

## 特集

# ビフォー→アフター



# 私は〇〇で こう変わった！

## 巻頭インタビュー:なごみの家とヘルパーを利用して

なごみの家に通う鈴木幸男さんは、生活の変化に合わせてこころんのサービスを組み合わせて利用しています。いきいきと働く幸男さんは、なごみの家のスタッフやメンバーからも最近変わってきたと評判です。その要因についてお聞きしました。(根本)



根本:今から14年ほど前、当時通っていたデイケアが閉鎖になってからなごみの家に通うようになったのですが、なごみの家に来て何か生活に変化はありましたか？

幸男:なごみの家のスタッフと出会って働くことが楽しいと感じるようになりました。なごみの家に来る前は、実はあまり気乗りはしなかったのです。父親に勧められて実際に来てみたら、最初は体調が不安定な時期もあったけど、だんだんと安定してきました。

根本:今はヘルパー(居宅介護サービス)も利用しているそうですね。

幸男:はい。2年前に父が亡くなり、それまで通院や外出は父の運転する車に頼っていま

したので困ってしまいました。スタッフに相談したところ、こころんのヘルパーステーションを紹介してもらい、通院介助サービスを利用して病院に行けるようになりました。

また、母親と二人で暮らしている中で、いつも料理やお弁当のことで何を作ろうか？と悩んでいました。母も高齢になってきて、そろそろ自分でなんとかしなきゃと思うようになり、ヘルパーさんに家事援助もお願いすることになりました。ヘルパーさんに週2回来てもらうことで、大きく生活が変わりました。食べられる料理の種類が増えたとし、自分でもこれから先のことを考えて、きちんとしなきゃと思うようになりました。特にヘルパーさんが作ってくれたチャーハンが記憶に残る美味しさです。

根本:幸男さんは、1年前から就労継続支援B型も利用していますよね。何か変化はありましたか？

幸男:父が亡くなってからなごみの家に通うのにバスを利用していますが、バス代が負担になっていました。スタッフから工賃が高くなるB型に挑戦してみても勧められて、登録しました。収入が増えたので、その分使い過ぎないように気を付けています。なごみの家のスタッフに「煙草を買うのは1カ月〇箱まで」など、具体的にアドバイスしてもらって、少しずつですが貯金もできるようになりました。

根本:これから変わっていききたいことは何ですか？

幸男:変わりたいことはないです。このままできる限りなごみに通い続けたいし、仕事をずっと続けて行きたいと思っています。

根本:ありがとうございました。

### なごみの家のスタッフより

不安の大きかった通院・食事・お金の問題を一緒に解決するたび体調が安定し、自分の使うお金を稼ぐ意識がでて、仕事に向かう姿勢が変わってきたようです。

午後になると休憩室で横になっていた姿がなつかしく思えるほどの変身ぶりです。(小林紀子)



## あなたはどう変わった？ こころんメンバーアンケート

こころんに通うようになって、または何か新しいことにチャレンジして、  
気持ちや生活に何かあったのか、みんなの「変化」についてお聞きしました。  
もちろん嬉しいことばかりではありませんが、それも次のステップへの糧になるかもしれません。  
みんなの本音をお届けします。



私はこころんにきて生まれ変わった！

仕事をする中で自信が付いてきたし、沢山の友達や周りの人達がいてくれたおかげです！毎日感謝しています！



毎日歩いて通所するようになり健康的と思っていたが、かえって食欲増進して体重が増えた。



私はファームで働いて心身共に成長することができた。



Yさんのダジャレのおかげで、こころんにきて緊張してきていたのが緊張しなくなった。



Instagram を初めて、絵描きをしている人達を見て刺激を受けた。自分も本格的に絵の描き方を学び、研究してやっと趣味として楽しくやることが出来るようになった。



僕はお正月で変わりました。おもち大好きで5kgリバウンドしました。



幻聴とうまくつきあっていけたら、朝少し起きている時間が増えた。



最寄駅から自転車で通勤するようになって、徒歩の時よりも楽になったような気がするが自転車も大変です。



こころんに来るようになり、朝6~7時に起きられるようになった。



僕は歳を重ねて変わりました。自分自身に素直になりました。




農業やっていたら少しずつ体力がつきはじめた。





ちょっとテレビを見ただけで自身の気分が変わってしまう。





 医師の承諾を得て薬を減らしたが、前よりもかえってへんに考えこむようになってしまった。




 主治医から「今のまま薬を続けて行きましょう」と言われ、今の医学では自分の病気はなおらないことが分かりました。


 一般就労して最初はサボり気味だったのが、最近では休まずいけている。

 こころんの勤続 10 年の表彰を受けても何も変わらない模様ですが、少しずつ独り立ちしたい心が芽生えています。

 間食をしていたら体重が増えました。  
天気の良い日に散歩するようになったら体力が付きました。




 私はひきこもりだったが、こころんに来るようになって生き生きと変わった。

 こころんに来て早 5 年が経ち、今ではこころやの体験をしています。




体験のおかげで体力が付き、日に日に元気になってきました。内面も明るくなって笑顔が増えました。  
今が一番楽しいです！

 ずっと家族へ気持ちを開くことが出来ずにいたが、母と父の年齢が 88 才 96 才となり家に帰ることが多くなったら、実家の人々への気持ちが少しずつ優しい気持ちへと変わって来た。

元気なうちに少しでも父と母に会いたいと思うようになった。



 スタッフの方々に相談することで自分の良い点、悪い点分かるようになってきた。



### こころんがきれいに变身！

こころんの施設の外壁はログハウスのような木で温かみがありますが、その分色落ちや傷みが目立ちやすいので手入れが必要です。

最近の色落ちを見かねたこころんファームのメンバーとスタッフが、忙しい農作業の合間に壁を塗り替えてくれてとてもきれいになりました。ありがとうございました！



# 土と 生きる

## ●●● 吐故納新をはかる ～ここたまファーム



長年培ってきた技術と鶏舎を引き継いで養鶏を始めたのが8年前。こころん矢部農場として今日まで来ました。この間には、東日本大震災も経験しております。あの時は倒壊を免れないと思いましたが、傷付きながらも倒壊はせず、修繕を重ねてなんとか養鶏を営んできました。それでも長い時間の前には限界を迎えるほかなく、この度、白河市田島当座窪に新天地を求めました。養鶏場の移転にあたっては、臭いや騒音の影響から地域住民の不安もあってなかなか決まらず、施設長はじめ事務局の苦労は図り知れなかったと思います。それでもこうして素晴らしい環境のもとに新鶏舎が建ち、元気に走り回る鶏と快適に働くメンバーさんを見ると、本当に良かったと心から思います。

これからは、この快適な環境を保ちながら養鶏を営んでいく努力が必要となります。生き物なので、チリやホコリ、抜けた羽や糞などで周囲が汚れやすいのが常です。このきれいな環境を守っていくことは大変な面もありますが、やりがいも感じます。きれいな環境と美味しい水と空気、安全な飼料で、ここにしかないおいしい「ここたま」を作ります。

(長倉)



エサは自動で配られるのを自由に食べます



鶏は暗い所で産卵する特性がある為、鶏舎の一辺に産卵小屋(ネスト)が設置され、ここで卵を産みます



産卵小屋から出てくる産みだたの卵を、通路側から集めます



箸でつまめるブリッとした黄身。直売・カフェこころんやで卵かけごはんを始めました

### こころんのとってもカワイイLadyたち

まだ肌寒い2月、移転直後の新養鶏場に約1,000羽のカワイイこの子達がやって来ました。平飼いですくすく育ったこの子達、とってもカワイイしぐさをします。

僕たちを見つけるとチョンチョンと走ってきたり、指を鶏の顔の前へ出すと、2~3羽寄ってきてじーっと見つめているのですが、そのうちの1羽が出された指をパクリとくわえりともう1羽もパクリ。かじられても痛くないのですよ。そのうち飽きちゃうんでしょね、1羽、2羽と指から離れていきます。

みなさん、鶏はどのくらいの高さまで飛べるとイメージしていますか？僕は1m程度だと思っていました。以前の鶏舎にいた時、ゲージから逃げた鶏がそれくらい飛んだからです。しかし、広々とした新しい鶏舎では、なんと5、6メートルは軽く飛び上がります。ビックリでした。

驚いたのはもうひとつ。鶏舎には糞殻を敷き詰めてありますが、糞殻に寝そべって、羽で糞殻を掘ります。その仕草がカワイイ！

時々、僕は抱き上げて鶏の頭を撫でています。抱いている時の感触がフワフワで、気持ち良くなります。

鶏舎の中を自由に遊ぶ愛らしいこの子達の卵を、1人でも多くの方に食べていただきたいと願う今日この頃です。(茂美)



# 活・動・報・告

## お花見～夏井千本桜

今年の花見は、今まで行った事がない小野町の夏井千本桜でした。今年は開花が早かったのですが、4月17日では遅いかなと思いましたが満開でした。美しい川沿いの千本桜の上空をパラグライダーが飛んでいたのが、桜と一緒に写真を撮りましたが感動しました。

また色々な屋台があったので友達と回り、クレープやモチポテトを買い、なごみの弁当も食べました。どちらも美味しかったし、とても楽しい時間を過ごせて、思い出に残る一日になりました。

また来年の花見も皆と一緒に参加してみたいと思いました。(ゆっき～な)



## 手作りスイーツポテト

私は、2月のレクがお菓子作りと聞いていたので、参加することにしました。お菓子の名前はスイーツポテトです。私は、スイーツポテトを小学校の時に1度だけ作ったことがあります。今回、人生で2回目のチャレンジです。10人くらいの参加予定でしたが、予定よりも多く17名の参加者でした。



バターをレンジで溶かしたり、温めたサツマイモを潰したりするのをグループに分かれてやりましたが、体力勝負で大変でした。生地を丸めて頭と手の部分を作るのが楽しかったです。

デコペンで、ヤマネコのぬいぐるみの顔を描いたり、オリジナルの犬の顔を描きました。普段お菓子は作らないのですがたまに作ると面白いです。一つは自分で食べました。とても美味しかったです。帰ってから父にも一つ渡しました。すごく喜んでいました。また来年もお菓子作りがあれば参加したいと思いました。(ゆみりん)

## 夏山に寄り添って

こころん恒例、夏の山登り。今回は那須連峰の朝日岳です。当日の朝はかつてない快晴の下、こころん利用者13名スタッフ6名が参加しました。

ケーブルカーの乗場からはハイキング班と登山班に分かれて出発。登山班の私は、もちろんケーブルカーには搭乗しません。駐車場で屈伸などのストレッチを済ませいよいよ出発です。

何度か休憩をはさみながらも峰の茶屋跡まで到着。そこからは、尾根の様な道を強い横風の中、張られた鎖のロープを手にしてバランスを保ちながらの登頂でした。無事、朝日岳標高1889mの山頂にまで登ることが出来ました。山頂での真っ青な空と360°見渡せるパノラマの眺望のもと、皆でピースサインの写真に収まりました。その後は峰の茶屋まで戻ってハイキング班とも合流し、みんなで昼食を楽しみました。

では、来年の登頂目指して頑張りましょう。(Age51)





## 施設だより

～こころんの各施設の近況をお伝えします

### こころやで学んだこと●直売・カフェこころや

私はこころやでの訓練を経て、昨年末にスーパーに就職しました。こころやで働いてみて感じたことが大きく分けて4つあります。

1 つ目は接客の楽しさと大変さです。接客で楽しいと思うところは、お客様との何気ない会話で自分が知らなかったミニ情報などを聞くことができることです。大変だと思う所はお客様の要望に応えられなかった時の対応が難しいことです。

2 つ目は生産者とのコミュニケーションの大切さです。こころやには、さまざまな生産者さんがいらっしやいます。一人一人の生産者さんとコミュニケーションをとることによって、自分がお客様に聞かれてた時答えられなかった調理方法を知ることが多くありました。それもこころやで働いてみて良かったと強く思えるところです。

3 つ目はこころやで働くメンバーやスタッフとの信頼関係です。こころやで働き始めた頃は、店内で働くメンバーやスタッフとのコミュニケーションがうまくとれなくて困った時もありました。でも、話を聞いてほしい時や仕事分からない時に店にいる誰かに聞けるのは安心ですし、逆に誰もいない時は困ってしまいます。必要不可欠なのがお互いの信頼関係なのだと思いました。

最後にこころやで働いてみて楽しかったことは生産者さんやお客様との会話です。そして辛かったことは出勤するメンバーが少ない曜日の仕事の多さです。

私は就職する前に2週間の実習をしました。その2週間の間で何度も辞めたいと思うことがありましたが、こころやで自分がメンバーやスタッフにアドバイスをもらいながら取り組んできたことを思い出して乗り越えることができました。

就職して半年がたち、職場の先輩や上司、お客様より温かい声掛けや励ましを頂きながら、自分なりに精一杯努力を続けています。徐々に周囲の人たちから認めてもらえる様になり、今はとても楽しく仕事をしています。

(TOMOMI)



### 工房は楽しい居場所です●こころん工房

私は、こころん工房で働くようになって3年くらい経ちました。初めは上手くいかない事や知らないことが多く、自分にできるのか不安続きでした。でも、今はレベルアップも沢山できて、ひとりで任される作業や、他のメンバーさんに教える事も増えて、自信がつかってきました。

疲れてしまったり、自信を無くすことも未だにありますが、日報のファイルに大好きな御木幽石(みきゆうせき)さんの詩を貼って、それを見ながら日々頑張っています。

その詩は、「無駄な経験なんて何もない。今までのすべての出来事が今のあなたをつくっているんだから」という文章です。この詩を見ると、自分の努力が無駄じゃないと思えるし、やる気が出るので、毎日頑張れるのです。

今、自分が工房の中で必要とされてきていると実感出来て、毎日が大好きになっています。こころんに出会えて、ポジティブな考えが増えました。私にとって最高の居場所です。(ゆっきーな)

#### 工房のお菓子が食べられるカフェ

こころん工房の製菓が、白河図書館向かいにある「喫茶 小路」さんでお取り扱い頂くことになりました。

古民家を改装したくつろげる店内で、ぜひ工房のお菓子をお楽しみください。



# こころん入社式

4月2日、この春に特別支援学校を卒業して、こころんの就労移行支援や継続支援事業を利用することになった5名の新メンバーの入社式を行いました。

5名の自己紹介とみんなが通う予定の就労訓練施設の紹介の後、1年前に卒業してこころんに通う先輩が歓迎の言葉を述べ、みんなの新たな門出を祝いました。



# ラジオ体操●こころんファーム

ファームでは毎朝8時45分からラジオ体操をしています。それは腰痛やその他の筋肉を痛めない様にする予防の為です。

利用者によって出勤時間はそれぞれ違いますが、8時45分の少し前にはみんな定位置について体操を始められる準備をします。

ラジオ体操の音楽はCDに録音した「ラジオ体操第一」で、その日の係（朝礼の司会）の人がスタートボタンを押すと体操が始まります。

ラジオ体操する事よってのプラス効果は、その後続くハードな農作業前に身体をほぐすことと、唯一みんなが集まって顔合わせができて、新たに気持ちをひとつにできる場だと思います。



## 💰 お金あるある

### 買い物の失敗談、ミスった！

私は、相手から（親）頼まれた買い物をするときには結構神経を使います。

なぜなら、買い物をして頼まれた物を間違ったり、値段を確認せずに買ってしまい、精算する時にレシート見て、「もっと安いのがあったのに！」と損して後悔することがあるからです。「記憶」は消えてしまうけど、「記録」は残せるため、常にメモは大事だと思いました。（@iku）

### やっちゃったこと

新型 iPhone 発売直前に、知らずに別の種類のスマートフォン(Galaxy)を買ってしまった。

どうしても iPhone が欲しくて結局買い直すことになり、無駄遣いとなって失敗してしまいました。

（Y. S）



## ひとこと言わせて！

毎日、ある中で。。

毎日、生活して仕事も含め根気強く頑張っていて、ストレスを感じたとしても、人と話をすることで、やっぱり気分が良くなることも時にはあるんですね。

些細なことで気持ちが沈んだときには、何かしたい事を思いっきりすると心も体も癒されると思います。（ナウ）

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

# こころん スペシャル交流会 2018開催



## Hop Step HAPPY! ~今、花味く時 主役はキミたち~



司会の2人は、名探偵コナンのキャラクターになりきってゲームを盛りあげました



6月23日中島村生涯学習センター輝ら里で、こころんスペシャル交流会2018が開催されました。こころん各施設のメンバーとスタッフ、県内の福祉施設や支援機関、ボランティアなど96名が集いました。

午前中はグループ対抗で謎解きゲームに挑戦しました。4つの問題を解くことでもらえる文字を集めて並べ替え、最終キーワードを見つけます。みんな知恵を出し合い、協力して難題に立ち向かいました。

郡山コスモス会さんのお弁当を美味しくいただいたランチタイムの後は、恒例の「こころん夢大賞」です。今年は3名の方が自分の夢や目標を発表し、「福祉の現場に戻ってもう一度働きたい」と夢を語った深谷和稔さんが大賞を受賞しました。

メインのプログラムは初の試みで、シンポジウム形式での自分史発表会を実施しました。NPO 法人アイ・キャンのピアスタッフ・平山さん、キッチンコスモス(A型)の鈴木さん、リオンドールで働く九十さん、こころん移行支援で訓練中の小野崎さん、こころんのグループホームで暮らしながらB型事業所に通う安田さんの5名が、自分の病気や障がいとどう向き合ってきたかなどを発表しました。それぞれの発表の後は、国際医療福祉大学の佐藤祐樹先生のコーディネートの下、会場からの質問に5人が答えるなどしながら進行し、和やかな中にも考えさせられることの多い有意義な時間になりました。



みんな、仕事している時より真剣?



障がいや生活スタイルが違ってても、前向きにチャレンジするのが共通点!



### 寄付・寄贈をいただいた方 (順不同)

- 【寄附金】 矢吹栄子様 野村裕子様 吉田孝雄様 真船君子様
- 【寄贈品】 増子栄三郎様 (田植え機等) 星 彰一様 (除草機) 常盤富夫様 (田植え機)
- 円谷康夫様 (家庭用管理機) (株)日仙産業様 (パイプハウス等)
- 松井千恵子様 (置時計等) イオン白河西郷店 (ギフトカード 42,800 円分)

活動報告		編集後記
2月16日	レクレーション (お菓子作り)	お陰様でファームの菊芋は売れ行き好調のうちシーズンを終え、7月からはオクラの出荷に追われています。ピーク時は地域のサポーターさんにもご協力いただき、朝5時からサポーターさんが収穫した大量のオクラを7時出勤のメンバーが袋詰めして出荷するという連携プレーで乗り切っています。既にオクラだけで売上げが60万円を超えたと報告が入りました。また頑張りたいと思います。 (今宮)
3月17~24日	こころや：お彼岸セール	
3月23日	レクレーション (映画鑑賞)	
4月2日	こころん入社式	
4月13日	レクレーション (花見)	
6月23日	こころんスペシャル交流会 2018	
7月17日	レクレーション (登山)	
7月28日	在職者交流会 (於：白河図書館)	
今後の予定		<b>■編集委員■</b> 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
9月19~24日	こころや：お彼岸セール	
9月28日	施設交流旅行 (日光)	
10月13日	こころや：ここたま誕生記念感謝祭	
10月18日	ハローワーク主催障がい者合同面接会参加	
11月23・24日	こころんチャリティアート展	