山のうすいやヨドバシカメラに一人でショッピングに出かけて、それにあきたら引きこもる

寝て過ごす

東京に住んでいる姉の所へ行っておいしいものをたくさん食べる



「予算は気になくてOK」と仮定しての質問でしたが、意外に遠出するより「まずはゆっくりしたい」という方が多かったですね。僕もゴロゴロ寝るのが大好きです。

今までで一番充実した休日を教えてください

最近疲れたけど自由に買い物できた 17歳頃「ベン・ハー」という映画を見た

ゴジラ特撮 DNA 展で宝田明さん(俳優)に会ってサインをもらい、安室奈美恵のライブに行った

仕事を、残業などやることをやりぬいた時

コンサートを見に行った

20歳の北海道の伯母の所に遊びに行った

芸能人を見かけた

好きなアーティストのコンサートで感動したこと

福島駅伝を見ようと中継点を訪れて、故郷や矢吹町の選手にエールを送った

15歳の時、中畑清のサイン会にいて学生カバンにサインをもらった

20代のころはいつも充実していました

商品の値段をみずに大量の買い物

ラーメンを食べに行った

子どもと過ごした休日

20才のころはカロラの自動車を運転してた

パチンコが出た

20代旅行に色々な所に行き楽しかった

美味しいもの食べて散歩して寝る

自転車で二本松市に行って帰ってきたこと(日帰り)きつかったなあ。美味しいものを食べる余裕はなかった

家族と伯母と熱海の温泉に泊まりで旅行に行った

BS で御家人斬九郎を見た時、時代劇が好き

声優さんのライブに参加した



やはりどこかにでかけた休日が多いですね。若い頃の思い出を書いてくれた方も多かったですが、これからも、上手に休日を活用したいですね。

特集テーマを募集します！

こころん通信は、メンバーとスタッフが協力して特集の企画をしています。みんなの意見を取り入れて誌面作りをしたいと考え、特集テーマを募集します。ぜひご意見をお寄せ下さい。

過去の特集

酉年特集(海源卵の紹介)

開店10周年こころんや特集

グループホームってどんなところ？

あなたはどのように働きますか？(一般就労と施設就労)

●●● 投稿募集中！ ●●●

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

新企画「お金あるある」

服薬にまつわるエピソードを紹介してきた「服薬あるある」に続いて、新しい読者投稿企画として、お金について取り上げることにしました。

お金の使い方や取り組んでいること、失敗談、これからの目標などなど。

お金にまつわるエピソードをぜひお寄せ下さい。



土と 生きる

● ● 新たな挑戦～自然栽培農法による米作り②

こころんの正面と近くの田んぼを合わせて約5反歩の面積に田植えをしたのが5月下旬。それから5カ月。梅雨期の水不足、夏の長雨、秋の台風と連日の悪天候にも関わらず、「自然栽培農法」により、立派な稲穂に育ちました。

「自然栽培農法」は、太陽、水など自然の力だけを頼りに、土の中のバクテリアや微生物の働きによって、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。農薬だけでなく、化学肥料・有機肥料も使いません。

5月の田植えの後には、ひたすら水の管理です。しかし、もっと大切なのは冬場いかに土を乾かすか（乾土効果）、除草、そして初期除草の徹底です。

10月10日、いよいよ稲刈りです。刈る人・運ぶ人・束ねる人・干す人とみんなで分担して取り組みました田苗植えの何倍も時間がかかりますが、大きく育った稲穂を手に、みんな充実感たっぷりの表情でした。5反歩の田んぼから、今年はおよそ12俵の米を収穫予定です。

初挑戦の自然栽培米を、福島県有機推進室にある食味検査機で分析してもらいました。実は、当法人周辺の田は水量の調整が難しく、美味しいお米になったのか心配でしたが結果は……

コシヒカリ…88点!! ササシグレ…85点!!

福島県内の自然栽培農家さんと同点でした。美味しいお米が出来上がって良かった。まだ食べていないので、ピンときませんが、来年は90点台を目指したくなりました。

こころん本部で活用していたログハウスを畑の横に移動しました。ちょっとした事務作業もできて便利!



来期から規模拡大する為、スナップエンドウの畑もトラクターを使ってマルチ(保温シート)を貼りました。



今年はイネとヒエの区別がつかず、取れないまま育ってしまいました。種だけでも、落ちる前に摘み取りました。



も、協力して作業を進めます。

ファームにオフシーズンはない!

稲刈りが無事に終わり、ちょっと肩の荷が下りた思いもありますが、ここでのんびりしてられないのが農業です。作業は天候に左右されますので、長雨の合間に晴れた日は畑の片付けとともに、来期に向けた畑の準備。そして、定植。次は大豆の乾燥。やることがたくさんあります。

なかなかゆっくりする時間が取れませんが、一段落したら、頑張って農業に励み、ついてきてくれたメンバー&スタッフで、美味しい物を食べに温泉にでも行こう!

(関根)

活・動・報・告



スポーツの秋です

10月25日に泉崎のトレーニングセンターでスポーツをしました。やったスポーツは、卓球、バドミントン、バレーボールで、13名が参加しました。

バレーボールでは、サーブがうまくいかなかったのがちょっとくやしかったです。バスケットボールは、2対2の試合をしました。そして、スリーポイントを最後の最後で決めることが出来て嬉しかったです。(くめめ)



ディズニーシーに行ってお来ました！



9月5日、施設交流旅行でディズニーシーに行きました。私はシーに行くのは初めてです。私達の班は、のんびり買い物をしたりする班でした。なので、乗り物にはあまり乗らなかったけれど、カチューシャを買ったり、リトルマーメイドのショーを見たり、思い思いの班行動を楽しめました。また、色々なキャラクターとの写真も撮れて嬉しかったです。

個人的に嬉しかったのは、自分の似顔絵を描いてもらえたことです。こんなに楽しくて最高な一日を過ごせて、思い出が増えて良かったです。(ゆっきーな)

雄国沼登山

7月7日、レクリエーションで雄国沼に登山に行きました。登山コースとハイキングコースの2班に分かれ、僕は登山コースに参加しました。

最初登山コースの人全員で体操しました。その後登山開始。最初はゆるやかだったのがその後だんだんきつくなっていきました。何回か途中休憩をしました。上りが続いて自分の体力が段々と落ちていき、きついなと思いました。そして雄国沼休憩所に到着。お昼ご飯を食べ下山。歩道を通り、シャトルバスで下山しました。いい経験になって良かったです。



(S・Y)



ひとこと言わせて！

就労

今年の1月、こころんから一般就労した人がいる。同じグループホームで暮らす、活気多き女性だ。

自分を生かす意味でも、食う為に働くということは、実に人間の義務だと思う。それに、人は何かにアタックする時に心は輝いていると思う。

就職してから彼女は、とても外交的になり、友達をたくさん作った。外出の機会が増え、毎日楽しそうに見える。これからもがんばってほしい。(勇次郎)



●●● 投稿募集中！ ●●●

みなさんの投稿を募集しています。ひとこと言わせて！（日頃思っていることや気になっていること、みんなに知らせたい嬉しいこと等）にぜひ投稿して下さい。

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

カラーセラピーで絵本づくり●活動センター

毎月第1・第3木曜日の午後で開催しているカラーセラピー教室は、生活支援センターこころんが開所した当時から人気のプログラムです。15センチ角の画用紙に、パステルやクレヨン、色鉛筆等を使い、テーマからイメージをふくらませて自由に絵を描きます。

テーマは毎回みんなで相談して決めていて、仕上がった作品はいつも食堂入口のガラス扉に飾っています。

今年の4月、「春がきた」をテーマにみんなが描いた作品とそれに添えたコメントをいつものように並べていたところ、不思議なことに、みんなが自由に描いた絵がひとつの物語のように見えてきたのです。

講師の萩原佳代子先生の提案で、みんなの作品をひとつの「絵本」として動画にまとめてみました。今は第12弾「お月見」まで、こころんのブログで紹介しています。ぜひご覧ください。

こころんカラーセラピー教室(第1弾)「春がきた」

2013年04月28日 09:49



こころん元気ブログ

<http://blog.livedoor.jp/cocorongenki/>

11月18日・19日に開催した「こころんチャリティアート展」では、こころん絵本第13弾「こころんってどんどころ？」を印刷・製本して販売しました。みんなのこころんへの思いが詰まった作品です。



多肉植物の寄せ鉢教室●こころや

こころやの体験教室「多肉植物をつかった寄せ植え教室」が7月25日、8月25日の2回、こころやカフェで開催されました。講師は泉崎村のtakaさん。

参加者たちは全体のバランスを考えながら好みのリメイク空き缶に(多肉植物・サボテン用の)培養土を入れ、takaさんの指導のもと自由に多肉植物をアレンジし、個性的で可愛らしい寄せ植えを完成させました。

作品作りの後は、こころやカフェのデザートを食べながら、みんなで感想を語り合います。こころやの体験教室は今後もいろいろな講座を企画しています。ぜひお気軽にお問合せ下さい。



スペシャル交流会 2017

6月3日、中島村の生涯学習センター輝ら里にて、こころんスペシャル交流会 2017 を開催しました。今年のテーマは酉年にちなんで、「心の卵を温めよう！ Catch the Dream」です。

こころんの各施設のメンバーとスタッフを中心に、郡山コスモス会さん、二本松市のコーヒータ임さん、塙厚生病院デイケアの皆さん、ボランティアサークルみなみさんにもご参加いただき、95名で楽しい1日を過ごすことができました。



今年も昼食は、就労継続支援 A 型事業所「キッチンコスモス」さんの手作り弁当。大好評！

午前中は「こころんフレンドパーク」と題して、グループに分かれて交流ゲームです。漢字の書き取りや風船割りなど、頭と体をフル回転させて熱戦を繰り広げました。総合得点の高い上位3チームは、こころん製品等が当たる射的に挑戦し、盛り上がりました。

午後は、恒例の「こころん夢大賞」です。こころんスタッフも含めて3名がエントリーし、「一日一日を大切に積み重ねるように生きたい」と語ってくれた藤井クラさんが大賞を受賞しました。また、自分史発表会では、3名の方が自分の病気や生き辛さ、これからの目標等について発表しました。

～こころん勤続10年表彰式～

スペシャル交流会の閉会式では昨年に引き続き、こころん勤続10年表彰式が行われました。

これは、こころんの就労支援事業（移行支援および継続支援）の訓練を受け、「こころんでずっと働きたい」と希望し、10年の間、こころんの発展に貢献し続けてくれたメンバーさんを表彰するものです。

今年は、こころや・こころんファーム・こころん工房で働く4名のメンバーが表彰されました。4名のみなさん、今までありがとうございます。そして、これからも「こころん」をよろしく願いいたします。



平成29年度 勤続10年表彰対象者

今宮智真さん 《こころんファーム》
鈴木幹夫さん 《こころん工房》
長谷部有希さん 《こころや》
緑川克也さん 《こころや》

こころやリニューアル感謝祭開催

10月14日、直売・カフェ こころやにて、「こころやリニューアル感謝祭」が開催されました。泉崎第一小学校の太鼓演奏で幕を開けたイベントは、泉崎中学校器楽部の器楽演奏や、泉崎商工会の模擬店など、地元のみなさんに盛り上げていただきました。

こころんの各施設も授産製品の販売はもちろん、おでんや豚汁、タコライス等、日頃の感謝を込めて手作りして販売しました。

時折小雨が降る中、沢山のお客様にお越しいただき、本当にありがとうございました。



こころやの休憩所ができました！

開店してから10年。こころやの1番の悩みは働くメンバーがゆっくり休める場所がないことでした。唯一の休憩所は、バックヤードから店外に出たスペースで、屋根はあるものの外気にさらされ、落ち着かない場所でした。



吹きさらしの休憩所。今も喫煙所として活用しています。

10周年を機に店内をリニューアルしましたが、地域のみなさんのご支援により、休憩所を新たに設けることができました。住友ゴム工業様からのご助成金でスーパーハウスを購入し、そこに大和冷機工業様からのエアコンとフジヤ家具様から頂いた豪華なソファが入りました。

休憩時はもちろんのこと、スタッフとの面談の場としても活用しています。ご支援に心より感謝申し上げます。



暖かい部屋。具合の悪い時に横になれる大きなソファ。幸せ！



寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

【寄附】 住友ゴム工業株式会社 様 (CSR 基金助成金)

【寄贈】 フジヤ家具 様 (ソファー) 大和冷機工業株式会社 様 (エアコン)
白河ディスタ 様 (衣類) 長倉 保様 (新聞バッグ)

活動報告	編集後記
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 こころんスペシャル交流会 6月13日 泉崎幼稚園収穫体験 7月2日 在職者交流会「エキサイト」ボウリング大会 7月7日 レクリエーション：登山 7月18日 就業セミナー：企業見学会 8月10～16日 お盆花市 7月25日 多肉植物の寄せ鉢教室 (こころや) ・8月25日 ” 9月5日 施設交流旅行 9月21～25日 お彼岸セール (こころや) 10月14日 こころやリニューアル感謝祭 10月25日 レクリエーション：スポーツ	今年もハローワーク主催の「しらかわ障害者就職面接会」が10月5日に開催されました。こころんからも毎年何名かのメンバーが挑戦し、適職に出会って就職しています。 希望する職に就くことができて、大切なのはそれからです。仕事を覚えることはもちろんですが、職場の人間関係や休日の過ごし方など悩みはつきません。 こころんでは、一般就労したメンバーの交流会を年数回開催しています。7月2日にはボウリング大会と昼食会を開催しました。仕事での困りごとを話すことももちろんありますが、それより趣味の話で盛り上がり、次に何をしようかとアイデアを出し合ったり・・・そんな時間をみんなで共有することで「また明日からがんばろう」と思えます。 就職して旅立っていったメンバーにとっても、こころんが安心できる居場所でありたいと思っています。(植木)
今後の予定	■編集委員■
11月12日 職場定着のための交流会 (他施設と共催) 11月18・19日 こころんチャリティアート展 12月 歳末セール (こころや) 12月29日 大掃除 2018年 1月5日 新春大売出し (こころや) 1月8日 施設交流新年会	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