

## 迎春 2018

### 新年のご挨拶

寒気のなか、ロウバイが幽かな香りを放っています。

新年あけましておめでとうございます。

今日は昨日に、昨日は明日にと時は移ります。昨日の是は今日の非。今日の是は昨日の非。是といい、非といい、得も失も予断はできません。そういうことを超えた心境を目指した漢詩があります。

NPO 法人こころネットワーク県南、NPO 法人こころん、社会福祉法人こころんと、開設当初の職員5名から、現在40名の大所帯となりました。

地域活動支援、相談支援、就労支援、共同生活援助、居宅介護事業等、活動の場も拡大しました。利用者さんの増加により、生活支援センターこころん本部では居場所も所狭しとなっています。

新たな10年を迎えて、既に2年を経過しました。なごみの家、こころや、こころん矢部農場、こころん工房、こころんファーム、グループホーム、ジョブコーチ等々、長年事業に携わり培ってきた経験を生かし、これからのこころんを育て上げて行こうとする若い力。自らが自らに何を与えることができるか自問自答しつつ互いに連携し、支え合っている息づかいを感じることができます。

天候の関係から開所の遅れている養鶏場も、今しばらくで出来上がります。

戌歳の「戌」の字には、作物を刈り取りひとつにまとめる意味も含まれていることから、実りある一年になることを願っています。

社会福祉法人こころん 理事長 関 元行



犬も大人も  
なごみ



# 成年特集

## こころんメンバーアンケート

# 今、声を大にして叫びたいこと

新しい1年が始まりました。普段は言えないこと、実はみんなに伝えたいことや密かに挑戦していることなどなど…犬に負けないくらいに大声で、今、伝えたいことを教えてもらいました。

こころんのアイドル犬コロンの利用者みなさんでお世話をしよう!!  
他人事のフリをするのはNG  
きっと心が癒されるよ～  
micky



一般就労に向け、こつこつやりたい  
齋須裕太

何でもないような状態に見えても  
内心ではドキドキハラハラものだったり  
することが結構あったりしています  
K



ボーリングでFさんに負けたくやしいので、ボーリングでFさんにリベンジしたい!!

糸井由貴



おら……  
漫才師になる!!

beji

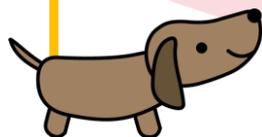
今年こそは、妹と「ポルノグラフィター」のライブに行って、はっちゃけてくるぞー!

ゆっきーな



私は絵を描くのが大好きです  
よく「絵が描けない」と言っている人もいます  
「うらやましい」と言う人もいました  
描こうとしないのに描けるはずがありません  
何でもチャレンジするのは良いことです  
上手い、下手よりも自分の感性が大事ですね

弓枝



ワン!ワン!  
2018年は、肉体改造を目指す!!  
しっかり食べて、しっかり運動  
ウォーン!!  
ワゴンRくん



やせたい!  
タバコやめてから  
体重がふえた～!!

横川

支払いを済ませて、  
楽に過ごしたい  
絶滅危惧種

コロちゃん、もぐらの穴が  
大好きなのです  
さやぴー





面白い 気分良く  
 勇気 幸せ 元気  
 楽しい がんばれる

とってもとってもとっても  
 たくさんHappyになりたい!!

AK LOVE

安室奈美恵ちゃん引退  
 さみしくなっちゃうよー！  
 雪はキレイだけど、送迎の時大変で  
 遅れたりしてるよ  
 運転のスタッフさん、ありがとうございます  
 奈美恵ちゃん、引退まで応援してるよ  
 西やん

音楽クリエイター(曲を作る人)  
 になりたい  
 カフェの利用者が増えてほしい  
 上弦の月

車の免許がほしい!!  
 自動車学校通いたい!!  
 カネナイ!! 浪費グセ治したい!!  
 もうゲームソフト買わない  
 移動にタクシーはぜいたくすぎる  
 栗原茂幸



人のために  
 役立つ人間になりたい  
 緑川克也

こうちんがひくい!  
 仕事は僕より高いこうちんを  
 もらってる人より働いているのに!  
 こうちんをあげて下さい  
 時間数をふやすし、  
 休まないようになるから  
 河野正道

車のない新しい生活に  
 早く慣れますように!  
 栄一



体調不良で働けず  
 給料少なくて生活費ないから  
 給料上げて!!  
 ペーさん



### 💰 お金あるある

金銭出納帳をつけてはいるけど・・・

私は、1カ月に使うお金を封筒に入れて、そこから遣うようにしています。また、ころんに来てから小遣い帳に収入と買物した金額を記入して、差引残高を計算しています。

お金が手元にあるとつい遣ってしまい、封筒にお金が残ることはなかなかありません。何にお金を遣ったか小遣い帳で確認すると、「またむだづかいしてしまった～～」とがっかりします。

今年は、ステップアップして、簡単な家計簿帳に記入しています。今年は貯金できるようになるのが目標です。(さやぴー)



### ひとこと言わせて!

勤労感謝の日には・・・

今年の勤労感謝の日には、親と祖父母にサプライズでオーケストラのコンサートのチケットをプレゼントしました。

とても嬉しかったみたいで、良かったです。チケットの販売のおじさんにも「えらいね!」と言われて、自分も幸せな気持ちになりました。

(ゆっきーな)

●●● 投稿募集中! ●●●

みなさんの投稿を募集しています。金銭管理に関するエピソードや、みんなに伝えたいことをぜひお寄せ下さい。

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



## 戌年特集

# 年男さん、年女さんに聞きました

干支にちなんで、戌年のみなさんにインタビューしてみました。

さすが年男さん&年女さん！苦手なことにも前向きにチャレンジしているようですね。

### 影狼(かげろう)さん

こころでの所属  
なごみの家



好きな犬  
シェパード

自己紹介をお願いします  
なごみの家でガンバっています！

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
金銭管理

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
貯蓄をがんばる

### 斎須裕太さん

こころでの所属  
こころん



好きな犬  
ゴールデンレトリバー、ボーダーコリー

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
感情(怒り)のコントロール、ストレス対処法

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
こころんのスタッフに悩みを聞いてもらう。  
自分の居場所の環境を変える。(自宅以外に)  
音楽をきく、カラオケ、ゲームをする。

### ペーさん

こころでの所属  
こころや



好きな犬  
ミニチュアダックスフンド

自己紹介をお願いします  
人に「戌年なんだ」とう伝えると必ず「犬っぽおい」と言われます。

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
人間関係

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
今年はこころやのみんな1人1人と関わりを  
深く持ちたいです。

### 高島 栄さん

こころでの所属  
こころん



好きな犬 プードル

自己紹介をお願いします  
学生時代はスポーツ選手でした。社会に出るとスポーツの機会も少なく、体を維持するのにも大変でしたが、自分なりに体力をセーブしていました。職場を転々として、今の「こころん」に来る前は病院生活が長く、日の目を見るのも少なかったです。だから、今、幸せです。

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
物を覚えること。

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
テクニックで物を覚えます。

### ゆずさん

こころでの所属  
事務局



好きな犬 おしゃれに…Mix 犬

自己紹介をお願いします  
休日はインドア派なので、家でまったり過ごすことが好きです。その為、無駄に1日が終わってしまう事が多い私です。

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
不器用(特に手先)

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
克服はあきらめていません。残念ながら…(´\_`;)今年も仲良く付き合っていきます。

### 大内育恵さん

こころでの所属  
こころや



好きな犬 柴犬

自己紹介をお願いします  
こころやで働きはじめて2年となりました。休日は旬の果物を使ってジャムやソースを作って、できあがりを見届けるのが至福のひと時です。

あなたにとって苦手なことはなんですか？  
雪道の運転

今年、苦手なことをどう克服するか意気込みをどうぞ  
まだまだ雪道の運転の経験が少なく、慣れていないので、心と車間に充分すぎる程の余裕をもって、今シーズンを乗り切りたいと思います。

# 活・動・報・告

## こころん新年会

毎年恒例のこころん施設交流新年会。私は新年会に参加するのは3回目で、これまで自分がやったことがないことをやりたいと思いました。

そして昨年末にスタッフに「新年会で何か楽しいことをしたい」と相談し、昨年は大阪の女子高生がダンシングヒーローをバブリーダンスで披露して話題になったので、これを皆で踊りたいと提案しました。調べると簡単に踊れる盆踊りバージョンがあり、1月8日の新年会当日はみんなで輪になって楽しく踊ることができ、嬉しかったです。

今年は、何事にもチャレンジできるような年にしたいと思います。さっそく新年会で挑戦できて、とても良い機会だと思いました。(@iku)



## 第13回こころんチャリティーアート展を開催

昨年11月18日・19日の2日間にわたり、第13回こころんチャリティーアート展が開催されました。今回のサブタイトルは「みんなおいでよ！こころん Autumn2017」。

地域の作家さんの作品(絵画・陶器・木工・アレンジメント・手作り小物等)とこころん絵画教室生徒の作品が展示販売され、来場者は両日あわせて約300名でした。会場では作品展示のほか、こころんの人気プログラムが体験できる「カラーセラピー教室」や、各施設が手作りのメニューの模擬店など、盛りだくさんの内容で、大人も子供も楽しめる会になりました。



### ● 実行委員長メッセージ

私は、実行委員長として、新聞社2社に宣伝に行きました。ポスターを持ってPRする自分の写真が掲載され、病院の薬局でその新聞を見た時は、嬉しくて薬剤師さんたちに見せたりしました。

アート展当日は、沢山のお客様が来てくれました。お世話になっていた郡山の施設の友達やスタッフさんが今年も来てくれて、普段はなかなか会えないので、嬉しかったです。

私自身も作家として作品を販売しました。準備期間が2週間しかとれませんでした、少し売れたので良かったです。

こころんの利用者やスタッフさんの協力でアート展は大成功でした。みなさん、お疲れ様でした。ありがとうございました。(Y.M)

### ●●● 体験教室が大好評！ ●●●



茶道教室では、和菓子職人直伝の和菓子作り体験会を開催。



パティシエが教えるアイシングクッキー教室は本格的！



初企画のフェイクスイーツ教室。クルクルキャンディのできあがり！



毎回人気のアレンジ教室は、クリスマスワッグ作りでした。



# 「ディスカバー農山漁村の宝」アクティブ賞を受賞！

社会福祉法人こころんは、第4回「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」に選定され、11月22日選定式及び特別賞の授賞式が総理官邸で行われました。「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」は全国の各地域において、地域の新たな需要の発掘や創造、埋もれていた地域資源の活用を行うことにより、農林水産業・地域の活力創造と活性化、所得向上に取り組んでいる優良事例を選定し全国に発信するものです。今年度は全国から、844団体の応募があり31団体が選定されました。

こころんの代表として鈴木幹夫さんが認定証を受領しました。当日は15時に農水省に集合し、式の流れについてオリエンテーションを受け、その後総理官邸に移動して、またリハーサルを行い、本番に備えました。授賞式の終了後、各団体1名ずつあの階段で、総理と共に写真撮影がありました。緊張満開の幹夫さんでしたが、立派に役割を果たしました。

その後、安倍総理を交えて交流会を行いました。その席で特別賞5団体とグランプリが発表され、こころんは「アクティブ賞」を受賞しました。また、総理と選考委員の方々には、各テーブルを巡回して事業者からの活動や商品の説明を受けたり、記念写真撮影など和やかに交流会をしましたが、こころんのテーブルには、総理を始め、俳優の永島敏行さんや食文化研究家の向笠千恵子さん等が訪問してくださいました。

こころんの評価について下記のように農水省のホームページに書かれていました。  
「障がい者の就労支援など、今後の地域振興のモデルとして・高齢のため継続ができなくなった養鶏場や耕作放棄地を活用し、障がい者の生活習慣見直し、経済的自立につなげている点を評価、また・特産品販売に障がい者も積極的に参加し、地域復興にも寄与している」



## ディスカバーむらの宝の表彰式での想い

僕は日本の中核である総理官邸での表彰式に行って来ました。今回の受賞は、これまでのこころんの功績が認められたということです。

授賞式はぶっつけ本番で緊張する間もなく終わってしまいましたが、交流会では安倍総理へ、僕の作ったカボチャプリンと心音(こころんの記念誌)を直接手渡せたので、自分の使命を果たすことができ満足です。

この時、安倍総理に言いたいのに言えなかったのですが、この国の福祉環境が整う事とこんな穏やかな日々が続くことを願ってやみません。(micky)

## 「ディスカバー農村漁村の宝マルシェ」

翌日の11月23日には東京日本橋タワー前において、第4回選定地区によるマルシェを開催しました。

こころんからは関根さん、伊藤さん、小野崎さんが駆けつけてくださってマルシェを応援しましたが、この日は朝から雨で寒い一日であったため、来場者は少なかったのですが、みんなで商品を熱くPRしました。





## 施設だより

～こころんの各施設の近況をお伝えします

### これからのセンターに乞う！ご期待！！●こころん活動センター

こころんには、絵を描くこと、創作することが好きな方が多く在籍しています。毎週木曜日に行なわれているカラーセラピー教室と絵画教室では、塗り絵や自由画を描いています。利用者の方が思い思いに好きな色を使いながら、とても個性的で素敵な絵を生み出しています。



これらの作品は、毎年開催しているアート展でも展示していますが、普段、皆さんのお目にかける機会がありません。地域の方々の理解を深めるためにも、作品を活動センター独自の商品として形を変えて発売したい、と考えました。スタッフ、利用者、互いに「こうしたほうがいいのかも。」「これをつけたら、どうかなあ。」と、色んなアイデアが出て、楽しみながら商品を作りました。



昨年のアート展で発売したのは、人工の皮を使ったキーホルダー、捺印台、コースターと、お年玉などに使うポチ袋です。どちらも活動センターの作業として作成し、販売しました。その後も、一部、直売こころんやで販売したところ、好評をいただきました。今後は、各種イベントなどで販売できればいいなあと思っています。楽しくなってしまった私達は、さらに新商品も開発中！もし見かけたら、是非手に取ってご覧ください。また、カラーセラピー教室や絵画教室は、どなたでも参加できますので、興味がある方は気軽にお問い合わせください。(若松)

### クリスマス会！●こころんはうす

グループホーム「こころんハウス」では、毎年クリスマス会を実施しています。今年はみんなが希望する食べ物をワンプレートにしたスペシャルメニューで、写真のように豪華なメニューになっています。メニューを決めたメンバーの中には気を配って、「お野菜も入れないとバランスが悪い…」としぶしぶ希望メニューに入れてくれた方もいました。



みんなが楽しみにしているクリスマスケーキは、メンバーの勤め先から購入したものとスタッフとメンバーが協力して作ったデコレーションケーキで、みんなで食べました。

今年はまだひとつのグループホーム「あけぼの荘」でもデコレーションケーキを3台手作りしたとのこと。昨年以上に盛り上がったようです。(根本)



年々レベルアップするはうすの手作りケーキ(スポンジケーキはこころん工房製です)→

### ハッピークリスマスケーキ●こころん工房

こころん工房は今季のクリスマスに初めて本格的なショートケーキに挑戦しました。パティシエの菊地さんのご指導の下、ナッペ(スポンジケーキにクリームを塗ること)やデコレーションの練習を重ね、12月21日～23日に限定販売しました。

みんなが幸せなクリスマスを迎えられるようお願いを込めて、その名は「ハッピークリスマスケーキ！」。

森林の牧場の牛乳を使って焼き上げたスポンジに甘さを控えた生クリームが、秋山さんのあま〜い苺を引き立たせています。ご注文下さったお客さまからも好評でした。(植木)



## 。。。 キクイモの美味しい食べ方

昨年、こころんファームでは初めてキクイモの作付けをしました。キクイモは、血糖値や中性脂肪を下げる働きのある「イヌリン」を豊富に含み、糖尿病患者さんや生活習慣病を気にする方の注目を集めている野菜です。



名前に「イモ」と付きますが、キク科の植物でデンプンはほとんど含まれていないので、カロリーはイモ類の半分以下。

この見慣れない野菜、こころや等で販売していると「どうやって食べるの?」とよく聞かれます。揚げ物、煮物、炒め物はもちろん、サラダや味噌漬けにしても美味しく頂けます。生や軽く火を通すとシャキシャキとして、煮たり蒸かすと里芋のような食感です。今回はこころんファームで1番の料理名人 USAさんに簡単にできる美味しい調理法を紹介してもらいました。

### 菊芋のミネストローネすいとん風

材料:キクイモ、大根、人参、にんにく、ホールトマト(缶詰)、小麦粉

- ① 野菜をサイノメに小さく切る。
- ② 熱したオリーブオイルでみじん切りしたにんにくを炒め、香りを出す。
- ③ キクイモ、人参、大根の順に入れて、炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、ホールトマトと同量の水、コンソメスープの素 2 個を入れて煮込む。
- ⑤ 塩コショウで味を調べ、刻んだ大根の葉を入れる。
- ⑥ すいとんは小麦粉を水でクリーム状に溶かして、大きなスプーンで少しずつ流し入れる。

詳しいキクイモの効用と作り方は、こころんブログに動画を近日公開予定。ぜひご覧ください  
<http://blog.livedoor.jp/cocorongenki/>



手に入れやすい食材と調味料で作ります



手際良くキクイモを刻む、アシスタントのいまちゃん。皮の近くは栄養たっぷり!でも匂いが気になる方は皮をむいてね・



仕上げに人参の葉を細かく刻んでちらすと彩り鮮やか!



### 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 吉田孝雄 様

外にも匿名の方からご寄附いただいております。

【寄贈品】 昨年 11 月 18 日・19 日開催のチャリティアート展では、バザーコーナーに地域の皆様よりたくさんのお品をご寄附頂きました。

活動報告		編集後記
11月18・19日	第13回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。本年も宜しくお願い致します。</p> <p>今回から読者投稿コーナーに新企画「お金あるある」が始まりました。また、編集委員に新しい仲間が加わることになりました。</p> <p>より一層充実したこころん通信を皆様に発信できるように編集委員一同今年も楽しく活動していきたいと思っております。(根本)</p>
11月23日	ディスカバー農漁村の宝表彰式	
12月13日	防災訓練	
12月19日	レクリエーション (ボウリング大会)	
12月29日	大掃除	
2018年		
1月6日	こころや:新春大売出し	
1月8日	こころん施設交流新年会	
今後の予定		
1月23日	こころや:新春ライブとむすび始め(おにぎり試食)	
1月28日	こころん家族教室	
2月2日	豆まき・福茶	
2月13日	こころや:カカオニブから作るバレンタインチョコ教室	
3月19~21日	こころや:お彼岸セール	
		<p>■編集委員■</p> <p>今宮智真 小林茂美 佐藤栄一 森 智美 渡部ひとみ 植木千花 高澤宣彦 根本翔太</p>