

～桑友&まるベリーはあなたのより豊かな人生の追求と自己決定により選択された生き方を支援します～

・桑友&まるベリー機関誌・

虹の元 つうしん

NIJINOMOTO TSUSHIN



発行

社会福祉法人 桑友

虹の元会

虹の元つうしん編集委員会

★出雲市斐川町

- WANA JAPAN
- まるベリー斐川
- そうゆう相談センター斐川
- ここいこ
- 桑友グループホーム

★松江市

- まるベリー松江
- 松江障害者就業・生活支援センターぶらす
- そうゆう相談センター松江

96号

平成28年 夏号



「家事プロ」で教わりながらシンクの掃除を実践している大久佐さん

←大久佐さん（一人暮らし3ヶ月目）

大久佐さんは、WANA JAPAN宿泊型自立訓練を経て、今年から一人暮らしを始めています。

いまでも、生活訓練『家事プロ』に参加し、掃除や洗濯など「一人暮らし」に必要な力を着々と身につけています！

？ ん・・・？ 家事プロって ？
なんだっけ？？

それにお答えするために

今回の“つうしん”の特集は・・・ 「体験記」

桑友のそれぞれの事業所ってどんなことをしているのでしょうか？
 今回は各事業所へ虹の元会役員の方と違う部署のスタッフが見学・体験に行き、実際に体験したことや感じたことを記事にしました。
 体験者の新鮮な目を見た意見を受けて、迎えた側もまた得られるものがあり、お互い今後の活動に活かしていけそうです。



WANA JAPAN

家事プロ体験①



つうしん体験記
by 安部さん
(虹の元会 会長)

家事プロ（家事プログラム）とは？

「掃除」「洗濯」「ゴミの分別」「裁縫」など、日々の生活で役立つ情報をお伝えします。今後一人暮らしを目指している人、身の回りのことを自分で出来るようになりたい人を応援するプログラムです。

↑ 激落ちくんを薦める
安倍さん

今回は、台所掃除の方法を学び、実際に掃除をしました。

体験感想（安部さん）

掃除は毎日することが大事とわかっていてもできないのが実情です。まとめてやると、汚れはおちないし、時間はかかるし、いつも同じことの繰り返しです。

しかし、この訓練に参加したことによって、今後汚れを見たときに、掃除をしなければいけないという気持ちにさせてくれると思いました。（つづく）→



掃除の仕方を勉強中。各家庭によってやり方や道具も違います。



掃除の腕を披露する安部さん。

→（つづき）私の妹は、以前援護寮にお世話になった後、グループホームに行き、現在はアパートで一人暮らしをしています。掃除をすることができず、こちらの職員さんにお世話になりました。妹が念願の一人暮らしができるように訓練していただいたということがわかりました。また、職員さんがいつも側にいて下さることによって、誰もが安心して挑戦することができると思いました。（安部）

家事プロ担当スタッフ安田から

私自身、家事は得意な方ではないので、本やインターネットで調べたり、先輩方に聞きながら利用者の皆さんにお伝えしています。基本的なことから、裏ワザ的なことまで楽しく皆と一緒に学んでいきたいと思っています。

今回は、安部さんにも参加して頂き、お家で実際にしておられる掃除方法も教えて頂きました。参加者の皆さんが少しでも掃除を頑張ろうという気持ちになってもらえたら嬉しいです。



本日のお茶菓子

隠岐の島藻塩ミルクチョコレート
とってもおいしかったです(^O^)

WANA JAPAN

家事プロ体験②



つうしん体験記
by 小谷さん

(虹の元会 副会長)

WANA JAPAN は工夫がいっぱい

自立して地域で「くらしたい」という思いに寄り添い、実現のための情報、体験を提供する場である斐川町の WANA JAPAN(以下、WJ)は、22 年前に開設され、生活訓練と宿泊型自立訓練を行っています。今回その WJ で、数ある生活訓練の一部を体験できるチャンスをいただきましたので、「虹の元つうしん」をお読みの皆さんにお伝えしたいと思います。

10 時、生訓室に参加者さんとスタッフさんが集まり、一緒になって行う朝礼からスタートします。イラストを使った今日の気分の確認、ラジオ体操、声出し(①おはようございます、②お疲れ様です、③失礼します、④ありがとうございます)と進み、この一日を元気に過ごすため全員でハイタッチして朝礼は終わりです。朝礼や挨拶などの基本動作はとても大切なことですので素晴らしい取り組みだと思いました。毎週水曜日の午前中は 4 月から加わった新しいプログラムの一つ、家事プロ(家事プログラム)に取り組みます。今日の前半は資料を用いて対話しながら「衣替え&収納+布団の干し方」を学び、コーヒープレイクをはさんだ後半は、参加者さんのご厚意により宿泊型自立訓練中のお部屋へお邪魔して、前半での学びを実践して確認しました。プログラムは対話を通じて進められますので、時に脱線することもあるでしょうが、参加者さんの関心事を知ることができたり、気付きを促したりするのに有効だと感じました。終始、参加者さんも真しに取り組んでおられ、自立して「くらす」というイメージが湧く充実した時間だったのではないのでしょうか。

WJ では家事プロの他にもスタッフプログラム、マイプロ(個別プログラム)やジョブプロ(作業プログラム)なども行われています。スタッフプログラムは、7 名のスタッフさんがそれぞれ得意分野を生かしてオリジナルの内容を考案するそうです。比較的少人数で行われるため、参加者さん一人ひとりの課題に向き合った、よりパーソナルで実践的な内容を意識しているとのこと、参加者さんに伝えるだけでなく共感をつくるために工夫を凝らしていることに驚き、素直に感動しました。

今回の体験を通じて知ることができたのは、WJ のそれは訓練と名はついているものの、自立して地域で「くらしたい」という目標の実現へ向けて、日々できることが増えていく喜びを参加者さんとスタッフさんが共有する場であることです。一方的に教え諭すものではなく、共に育つ共育の場ということもできると思います。工夫がいっぱいの WJ の今後に期待して体験記を終わります。(小谷)

家事プロ担当スタッフ金友から

着なくなった服の処分の仕方を話した時には「捨てちゃう」「リサイクルショップに売る」「掃除用の雑巾として使う」などいろいろな意見ができました。

家事プロでは掃除の仕方や食事の保存など知って得する情報だけでなく、各家庭の生活風景も垣間見えるプログラムだなあと改めて感じました。



本日のお茶菓子

味瓜(あじうり)

畑で採れたものです(^O^)

WANA JAPAN

コミプロ体験



つうしん体験記
by 岡田（法人本部）

コミプロ（コミュニケーションプログラム）とは？

「自分の気持ちを話すのが苦手・・・」「他の人の考えも聞いてみたい」「他の人は困った時にどんな対応をしているんだろう・・・？」など、人との付き合い方を学ぶプログラムです。
毎月“テーマ”を決めて話をします♪

今回のテーマは・・・“苦手な人との付き合い方”

- 1、インターネット資料「人を嫌いになる理由 5 つ」を輪読
- 2、実際に苦手な人を思い浮かべて上記のどの理由に当てはまるか話す
- 3、自分の苦手な人の対処法を話す

①参加者

利用者 1 名（写真 NG）、担当スタッフ安田（写真左、まじめな性格!!）、入社 1 ヶ月未満の宮本（写真右、意外に聞き上手!!）、そして体験の岡田（写真中央）の計 4 名でした。

②みなさんから出た“苦手な人”とは・・・

自分がその人のペースに巻き込まれてしまうという理由で「おしゃべりな人」、自分に害を及ぼすという理由で「理不尽に怒る人」、コミュニケーションが取れないという理由で「こちらを嫌っている人」、自分の意見や思いが強すぎて相手を悪者にしてしまうという理由で「思い通りにならない人」などでした。



それぞれの体験談を交えながら、時には脱線しながら話しています。

③“対処方法”は・・・

違う場所へいく、その場は合わせる、楽しい考え事をする、気分転換に体を動かしたりする、別の人と話をする、自分と戦うなどの意見が出ました。

④体験感想

人の話を聞いたり、自分のことを話したりしている内に、自分の考えが整理できてきました。テーマを簡単に解決することは難しいですが、解決を目的にするのではなく、話し合うこと自体を楽しめる空気を担当スタッフがつくっていたのが良かったです。のんびりしたいいい時間が過ごせました。（岡田）

本日のお茶菓子

きゅうりの漬物でした！
こちらも生活訓練プログラムの一環でおこなっている畑・園芸作業で収穫したものです（^J^）



きゅうり＆安田

コミプロ担当スタッフ安田から

普段は参加者が 1～2 名と少ないので、今回はちょっと人数も増えて楽しくお話が出来ました。雑談も交えながら安心できる雰囲気作りを心がけています。このプログラムを通して人と話すことの楽しさを知ってもらいたいです♪

ここいこ体験

ここいことは？

- 来たい時に来て、お茶を飲んだりテレビを観たりゆっくりできる。
- 「少し人と話したいな」「グチをこぼしたいな」と思った時にお話しできる
- 少し困った時、迷った時など、相談できる

ここいこはあなたの「ほっ」とできる居場所でありたいと思っています。



つうしん体験記
by 馬庭（パン工房）

「一人でも、時間を気にせずのんびりと過ごせる環境だと実感できました。」



「毎日でも行きたい」と、癒しを満喫中。

①どんなことやりましたか？

普段来られている方などの様子を聞いたり、こういった過ごし方をされるかなどの話を聞きました。

②体験感想

あいにく体験した時間帯は、誰も来られず、普段の“ここいこ”での日常的な様子や過ごされ方は見れなかったですが、体験してみて一人でも、時間を気にせずのんびりと過ごせる環境だと実感できました。



「落ち着けておしゃれ」



③どんな環境でしたか

自然と落ち着けるようなおしゃれな配置や、ほっとできるようなインテリアされた空間になっているので、興味がある方は是非足を運んで体感してみてください。（馬庭）

ここいこ担当スタッフ高橋から

今回は静かなここいこ体験になりました。日頃工房で忙しく働く馬庭さんものんびりなここいこに癒されたことでしょう。これからもここいこは地域の中の癒しスポットとして日々精進していきたいと思います。

「皆さん、お茶でも飲みに寄って下さいね。」

ここいこ直江 〒699-0631 出雲市斐川町直江 4837



水やりも大切な仕事です。

虹の元会 総会 & 研修会をおこないました！

6月11日、ここいこ学頭にて虹の元会総会&研修会をおこないました。研修会は、松江成年後見センター副代表の根来川弘光先生にお越しいただき、「成年後見制度」についてお話していただきました。利用者、家族、職員など25名の方にご参加いただきました。今回の「成年後見制度」というテーマでの研修会を企画するにあたって制度説明の話ではなく、実際にどのように利用されているのかを知りたい！と思い、実際の事例を中心にお話していただきました。より具体的なお話を聞くことで、必要時に利用するきっかけとなればと感じました。総会では平成27年度の活動・決算報告と監査報告、平成28年度の活動計画・予算が承認されました。参加者の皆様より様々なご意見をいただき、虹の元つうしんや研修会など今後の虹の元会の活動に活かしていければと思います。



研修会の様子



総会の様子

決算報告

平成27年度 虹の元会 会計決算(2015年6月1日～2016年5月31日)

収入の部				
科目	予算額	決算額	増減	備考
会費	500,000	513,000	13,000	
前年度繰越金	273,836	273,836	0	
雑収入	60	47	△ 13	預金利息(上期14円、下期33円)
計	773,896	786,883	12,987	
支出の部				
科目	予算額	決算額	増減	備考
会議費	30,000	35,400	5,400	総会お茶代、役員食卓会
研修交流会費	43,000	39,940	△ 3,060	研修会講師謝金・交流会経費
広報・宣伝費	20,000	0	△ 20,000	総会試食用パン・クッキー・ギフト
委託料	19,000	23,934	4,934	虹の元通信郵送作業
通信費	132,000	104,245	△ 27,755	総会案内、虹の元つうしん発送
印刷費	250,000	287,118	37,118	虹の元つうしん
事務消耗品費	5,000	1,602	△ 3,398	振込用紙(印字付き)
振込手数料	13,000	15,502	2,502	
負担金	25,000	25,000	0	島精連年会費
予備費	236,896	0	△ 236,896	
繰越	0	254,142	254,142	
計	773,896	786,883	12,987	

虹の元会 年間予定

- 7月 天神祭参加
夏ギフト販売協力
- 8月 つうしん夏号発行
- 9月 パンまつり参加
- 10月 研修会
- 11月 つうしん秋号発行
- 12月 冬ギフト販売協力
- 2月 つうしん冬号発行
- 3月 研修会
春ギフト販売協力
- 5月 つうしん春号発行
- 6月 総会

本部報告

<2015 年度決算報告>

■事業活動計算書

	当年度決算	前年度決算	差異
サービス活動収入計	299,457 千円	271,994 千円	27,463 千円
サービス活動費用計	285,295 千円	256,591 千円	28,703 千円
サービス活動増減差額	14,162 千円	15,402 千円	△1,240 千円
サービス活動外収益計	2,854 千円	2,652 千円	202 千円
サービス活動外費用計	1,216 千円	1,417 千円	△200 千円
サービス活動外増減差額	1,638 千円	1,235 千円	403 千円
経常増減差額	15,800 千円	16,637 千円	△837 千円
特別収益計	1,206 千円	2,024 千円	△818 千円
特別費用計	17,816 千円	191 千円	17,624 千円
特別増減差額	△16,610 千円	1,832 千円	△18,442 千円
当期活動増減差額	△809 千円	18,469 千円	△19,279 千円
前期繰越活動増減差額	192,046 千円	173,576 千円	18,469 千円
次期繰越活動増減差額	191,236 千円	192,046 千円	△809 千円

■貸借対照表簡略版

資産の部	
流動資産	128,993 千円
固定資産	499,243 千円
（うち基本財産）	384,581 千円
（うちその他資産）	114,661 千円
合計	628,236 千円
負債の部	
流動負債	41,043 千円
固定負債	72,846 千円
純資産の部	
基本金	166,007 千円
国庫補助金等特別積立金	157,102 千円
次期繰越活動収支差額	191,236 千円
（うち当期収支差額）	▲809 千円
合計	628,236 千円

毎年恒例！天神さん夏祭り

7月24日、25日に毎年恒例の天神夏祭りが開催され、まるべりーも出店をしました。今年は開催日が日曜日と月曜日だったため、例年よりも人通りが少なくなることが予想されました。さらに2日目には雨が・・・。

きびしい暑さやハプニングにも負けず、一生懸命呼び込みをしました。販売、調理をはじめ各部署が協力し合っ

て、今年も無事天神夏祭りを終えることができました。ご協力をいただきました皆様、ありがとうございました！

来年も頑張りましょう！



お店の様子



天神祭での販売の様子

桑友グループホーム 救命講習

6月24日、グループホームにお住まいの皆さん全員を対象に、斐川消防署で救命講習を受けました。病気などで倒れた人を救うため、AEDの取り扱いなど応急手当に関する正しい知識と技術を勉強しました。始まる前は緊張や不安な様子も見られましたが、やっていくうちに皆さん真剣な表情になり声をかけ合いながら頑張りました！3時間の講習も全員で最後まで無事に終えることができました。



真剣に取り組む皆さん

休みの日なにをしていますか？

余暇図鑑

Vol.2 「一人で過ごすのも、大勢で過ごすのも楽しい！」

桑友の皆さんの休日の過ごし方、ハマっていること、頑張っていることなどをご紹介します！

今回、インタビューするのは中島正明さん。まるべりー松江にて日々仕事に取り組んでいます。

そんな中島さんにお休みの日の過ごし方をお聞きしました！

—お休みの日はどんな風に過ごしていますか？

中島正明さん（以下、中島）：グループホームで洗濯や掃除など身の回りのことをします。自分の部屋で本を読んだり、姉のところへ出かけたりもします。

—グループホームのみんなで出かけることはありますか？

中島：月に1回イオンに行って、日用品や服など必要なものを買います。

—他にはどんなことをして過ごしていますか？

中島：週に1回デイケアに通っていて、麻雀や卓球、カラオケなど色々なことをします。

大体いつも同じメンバーで、友達と遊んでいるような感覚で楽しんでいます。基本的には休みの日は1人で過ごす方が気楽で好きですが、たまには大勢で過ごすのもいいなと思います。



投稿コーナー

(おぎ茶)
私は おぎ茶が大好き

おぎ茶をのむと
心がおちつく

ヘルパーさんの作ってくれるお茶
心がこもっている

さいこうだ



(めまいは こい)
地球がまわり
私はかすくでずわっている
めまいは こい
いきていることは すばらしい
風よ こい
ふかい空とつらつたために
おもひのような心がある
地球がまわり
私はかすくでずわっている
映美子

(ベット)
かつどうにつかれた時
私をまねくベット
ベットにはうぎのぬいぐるみ
30分でもいい
よこになる
体がうごけなくなるまでの
友だち

(バスカオル)
バスカオルは 小たしい
ごはんをたべるとき
おふろのとき
ベットのまくらに
いろいろな ときにつかう
バスカオルはうれしそう

詩：えみこさん作

～ 虹の元会 会員募集 ～

虹の元会は、社会福祉法人桑友（そうゆう）とともに、「働きたいんだ！地域で暮らしたいんだ！」と願う障害者の方たちを支援しています。

虹の元会は、家族、利用者、地域の方々、企業など多くの人たちの協働の輪を広げようと、桑友&まるべりーの家族会と後援会が合体し2009年度に結成しました。

多くの皆さまのお力をいただき、社会情勢の激動にも揺るがない活動を作り上げたいと考えています。

すでに会員登録をいただいている皆さまには、引き続き会費の納入をお願いいたします。また、会員登録がまだの皆さまには、虹の元会の活動趣旨をご理解いただき、ぜひ会員登録と会費の納入をお願いいたします。

お問い合わせ先 虹の元会事務局：社会福祉法人桑友 法人本部気付 **TEL 0852-60-1858 FAX 0852-60-1835**
〒690-0064 松江市天神町93 E-mail:info@soyu.or.jp