

た ま ぷ ら ね っ と 通 信

第17号
2017年
9月30
日発行

西のまちの片隅で、いちにちいちにちを積み重ねています。

『デイセンター たまぷらねっと』の「わ」が、西地区の裏通りにこじんまりとした場所を得て開所したのは、2013年8月1日、真夏の日のことでした。西商店街の一角にあるこの地域には、かつては食料品店、豆腐屋、肉屋など、駅前まで買物に出なくても食材の揃うようなお店がひしめいていました。そしてつい最近まで魚屋、さらに惜しまれながら幕を閉じた銭湯「松の湯」もあり、人通りもいまよりずっと多かったのです。

「わ」が開所したときには、この地域に残り西商店街を支えてきた方々がとても温かく、この小さな事業所を迎え入れてくださいました。不安も感じながら立ち上げに加わっていた私は、そうした地域に包まれ、ずいぶんところが軽くなり、自分の仕事に希望を持って進めていく自信を、徐々に持てるようになっていきました。

「わ」は「就労継続支援B型」という事業所なので、利用者のみなさんは作業に参加することによって「工賃」と呼ばれる収入を得ることになります。「わ」でも、多くのB型事業所で行っているような、行政から受託している封入や封緘などの軽作業や、企業や他法人から引き受けている、商品へのシール貼りやタウン誌のチラシ封入などの内職作業などを行うことによって得られた収入から経費を差し引いて、工賃としてみなさんにお渡ししています。

ただし4年前に「わ」が開所した当時の事業日誌を振り返ってみると、利用者さんの人数も少なく、いまのような内職作業もまだなくて、毎日のんびりした雰囲気が漂っていたことがうかがえます。朝開所したらみんなが思い思いの

時間が集まってきて、「今日の昼食に何を作ろうか」ということを中心に（↑これはいまでも変わらず大事なテーマです）、いろいろなことをざくばらんに話し合うことが日課でした。そして、少しずつ「わ」の過ごし方やスタイルが決まってきたのです。また、そんな日々の積み重ねを経て、私たちは職員も利用者さんも、お互いを知り合うことを深めてきたように思います。

いまでは利用者さんの人数も開所当時の約3倍に増えて一層賑やかになり、今年の5月からは大家さんと不動産屋さんの温かい心遣いを得て、表通りのビルもお借りすることになりました。静かで落ち着いたのある裏通りとはまた趣の違う、明るく活気のある表通りに見守られながら、こちらの建物でも毎日いろいろなことが起きています。内職作業の納期が重なったりして、大変慌ただしく過ごす日も少なくありません。でも、私たちが大切にできたことは、4年前もいまもそれほど変わっていないと、私は思っています。それは「地域に包まれながら地域と繋がる」ということの実践です。

「わ」の4年間の歴史のなかで、「わ」に関わってきた、またいまも関わっているひとたちの、すべての繋がりや延長線上に、いまの「わ」のかたちはあるのです。そして利用者さんが安心して「わ」に集うことができるのは、私たちみんながこの地域に安心して包まれていることが大きいのだと思っています。ひとりひとりの方が自分に合う「繋がりかた」を見つけて、自らの希望をかなえていけることを、私はいつでも応援したいと思っています。

（デイセンターたまぷらねっと「わ」小林葉子）

入院患者さんに語る「出張講座第1回

『私の応援団！』 利用者 Hさん



今年の夏、37℃と、とても暑い日に私は齋藤病

院を訪れました。ヘルパー事業所の制度を入院患者さんへ広く広め、退院に向けてのモチベーションを高めて、退院後の人生にお役に立てれば幸いです。と、いう気持ちで私は望みました。私は、利用者の体験でお話しすることになりました。

私が、ヘルパーさんやケアマネさんに出逢えたのは、市役所の自立支援員に、精神に特化したヘルパー事業所が出来るから、待ってみたいな？と、投げかけられたのが、きっかけです。以来、私の応援団として日常の生活を支えてもらっています。定期的に行われるカンファレンスでも、ケアマネさんに、「大丈夫よ。応援団はいるからね！」と、私を安心させてくれます。

お手伝いの内容は様々ですが、外に出られなかった週は、お花見しながら街を歩き、一緒に買い物をしてもらったり、病院への通院同行や、お薬を取って来てもらえた時にはとても助かりました。市役所への同行支援では、一緒に手続きのお手伝いをしてくれます。また、気分転換で、ケアマネさんの絵画展や、都内の美術館へも行くことが出来ました。この移動支援は、これからの生活に大変重要なことと、たまぷらねっとでは考えているそうです。利用者さんに寄り添った、とてもありがたいサポートだと思っています。

参加して下さった入院患者さんは、すぐにでも退院出来るような方が多く見受けられ、質問が飛び交い、皆さん、ヘルパー事業に興味を持たれていました。入院患者さんからは、「ヘルパーさんはどんなことをしてくれるの？」「利用してどうなってきたか？」等聞かれました。私は、「料理をつくって頂き、健康的になれました」と、答えました。とても和やかな時間が流れ、入院患者さんたちも安心して下さったかと思っています。

地域のヘルパーさんやケアマネさんは、ずっと私を支えてくれている応援団です。これからも皆さんに感謝をし、成長出来るように頑張ります。

わ便り

就労継続支援B型事業所
デイセンターたまぷらねっと「わ」
日々の出来事お知らせします！

レクリエーション

5月5日、郵政研究所の植物観察会に参加しました。絶滅危惧種のキンラン・ギンランなどたっぷり2時間案内してもらいました。近くにこんな豊かな自然があったなんてーと感動しました。



6月27日、立川防災館に行きましたー立川防災館は地震の疑似体験や消火訓練などができる施設。楽しみながらいざというときの対処方法を学びました。



- ・消火器の使い方がよくわかった！
- ・地震体験や煙体験は迫力があつた。

7月19日、東京スカイツリーへ。すみだ水族館や浅草散策も楽しみました。

- ・空に近づけて楽しかった！
- ・次回は空気がもっと澄んでいる冬に来てみたい。



8月17日、日の出町にある「み最終処分場」見学。「こみ問題」について改めて考える機会になりました。帰りは「つるつる温泉」へ。メンバーからは「広く立派な施設に驚いた」、「こみ問題は行政や市民だけではなく、企業も積極的に関わってほしい」などの意見が挙がりました。9月から国立市は「こみ」の有料化されました。「わ」でも生ごみの堆肥化や、こみの分別に力を入れていきたいです。



“ゆるヨガ”大好評！

月一回、ヨガ講師の三田ともこ先生をお招きして、ゆるくヨガをしています。

- ・ヨガって難しいと思っていたけれど、これなら続けられそう。
- ・カラダを動かすって気持ちがいい！



マウンテンが斬る！(3)

メンバーたちの生きざま

「明日、地球が減びるとしたら、最後に何を食べたいですか？」

以後、ペンネームで表示

不老林さん 豚の角煮、バナナ（10年も食べてない。食事制限の為）

ひろちゃん カツカレー

ゆんさん 細麺の冷麺

なみちゃん すき焼き

うさちゃん 特上寿司

いっちゃん うなぎ

にしむらさん 焼肉

りゅうさん 自分で打ったそば

マウンテンさん うなぎ特上

ゆみちゃん サブウェイのサンドウィッチ（ロースハム）

わみさん うなぎ

けいこちゃん 美登利寿司

なべさん 高級和牛ステーキ

あべちゃん 鮭のお茶漬けと美味しいお新香。鰯の照り焼き

みっちゃん うなぎ

メロンさん ステーキ（牛肉）、クリームシチュー

てっちゃん カツカレー

やっこちゃん 鮭のおにぎり（海苔パリパリの）

あい チョコバナナパフェ

アッシーさん カツカレー

まっちゃん すごく美味しいコーヒー



とりあえず飄々と

日塔龍也

私が「わ」にお世話になるようになって9か月になります。初めの頃はいろいろな局面で緊張していました。その頃経験した興味深いことをお話ししたいと思います。

二つあります。一つは皆さんの前で披露したオカリナの演奏。この時は練習不足もありガチガチにあがってしまいました。指はちゃんと動いているのに、なぜか歌えないのです。

皆さんには「アメイジンググレイス」が届かなかったのではないのでしょうか。たぶん私の「こころ」が硬くなっていたからだと思います。音楽って楽しいけど怖いのですよね。

二つ目は棕櫚亭主催の絵画教室とそこで描いた作品。

この頃は「音楽にせよ絵画にせよ自分をさらけ出す行為である、即ち私のようなあがり症の人間には向いていない」などと内省気味になっていました。会場に入ると知らない人ばかり大勢いて、早くも緊張し始めました。でも、阿部さん、山中さん、それに小林さんが一緒にいてくれたのでだいぶ安堵しました。

説明を聞いてから描き始めます。絵筆の感触と色彩のハーモニーが心地よい。この感覚だ、30年間忘れていた感覚だ……。

時間いっぱいかけて緑の草原と青空の風景を描き上げました。その後、なぜか一週間くらい絵を押し入れの中にしまっていたのですが、取り出して棚の上に置き時々観るようになりました。絵はとても静かな風景です。

ところが、だんだん絵が静的（スタティック）に過ぎるようになってきました。絵の中に視線の集まるような焦点が見つからないのです。そういうことに気づくと、気持ち落ち着かなくなる。白い鳥のイメージが絵の中に浮かぶ。絵具を買いに行く。風景の上に遠くの島を目指し、風に抗って飛ぶ白い鳥を描き重ねる。静かな風景に小さな爆発が起きた。

絵は動き始めた。

この風景画はグレーのマットと白い木枠で額装され、私の居間にあります。私の「こころ」が硬くなったのを

感じたら、私はこの絵をきつと観ることでしよう。

「こころ」を柔らかくして、飄々として生きていきたい。それが今の願いです。

今、私はニにいる

林 良夫

たまぷらねっと「わ」に入る前にいろいろなことがありました。一般企業の中の障害者部門に面接に行っても全部不合格、自分は透析なんかやっているから、透析なんてやめれば合格するのだらうか。そんな時、障害者でもA型があることを知りました。平成28年1月に市の職員の方と初めて、川崎市の登戸へ見学に行きました。そこで面接が決まり、面接を受けました。これも不合格になると思っていました。ある日、電話があり、合格と言われました。これで、仕事に行ける、みんなと同じになれると思つて、同年3月から通い始めました。月曜日から金曜日の朝9時から夕方3時まで、透析のある日は、夕方5時から透析、最初は、元気に仕事も出来たのに、4ヶ月ぐらいから、体調を崩して、仕事に行けない日が増えて、とうとう11月にダウンしてしまい、会社を退職してしまいました。仕事が無い、どうするの、でも仕事はしなければ、今年になって別のA型の所へ市の職員さんと同行してもらい、西八王子の会社に行きましたが、又、不合格、完全に無職。

そんなある日、「林さんB型があるよ」なんとか職員の方で探すから、待つていてくださいと言われました。今年5月頃いくつか見つかったのだという電話がありました。まずは、たまぷらねっと「わ」から行きますかと言われ、まず会社見学から始めることから、見学の日程が決まり、市の職員同行で見学、面接で体験実習が決まり体験実習を始めました。とにかく、4日間がんばる、不合格でも仕方ない、力不足で期待にそえないと思つていた4日目、笠井さんから、合格採用と言われ、やったー受かったんだ。さっそく市の職員とハローワーク、近所の病院に合格したことを知らせる。又、仕事が出来る仕事を始めて、みんないい人ばかりで、毎日楽しくできている。もう3ヶ月だ。

今年も、色とりどりのお菓子を届けていただきました「美多加堂」クリエイティブ倶楽部さまに、心より感謝申し上げます。

新しいお菓子が納品されると、店頭の掲示を見たり、噂を聞いたりしたお客さんが増え、お店が活気づきます。珍しい商品や限定品などはすぐに売り切れます。



売上はメンバーの工賃に反映されています。



メンバーの作品コーナー

メンバーのOさんが作った人形の洋服です。ヤフオクにも出品しています。

ヘルパー利用者の声

お一人様とは、よくいったものですが、私の場合、頭・身体の動きがとまって風通しをなくすと、どんどんさみ、よんどんでいきます。這い上がるのが大変。そんなとき、ヘルパーさんがドアを開けてくれると、空気が変わり始めるのです。まもなく台所に自分以外の人の気配、トントんと包丁の音や、パタパタとスリッパで歩いている音に、心がゆるまり、なぐさめられます。自分の部屋にも、日常が来た、と。それはそれは、うれしいのです。癒されます。感謝です。いつも本当に、ありがとうございます。

(こきみ)

新しいヘルパーさん！どうぞよろしく！

今年の二月頃より、なんだか導かれる様にたまぶらねつとの訪問ヘルパーとして勤めるようになり早くも半年が経ちました。

十数年前に特別養護老人ホームで働いていた経験はありましたが、訪問ヘルパーとして働かせていただくのは初めてということもあり、最初は緊張の連続で、ドキドキしながらインターホンを押させていたいただいておりました。調理や掃除などは家庭によって違いますし、買い物や味付けなどもそれぞれ好みもあり、覚えることも多く、ときどき失敗してしまったりすることもあります。利用者の方はとても優しく大丈夫だよと声をかけてくださいます。その言葉で救われ、次は失敗しないようにと心がけています。

そして、この仕事を始めて勉強になったことがたくさんあります。まずはお料理を教えていただいたり、作ったりすることで自分のレパートリーも増え、マンネリ化していた我が家の食卓も少しずつ変化してきています。また、掃除のやり方や片付け方なども大変参考になり、ズボラな私の生活を変えました。買い物なども、〇〇スーパーは安いよとか、△△スーパーは新鮮だよとか、お得な情報もたくさん教えていただけます。

毎日「なるほど」「へー」「こうすればいいんだ」と感じることも多く、とても勉強になります。

でもなによりこの仕事をしていて嬉しく思うのは、利用者の方々と笑いながらお話ができることです。ちょっとした話題でも共感し合えたり、昔話や世間話で盛り上がったたりすることで笑顔が見られると本当に嬉しく思います。

まだまだ勉強不足なこともあり、至らない部分もありますが、困ったときの心の拠り所であるようなヘルパーを目指して頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

(綾部栄子)

詩

お母さんとケンカしたよ

きたもとまさこ

お母さんは事あるごとに、細かくアドバイスをしてくれる子供の内は、まあ、いいんだけれど、大人になったら、止めて欲しいコト。

だから、電話で、ケンカしたよ

「お母さん、今は、聞いていて！黙って聞いていて！」

私が出来ない事に、健康じゃないから出来ない事に、一番イライラしているのは、私なの！

お母さんみたいなやり方は、出来ないの！

私は、お母さんじゃないの！だから、病気になったの！

私がふがいないのも、

私が一番、解っているんだから、出来ない私を責めたりしないで！」

そう言ったら、お母さんが、黙った。

ようやく黙ってくれたんだ。これからは、ただ、聞いてねーと、

言って愚痴ることにしたんだ。

非営利型一般社団法人たまぶらねと

★【中本部】 法人事務局
在宅ケアセンターたまぶらねと（ケアマネ）
ヘルパーステーションたまぶらねと
ケアプランセンターたまぶらねと

（障害・特定相談）

〒186-0004 国立市中1-14-30-1

TEL 042-505-5441

FAX 042-505-5442

**

★【西事業所】
デイセンターたまぶらねと“わ”
（就労継続支援B型）

〒186-0005
国立市西2-11-23関ビル第二
国立市西2-11-30関ビル第一
（2017年5月より新しくなりました）

【編集後記】 昨今、紙媒体がますます少なくなってきました。紙なら場所を選ばず、自分のペースで読むことができます。皆様が本音をじっくり味わってくださいね幸いです。（D）

ちよつと心が痛んだけれど、
だって、私は、お母さんじゃない。
心配の押し売りは、ごめん！
心配のコントロールは、もうイヤなんだ！
今には、今のやり方が！
今の私のやり方が、きっとあるはずだ！
それは、私の心が言っているんだもん。
だから、私の羅針盤を信じて。
私だけを信じて、
私なりのやり方を見つけなくちゃ
いくら時間が掛っても、
今世で、やり遂げられなくてもいい
きっと魂は、覚えていてくれるはずだから。
私に集中しようっと。