



ひびき



隔月刊

(題字 佐藤 寛)

令和6年9月30日

特定非営利活動法人 福島・伊達精神障害福祉会（通称：ひびきの会）
事務局：〒960-8055 福島市野田町2丁目5番9号 TEL 024-563-3304 FAX 024-573-2005

2024年の残暑お見舞い

理事長 相澤 與一

今日は8月16日。なんともじめじめ、あつあつで、いやな陽気です。昔はお盆ともなれば、秋の気配が兆しはじめたものですが、まだまだスイカも出盛りの盛夏です。もっとも、台風の連続襲来だけは秋口並みです。それに、このご挨拶がとどくころには、残暑お見舞いにふさわしい季節になっていることでしょう。みなさん、体調はいかがでしょうか。

さて、昨日の8月15日はお盆で、しかも終戦記念日。ともに死者をも弔い、慰める日でもありました。私はこの日、「私の戦争」という演題で、「こらっせ」で一席、講話をさせられました。ただし、私は戦時中は田舎の小学生でしたし、学校では真実は教えられず、軍国主義教育を受け、しかも田舎ぐらしで戦争の地獄にあわなかったのが、この演題の講師には不適格だったのです。

それでもかねてから戦争の地獄についてはかなり勉強しており、そしてこの機会にノンフィクション、戦争文学と歴史など、かなり読み加えましたので、演題を「私のまた聞きの戦争」と変えるなら、資格充分だったと思います。

はなしのなかでは、強制を伴った教育宣伝によるマインドコントロールのこわさ、ヒロシマとナガサキの原爆の惨害、東京大空襲と戦災孤児、住民の四分の一が殺された沖縄の地上戦、「慰安婦」問題や人肉をくらった兵士の帰郷など、たくさんのお話を提供しました。

しかし、あの戦争は障がい者をたくさん産み、戦地帰りの元兵士が精神障がい者になり、家庭内暴力で家庭崩壊をきたしたことなどについては、ほとんどふれなかったのは手落ちでした。参加者は高校生から高齢者までほぼ40人で、よく聞いていただき、感謝しています。むしろ講話のあとの質疑応答をふくむ交流のほうが有益だったように思えます。ある高校生が戦争経験の伝承不足を提起され、これについては具体的に事実としての戦争の残酷さと不条理を学ぶことの大事さが確認されたのは収穫でした。

ちなみに、講話のあと本屋で、沖縄タイムス編集部編の『沖縄戦記 鉄の暴風』を入手し、読めたことも私の収穫でした。とにかく、私の勉強にはなりました。

私は、通常、週3回出勤していますが、決裁や相談のほか、とくに「ひびき」の行事に参加して、通所者には喜ばれています。とにかく、役立つことが肝心であると考えています。

みなさんのご健勝をお祈りします。

前回第169号において前理事長の名前に誤りがありました。佐川裕也は間違いで正しくは祐也です。

いきいき！ふくしEXPOに3事業所が参加しました。

いきいき！ふくしEXPO参加報告

8月29日(木)30日(金)に「いきいき！ふくしEXPO」がトヨタクラウンアリーナで開催され、当法人から3事業所(地域活動支援センター・ワークショップろんど(29日のみ参加)・HANA)が参加したが、県北管内からは48事業所が参加した。この事業は、就労系福祉事業所の役務と商品を圏域内企業の需要とマッチングし受注金額の向上と底上げによる工賃向上を目的に、初めて開催された。

オープニングセレモニーには、福島市長をはじめ金子恵美衆議院議員、当法人からは相澤理事長が出席した。

福島市担当者によると、5,000社に案内状を出したが、実際参加希望の会社は10社にとどまった。初めての企画なので、やむを得ないが、正直なところ共生社会の実現にはまだまだの印象を持った。

今年度の反省を踏まえて、来年度はもっともっと企業が参加することを期待したい。

法人事務局長 高橋一則

いきいき！ふくしEXPO参加感想

HANAではこの日のためにお揃いのTシャツを準備して、新規内職と販路拡大の獲得を目指して参加させていただきました。予想よりちょっぴり蛍光色が強かったド派手なピンクのTシャツは、会場に参加したどの事業所さんよりも、目立っていたかもしれません。来場された方から「目立っていますね」と声をかけていただき、会話のきっかけにも一役かってくれました。

この日、内職の獲得や販路拡大に向けた具体的なお話には繋げることはできませんでしたが、普段はお話しできない方ともお話することができました、商品開発や売り方のアイデアなど、今後の生産活動の励みになるようなお話を聞くことができ、大変嬉しい思いでした。また、たくさんの事業所さんが参加されていたので、改めてのご挨拶や情報交換をすることができ、大変有意義な時間となりました。第1回目の開催ということで、今後このイベントがどんどん発展していくことを願いつつ、自分たちできることも、地道に続けて行きたいと思いました。

HANA 鈴木真理



8月30日、国体記念体育館(クラウンアリーナ)において、各就労系事業所が結集した「いきいきふくしEXPO」が開催されました。当日はステージで行われた体験発表を聞いたり、いろいろな授産製品が販売されていました。とても楽しめた一日でした。

田村 早織

8月29日～30日に開催された「ふくしEXPO」に参加した。当事者と企業間の就労マッチング会だと期待したが、残念ながら参加した企業は僅かだった。未だに精神障がいに対して理解が進んでいないのか、と厳しい状況を痛感した一日だった。これからも相互理解が深まる活動をして行こうと思った。

鈴木 英生



社会福祉を目的とする会場には、多くの福祉事業所が参加していた。障がい者が生活力を持つことで、社会生活に潤いや心の豊かさを得られると思う。障がいを持っていても社会の中で役立つ場所があれば、個人の生活に恩恵を与えて、生きがいに繋がると僕は考えている。

高橋 稔

8月29(木)にトヨタクラウンアリーナで午前中いきいきふくしEXPOに参加しました。歩やつぼみやjoiやなのはなの家やrita等企业と施設の説明を受けとても良い経験になりました。手話で頑張っって言われ嬉しかったです。今後以前の経験を活かし、毎日ろんどに通所して会議やお茶のまね会で職員や家族に珈琲を淹れたいです。

山口 経

初めての参加でした。多くの事業所が参加していて休憩時間に見て回るだけでも勉強になりました。ろんどのブースにも声をかけて下さる方々が多くいて、注目され期待されていると感じました。自分も今出来る事をしっかりやっていきたいです。

池田 隆宏

販売を体験できただけではなく、他の作業所のコーナーも見回れましたし、アイスやコロッケの試食も楽しめてよかったです。次も、参加したいと思います。

塩田 寛

クラウンアリーナの中に入ってから会場の熱気が伝わって来て身が引き締まった思いがしました。販売の仕事は皆と連携しながらできたと思います。友也君が作ったエコバックを全部買ってくれた人がいたのでとても有難かったです。

安斎政弘



☆ろんどおべんとう情報局☆



こんにちは！！RONDOOBENTOではお弁当に旬な食材を使用しています！

9月～11月で使用していくお弁当の食材のご紹介などしていきます！！



☆ヘルシー弁当と幕ノ内弁当に使用している焼き魚

☆弁当のおかずに使っている旬菜

秋鯖



旬の鯖は脂がのって身がふっくらとしているため美味しいです！シンプルに塩焼きで入っています！

里芋



福島の郷土料理”みそかんぷら”を旬の里芋で作りました！

👑おにぎり人気ランキング👑

不動の1位

鮭



2位

梅干し



3位

牛しぐれ



鯖は一般的に秋から冬にかけてが旬とされています。秋に獲れた鯖を「秋鯖」、冬に獲れた鯖を「寒鯖」と呼びます。**サバの名産地**

鯖(さば)の名産地は日本に数多くあります。代表的なものとしては、北海道、青森県、長崎県などが挙げられます。

サバの栄養とは？

サバは栄養価が高く、健康に良い食材として知られています。青魚の中でトップクラスの栄養素を持つサバ。DHAやEPAという人間の体内ではつくれない不飽和脂肪酸を豊富で、他にもビタミンB12、ビタミンD、たんぱく質、鉄などを含み、生活習慣病の予防にも効果的な魚です。

オメガ-3脂肪酸の豊富さ

サバにはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などのオメガ-3系の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。これらの脂肪酸は脳の健康維持に重要な役割を果たします。特にDHAは脳細胞の構成要素の一部であり、脳の発達や機能の維持に不可欠です。EPAとDHAは認知機能の向上や記憶力の改善にも寄与します。

抗炎症作用

オメガ-3脂肪酸は抗炎症作用を持っており、炎症の軽減や予防に役立ちます。脳の炎症は神経変性疾患や認知症のリスク要因の一つとされています。サバの摂取によって炎症を抑制することができ、脳の健康を維持することにつながります。

里芋は、東南アジアが原産の**タロイモ**類の仲間で、**サトイモ科**の植物。茎の地下部分が肥大化した**芋**と、**葉柄**を食用にし、葉柄は**芋茎**(ズイキ)と呼ばれる。

サトイモの由来は、山地に自生していた**ヤマイモ**に対し、里で栽培されることから「里芋」という名が付いたとされる。平安時代には「家芋 いえつゐ」と呼ばれており、最も身近なイモ類であった。

歴史。原産地は**インド**や**中国**、または**マレー半島**などの熱帯アジアと言われているが、インド東部から**インドシナ半島**にかけてとの説が有力視されている。少なくとも、紀元前3000年ごろにはインドで栽培されていたとみられている。日本への伝播ははっきりしていないが、**イネ**の渡来よりも早い**縄文時代**後期と考えられている。稲作が本格的に伝来する前の縄文時代には主食であったとの説も存在する。なお、鳥栖自生芋(**佐賀県鳥栖市**)のほかに、藪芋、ドンガラ、弘法芋(**長野県青木村**)と呼ばれる野生化したサトイモが、**本州**各地にあることが報告されている。このうち、青木村の弘法芋群生地は県指定**天然記念物**となっている。日本の食文化とサトイモの関わりは関係が深く、古い時代から**月見**の宴などの儀礼食に欠かさない食材で使われており、サトイモを**餅**の代用にした「餅なし正月」の習俗も日本各地で見られた。**戦国時代**には野戦携行食として、茎葉の皮を剥いて乾燥させた保存食「干しずいき」「芋がら」が重宝された。

《新入職員紹介》

【ワークショップろんど】

菅崎 民雄

令和6年8月1日より、ワークショップろんどにて生活支援員として、お世話になっております菅崎民雄と言います。

以前にも同じ業種の障がい者施設で働いていましたが、利用者さんの人数の違い、作業内容の違い等、様々な面において異なる部分も多く見受けられます。以前に経験していた部分にさらに新しく、現在日々経験している様々な作業、業務を身につけようとしています。50代半ば過ぎの新人として、皆様に多大なご迷惑をかけておりますが、1日もはやく業務内容を覚えていけるように進んでいかなければと思っております。

自己紹介等で名前を言ったあとに、よく福島出身ですか？と聞かれることもあります。「すがさき」と言います、電話帳で調べると、私のとこと、もう1件(以前は)あるくらいなんです、とその部分だけでも話が續くことがあります。

趣味(と言える程でもないですが)は、ドライブと温泉旅行です。20代から30代前半までは、休暇(長期)時に友人と一緒に年に1、2回は行ってましたが、年齢を重ねて、ここ20年位は、ちょっとした休みの時に、近県の温泉旅行にでかけるくらいです。

それなりに年齢を重ねて、もう数年で60歳を迎えますが、よろしくお願い致します。

【グループホーム風の樹】



宇田川 美奈子

こんにちは。8月1日から、風の樹Ⅲの世話人になりました、宇田川 美奈子です。

明るいのが取り柄なので、皆さんと時間がある時は、お話ししたいと思います。

まだまだ顔と名前が一致しない方がいらっしゃいますが、気楽に話かけていただければ幸いです。私の趣味は音楽鑑賞で、家事をやりながら、バックナンバーや、スーパービーバーの曲を聴きながらしています。ノリノリでやっていると、高2の息子にうるさい！と怒られながら、家事をしています。でも、私は息子に負けないで、歌っています(笑)

私は4人の子のお母さんです。上の二人は自立していて、長女が去年赤ちゃんを出産したのでおばあちゃんになりました。私の8歳の娘は叔母さんです。叔母さんと呼ばれるのはいやらしく今から自分の名前を会うたびに、必死になって教えています。

まだまだ分からないことだらけで戸惑いますが、先輩方や利用者さんに、色々聞きながら、日々学んでいきたいと思っています。よろしくお願い致します。

お茶のまね会報告

9月14日(土)息子を福島駅西口に降ろしてひびきへ。「えっ何?！」西口周辺は珍しく賑やかな人、人、人の流れ。そうか、今日から三連休か。猛暑の夏をやり越し家族9名の参加で行いました。

- 食欲がなく水お茶ばかり飲んでいて。珍しく無口になった息子は助手席で自宅につくや否やケイレンを起こした。あわてて119番通報し病院へ。水分の過剰摂取によるものだった。その後、のどの渇きが薬の副作用でもあるため一包化から頓薬に調整、減薬した。食事無理してでも、味噌汁だけは必ず飲むようにした。
 - 8月末から週1回1時間家事援助ヘルパーさんが入るようになった。自室の片づけ清掃だがその日は朝から来る前に自分でそれなりにやり終えている。男性ヘルパーさんにもっぱら話を聴いてもらっている。
 - ずっとアニメの本を読んで過ごしている。出歩くこともなく万年床に寝そべっている。足腰が弱るのではと心配しているが、夕方ストレッチをやることもあるようだ。ろんどにはみんなから忘れられないようにと、週1回顔を出している。
 - 7月によりやく白内障の手術を終えた。3泊4日となり家族の付き添いもするようになると言われ大変だった。術後は良く見えるようになって良かった。日中の過ごし方がまだなかなか……。高齢者の集う場に連れて行ったら歓迎され本人も喜んでいた。
 - 正職員として就業しているが、仕事で疲れると調子が悪化、幻聴、妄想が出てくるようだ。親自身も耳が遠くなったり身体の衰えを感じる。
 - 娘は福祉施設で週3日パート勤務している。夫が体調を崩し仕事を辞めてしまった。今度は娘が夫を心配する家族の立場になった。娘はそこで家族会をやるようになった。
 - 週3回デイケアに通い、変わりなく過ごしている。時々鏡に向かって考え事をしている。
- ☆以前家族相談やお茶のまね会にお母様がいらしていたのですが、今回お父様がお出で下さり思いを語っていただきました。

☆相澤理事長は今度92歳、お元気です。出勤日は9千歩！センターで利用者さんといひお話をされてるようです。亡くなった息子さんも、生きていれば才61歳など、しみじみと。

☆光家施設長から支援センターの活動の様子が話されました。プログラム、近隣清掃、他施設でのジャガイモ堀交流etc。参加できている方が羨ましいです。

☆高橋事務局長より10/20医大駅前キャンパス、10/27パネルの会、12/22FACTR研修会の案内がありました。また、利用者の収入アップのため方策を考えているとのこと。

★次回は11月9日(土) 10時～12時 地域活動支援センター デイルーム★

～ 茶 話 会 ～

気軽にお越しください。話を聞くだけでも大丈夫です



「ひびきの会」 あしあと

＜令和6年＞

- 7月1日(月) リーダー会議※
- 7月4日(木) 経営意識向上研修会出席
- 7月10日(水) 福島市GH事業所連絡会出席
- 7月11日(木) 自立支援審査会出席
- 7月12日(金) 経営意識向上研修会出席
- 7月13日(土) お茶のまね会※
- 7月17日(水) 令和6年度福島県障がい者相談支援(障がい者ケアマネジメント)
従事者養成研修出席
- 7月18日(木) 令和6年度福島県障がい者相談支援(障がい者ケアマネジメント)
従事者養成研修出席
- 7月22日(月) 魅力ある職場づくり推進セミナー2024(ZOOM)出席／
伊達市自立支援協議会就労支援部会出席
- 8月1日(木) 第3回福島市いきいき共生推進委員会出席
- 8月5日(月) 共生社会ふくしま実現協議会拡大委員会(NPO法人設立発起人会)出席
- 8月6日(火) 令和6年度福島県障がい者相談従事者養成研修・実地研修
(基幹相談支援センター)出席／リーダー会議※
- 8月7日(水) いきいき！ふくしEXPO出展者説明会出席／
地域社会資源見学ツアー出席
- 8月8日(木) NPOの基礎講座～実践者から設立・活動のポイントを学ぶ～出席
- 8月16日(金) 地域社会資源見学ツアー出席
- 8月18日(日) F-ACTOR会津意見交換会出席
- 8月20日(火) 伊達市自立支援協議会就労支援部会出席
- 8月22日(木) 令和6年度福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程初任者研修出席
- 8月23日(金) 令和6年度福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程初任者研修出席
- 8月27日(火) 令和6年度北圏域ファシリテーター養成講座出席
- 8月29日(木) いきいき！ふくしEXPO出席
- 8月30日(金) いきいき！ふくしEXPO出席／AP清掃研修会出席

※内部会議・会合





イベント情報

《ひびきの会》

☆お茶のまね会

11月9日（土）10:00～12:00

詳細は6頁を参照ください。

☆家族相談（要相談）

毎週火曜日 11:00～14:00

曜日と時間は要相談

担当：支援センターひびき

家族相談員が相談に応じます。

事前にご連絡をお願いします。



《HANA》

★三河台地域文化祭

日時 10月5日（土）

時間 未定

場所 三河台学習センター

★福島矯正展

日時 10月6日（日）

時間 9:00～15:00

場所 福島刑務所構内

★いきいき！ふくしまマーケット

（道の駅ふくしま）

日時 10月19日（土）

時間 9:00～14:00

場所 福島市大笹生

★いきいき!!ふくし秋まつり

日時 10月27日（日）

時間 未定

場所 福島駅東口広場

<編集後記>

猛暑、酷暑、危険な暑さを無事のりこえ9月を迎えた。朝夕は涼しくなったが日中は猛烈残暑。

暑さを表す用語がずいぶんと増えた。毎朝作る2人分の味噌汁も、この夏はフリーズドライより安価で二手間かかる即席みそ汁に世話になった。そのうちカボチャ、ナス、ミョウガ、キュウリの味噌汁を作ろうと思うが「それは勘弁してもらいたいもんだ」という亡夫の声が聞こえてきそうだ。

（たかはし きょうこ）

<お問い合わせ>

ひびきの会事務局	TEL 024-563-7680
ワークショップ ろんど	TEL 024-563-3304
支援センターひびき	TEL 024-522-6886
HANA	TEL 024-584-2920
leaf	TEL 024-572-3770

<http://hibikinokai.sakura.ne.jp>

検索する場合は、

福島・伊達精神障害福祉会

と入力してみてください。