

とんがらし通信



祝はたち♥笑顔満開♪



No. 272



～主な内容～

- ・施設長コラム
- ・はたちを祝う会 ・つどいマルシェ
- ・活動紹介
(ハラミちゃん・小学生クッキングほか)
- ・研修報告 (三施設合同研修会ほか)
- ・Close-up! ・職員コラム ほか

仙台つどいの家編集室
発行責任者 山口 収
発行日 2024年11月25日
〒983-0836 仙台市宮城野区幸町3丁目12-16
Tel 022(293)3751 Fax 022(293)3752
E-mail sendai@tsudoinoie.or.jp
ホームページ <http://www.tsudoinoie.or.jp>



競馬道中合理的配慮考 の巻

今年は秋に入ってから気温の高い日が続きましたねえ。私はここ数日の急激な温度変化に少々うろたえ気味ですが、仙台つどいの家の面々は気持ちの良い秋晴れを十分に満喫しようと、せっせと秋らしい活動や外出に勤しんでいます。

私も先日、ここ数年恒例になっている秋競馬観戦に翠さん・美奈さん・職員2名と福島競馬場に行ってきました。当日はあいにくの雨で出発前には『どうかなあ?』と思いましたが、お馬さん大好き!の翠さんの想いに応えるべく決行したのです。車の中では面白い馬の名前やお昼ご飯の話題で盛り上がっていますが、雨脚はどんどん強くなるばかり…。到着した時には本降りの雨でした。駐車場はちょっと離れているため、競馬場の入り口付近で利用者さん・職員を降ろそうと交通整理のおじさんに声を掛けましたが、『車いす用の駐車場はいっぱいだから止まらずに進んで!』の一点張り。仕方なしにちょっと強引に路肩に車を止めて、おじさんの怒声を受けながら傘を差し車いすを降ろして…なんとかみんなを先に降ろすことができました。。遠くの駐車場に車を停めてみんなと合流。ようやくホッと一息ついたのです。

実はこの競馬観戦、馬が大好きな翠さんの希望を叶えるほかにももう一つ大きな意味があるのです。福島競馬場は改築から30年近くが経過するため、観客が使用できるスロープやエレベーターが設置されていません。車いすを使用している翠さんがスタンドやパドックを見るためには、車いすごと階段を持ち上げて上り下りするか、その都度係の方に声を掛けて10分くらい待って裏口にある業務用のエレベーターに乗せてもらうしかないのです。周囲のお客さんに声を掛けて一緒に車いすを持ち上げてもらって階段を上り下りすることも、ひとつ大きな目的なのです。今回も多くの方にご協力いただきました! 荷物の少ない方、力のありそうな方を見定めて声を掛けます。断られることはほとんどなく、みなさん快くお手伝いしてくれます。中には一度お手伝いいただいた方から『また降りるんでしょ』と再び声を掛けてくれることもあったり。。。これだから競馬観戦はやめられませんか。今回は業務用のエレベーターも使ってみました。係の方が到着するまでかなり待たされましたが、みなさん感じの良い対応でした。『ご不便お掛けして申し訳ありません。上にも言っておきます』というJRAの職員さんもいらっしゃいました。

さてさて、十分に遊んだしそろそろ帰ろうか~という段になっても、外は相変わらずの雨でした。みんなには屋根のある所で待ってもらって、駐車場から車を出して交通整理のおじさんに声を掛けると、『気を付けて出入りしてね~!』と退場口まで車を入れさせてくれました。おかげで濡れずに車に乗れたのです。おじさん、ありがと! 帰りにおなかのすいた美奈さんのために国見サービスエリアに寄ってみると、車いす用の駐車スペースには濡れないように屋根がかかっていました。う~ん。これはとてもありがたい!

思えば私が学生の頃、脳性麻痺で車いすの友達と飲み歩いているときには、仙台駅前のペデストリアンデッキには1台しかエレベーターがなくて。しかも夜9時には止まってしまうので。仕方なくその友達を抱っこして階段を上って、いったん地べたに横になってもらっている間に車いすを取りに戻ったりしていたっけ。。。今は街の中どこに行ってもエレベーターが普通にあるので、隔世の感があります。車いすの人にやさしい街は、階段の上り下りがつらいお年寄りや、ベビーカーの子育て世代にもやさしいはずですよ。



2013年に障害者差別解消法が制定されました。2021年の改正により『合理的配慮の提供』が義務化され、この春施行されました。しかし、しかし…。法が整備されれば自然に環境が変わるわけではありません。こういった配慮や工夫があればみんなが暮らしやすい環境・社会になるのかは、当事者がどんどん街の中に出ていって積極的に使っていくことでみんなが分かることができるのだと思います。初めは使いづらかったり困ったことがあったりするけれど。。。。

そんなこんなで本降りの中帰ってきたら、おうちの前で美奈さんがなかなか降りられなくなっちゃいました。。。楽しかったのね~! 駐車場に入る邪魔になって後ろの運転手さんに怒られながら対応することに…。県営住宅に乗降スペースの確保を! これもひとつの合理的配慮じゃ。。。 (管理者 山口 収)

はたちを祝う会

成人式

9月12日、今年度はたちを迎える反怖美月さん、藤原康太さんお2人の『はたちを祝う会』を開催しました。お二人が仙台つどいの家に通われてから1年半。はじめはあどけない学生さんという感じでしたが、もうすっかり仙台つどいの家の顔です。

美月さんは賑やかな雰囲気、康太さんは穏やかな雰囲気と、それぞれ好みが違うため、職員はお二人がどんな形だと楽しめるのかと考えながら準備を進めました。美月さんは前々日にドレスを試着してみましたが、リボンやスカートのヒラヒラが気になって仕方ない様子…。慎重派の康太さんは、緊張や暑さで途中で休憩が必要な？などと心配しながら、ドキドキの本番を迎えました。

お二人の生まれた年のヒット曲『さくらんぼ』で入場。グリーンのドレスを来た美月さんはまるで妖精のように、康太さんは、歌舞伎役者の襲名披露会見のようにキリっとかっこいい袴で登場しました。山口管理者からお二人の紹介とごあいさつ、お世話になった方からのお祝いの言葉、お二人の生い立ちスライドへと進んでいきました。生い立ちのエピソードや、お母さんの手紙を聞き、お二人とも家族に大切に想われ育ててもらったことを感じ、胸が熱くなりました。前半最後にお二人からもお話をいただきました。美月さんは「みんなといっしょにおいしいものを食べたいです。」と書かれた抱負の旗を掲げ、康太さんは、VOCAスイッチをしっかりと押して「ありがとうございました。」と感謝の気持ちを伝えることができました。

後半は、クラリネット・ウクレレ・ピアノトリオのKinoWAさんのミニコンサート。それぞれのリクエストに応じてディズニーやジブリの曲を演奏してくれました。美月さんは立ち上がってニコニコ手拍子、康太さんは柔らかい音色にうっとりでした。本当にとっても優しい演奏で、仙台つどいの家全員が大ファンになってしまいました。

1時間以上の会でしたが、職員がしていた心配はどこへやら。美月さん、康太さんはしっかりと話を聞き、前に出て堂々とした挨拶、コンサートも最後まで音楽を楽しんでいました。そんな姿に、頼もしさを感じました。これからの美月さん、康太さんが楽しみです♪

(記：安藤)



第三回 つどいマルシェ開催しました～！！

10月12日(土)第三回つどいマルシェを開催しました。

三回目ということで今年は更にパワーアップ！！例年ご協力いただいているキッチンカーや仙台つどいの家がある幸町地域のお店の他、ホームヘルプ事業利用者のひろみさんの手作りビーズ品が並びました。

天気が数週間ぐずついていたましたが、当日は快晴で気持ちの良い秋晴れの中マルシェを迎えることが出来ました。まず列を作ったのは「保護者会のバザー」です。毎年骨董品などの掘り出し物を探しに一番最初に人だかりができます。

お昼ごろになると「仙台つどいの家親父の会」のさんま炭火焼き、「国分町味よし」のラーメン、「カレーショップ桜蔵」のカレーが大人気。特にさんまは香ばしい匂いが食欲をそそるのか2時間足らずで完売しました。

お昼を食べた後は「伊達瓦せんべい一茶」、「仙台みやこがね本舗」、「フォンテーヌ」、もみじグループの「カフェ賢治」など甘いお菓子やコーヒーを締めで食べます。

「酒のかわしま」のワインや日本酒はお父さん方に大人気。今夜の晩酌用に買っていきます。今回のマルシェは夏まつりに引き続きたくさんの地域の方にお越しいただくことが出来ました。これからもたくさんの方に来ていただき仙台つどいの家が地域にとって欠かせないものになっていければと思います。では、来年の秋に第四回つどいの家マルシェでお待ちしております。たくさんのご来場ありがとうございました

(記：松原)



小学生クッキング

小学生が秋休みの10月16日、パン工房めいぷるで「小学生クッキング」を開催しました！！今回は、小学生 4・5・6 年生を対象にウイナーロールパンと好きなクリーム入りパン🍞そして、ハロウィン『かぼちゃマフィン』を作りました。パン

作りが初めてでも、みんなで楽しく生地を丸めたり、伸ばしたりと自分だけのパンを作ることが出来ました♪パンを発酵している間にマフィン作りです。利用者さんとペアを組み一緒にゴムベラを使って材料を混ぜ合わせていきます。カップに入れた後、最後にオレオを好きにトッピングしてあとは焼くだけです。発酵が終わったパンに卵をハケで塗りオーブンで焼き上げたら完成です。自分達で作ったパンやマフィンに「わー」と歓声が上がり、いよいよみんなでランチタイム！！お互いに見せ合ったり、写真を撮ったりとにぎやかな時間になりました。参加してくれたみんなからは、「力加減が難しかったけど楽しかった」「もっと

いろんなパンを作りたい」「ピザも作りたい」などと感想をいただきました。次回は夏ごろを予定しています☆ みなさんと一緒にクッキングできることを楽しみにしていますね(^_^)

(記：菊地)



ハラミちゃんの生音コンサート2024

～極上生肉の調べ～



もみじグループの璃子さんとけやきグループの智香さんのお二人で、イズミティ 21で行われた、ハラミちゃんのピアノコンサートに行ってきました♪今回のコンサートは、スピーカーを使わずにピアノの生音だけということで、どんなコンサートになるのか、ワクワクしていたお二人。入場口でもらった『本日のメニュー表』を眺めながら、前菜からデザートまで「どんな曲が聞けるのかなあ」と想像し開演を待っていたのでした。コンサートが始まり会場が沸き上がると周りのお客さんに合わせ一緒に手拍子をする智香さん😊自宅で毎日のようにハラミちゃんの動画を見るほど大好きな璃子さんは、いざ、ハラミちゃんが登場し、本物を目の前にドキドキしながらも真剣な眼差しでハラミちゃんを見つめていたのです。バラード曲から洋楽メドレー、ディズニーの曲までうっとりする時間が続き、ディズニー等の知っている曲では、身を乗り出し音楽に乗っている様子の璃子さん😊『本日のシェフのおすすめ』では、安室奈美恵メドレー🔪会場の盛り上がりは最高潮🌟ふと隣を見ると手を繋ぎながら、コンサートを楽しんでいるお二人。お互いに自然と手が伸び、手を取り合っている姿に微笑ましく思いました。『お口直し』では、お客さんからリクエストを募り、ハラミちゃんが即興で弾いてくれるというコーナー。多種多様な曲の融合で、聴いている私たちもどんなメドレーになるのか…？会場全体が期待に包まれる中、耳コピでメドレーを作り上げる工程を生で見ることができ改めてハラミちゃんの技術に感激しました🌟コンサートが終わり、「盛り上がりましたね❤️」「楽しめましたか？」と声を掛けると大笑いする智香さん。「うんうん」と頷く璃子さん。きれいな音色に心癒され、たくさんの元気をもらい、会場を後にしたのでした。（記：小沢）



🏟️ 楽 天 観 戦 ! 🏟️



くるみの邦明さん、めいぶるの明日美さん、共博さんと楽天の試合を観に行きました。まず、ガストで腹ごしらえをしましたが、とても美味しそうにハンバーグを頬張るみなさんの姿にこちらまでお腹いっぱいになりました。会場に到着するとみなさん気持ちが高まっている様子で、それぞれ自分へのお土産や飲み物を買っていました。共博さんはユニフォームを購入し、自分でSuika をタッチし、店員さんから商品を受け取ってスムーズにお会計を済ませていました。邦明さんはクラッチのぬいぐるみを購入し、帰りの車内でも肌身離さず持っていました。食べ物やグッズなど誘惑が沢山ありましたが、明日美さんはベンチで休憩しつつゆっくりですが、自分で気持ちの切り替えをしていました。みなさん“我が道を行く”という感じで私は終始アワアワしていましたが、お三方の素敵な姿を沢山見ることができて私自身も楽しかったです。また、良い学びとなりました。またご一緒できたらと思います。（記：鈴木）



三施設合同研修会



9月22日に【三施設合同研修会】を今年もオンラインで行いました。この研修会は、今から30年近く前に、「愛光園（愛知県知多郡）」「青葉園（兵庫県西宮市）」「朋（神奈川県横浜市）」の三施設の職員研修会として始まっており、令和3年からは「つどいの家」も実践発表に参加させていただいています。

今年度の研修会のテーマは『共生的しあわせへと共に生き合う～重症心身障害の人の主体の立ち上がりが地域共生社会を実現する～』でした。西宮市社会福祉協議会 副理事長の清水明彦さんからは「利用者本人と家族、支援者と地域住民がそれぞれ主体に立ち上がると連鎖していき、地域を変えていく、作っていく」と心に響くメッセージをお話されました。「共に歩いていく」大切さを改めて感じました。実践発表では各施設から利用者の事例から、支援の取り組みから変化や思いなどについて発表がありました。利用者が抱えている課題を活動を通して、どのように解決していったか（幸せに繋げていったか）を聞いて、利用者本人との向き合い方、本人からの発信を見逃さない、色々な体験と一緒に考えていく経験していく、取り組みの過程を大切にしていくななどを学び、利用者への支援で大事なことは何かということを考えて考えさせられ、今後の支援で取り組んでいかなければと強く思いました。この研修会では毎回様々なお話を聞くことが出来て、とても刺激と勇気をもらえる機会になっているため、次回も楽しみに参加したいと思います。

（記：佐藤和）

研修報告 アンガーマネジメント研修



皆さんはどんなときに怒りの感情が湧きますか？どのようにして怒りを対処していますか？

怒りは元々、防御や攻撃で身を守るための反応で、誰もが持っている感情です。怒りを抱くことは悪いことではなく、人としてごく自然なことです。ただし、怒りをそのまま言動に移すことは他者を傷つけてしまったり信頼を失ってしまったりするなど様々なリスクを伴うため、上手に対処しなければなりません。

この研修で紹介された対処法は以下の通りです。

① 6秒数える(やり過ごす)

アドレナリンの分泌は6秒後にはピークを過ぎます。6秒間を乗り越えられるとトラブルを防ぐことができます。

② 怒りの感情の仕組みを知る

怒りの前に、不安や期待などのもとの感情があるので、そこに目を向けることで冷静になることができます。

③ 怒りのエネルギーをプラスに変える

怒りは研究やスポーツなど様々な場面で活躍するエネルギーになるというプラスの効果もあります。

以上のようなことを学びましたが、実際のところ、怒りをコントロールすることは簡単なことではなく、少なくとも私は分かっているのに難しいことだと感じました。そのまま表に出すことが望ましくない感情であるからこそ、対処する過程でやり切れないさやもどかしさを抱くこともあると思います。しかし、怒りを抱く場面に遭遇した時に、周りの人のことも自分自身のことも大切にできるように、上手く怒りのパワーを変換していけるよう工夫していくべきだと考えさせられました。

（記：菅原）

Close-up!

落合道代さん

今回紹介するのは、もみじグループの落合道代さんです！
道代さんが好きなものは、なんといってもコーヒー！氷が入ったブラックのアイスコーヒーが大好きな、大人な道代さんです。豆を挽くのも上手で、カフェ活動の時にはいつも挽きたての美味しいコーヒーをみんなに淹れてくれます。

道代さんは目が見えないのですが、一緒にお話をしていると、道代さん独自のとてもおもしろい世界が広がっていきます。時には工事現場で穴を掘ったり、またある時は魚を釣って干物にしたり、大きな洗濯機でお洗濯をすることもあります。お部屋にいても、道代さんと一緒にいると、色々な場所に行った気分になります。そしてお洗濯の話をするのが

好きな道代さんは、実際にコインランドリーに足を運んでお洗濯もします！コインランドリーの振動を触って確かめ、「お水ごくごく飲んでる！」とお話し、洗濯物の出し入れもお手の物です。

歌も得意で、特に童謡は知らない歌がないのではないかというほど、どんな歌詞も覚えていて、時には替え歌を自分で作ることもあります。そんな多彩な魅力をもっている道代さん、仙台つどいの家にいらした際は、皆さんもぜひお話してみてくださいね！

(記：淡路)

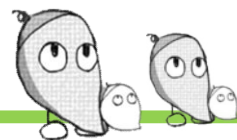


職員コラレ

早坂梨琴さん

今年度入職しました、けやきグループ職員の早坂梨琴です。

2年前にインターンシップでお世話になりその時の感想をとんがらし通信に載せていただきました。読み返してみると5日間のインターンシップの中で、「利用者さんとの意思疎通の難しさや支援の大変さとともに、嬉しさや感動を学ぶことができました。」と書いてあり、実際に仙台つどいの家に入職をして2年前に感じていたことを現在も深く感じながら利用者さんと楽しく生活しています。話は変わりますがここで私の癒されるものについてお話ししたいと思います。私は常に癒しを求めています。心地よい音楽や風景、出先ではゆったり出来るカフェを探しています。動物も好きで癒される可愛い動画を見ています。現在は編み物に夢中になっており100円ショップで購入した毛糸を無心に編んでいます。癒されるものやお気に入りのものに囲まれながら過ごしています。ぜひ皆さんの癒されるものを教えてください。



スケジュール schedule

令和6年 12月

- 2日(月) 医療的ケア安全委員会
- 5日(木) 生け花① 音楽療法①
- 11日(水) イエローレシート
- 12日(木) 防災ネットワーク訓練 音楽療法②
- 17日(火) 全体職員研修(実践発表会)
- 19日(木) アートの日
生け花②
- 20日(金) 職員会議
施設懇談会
- 23日(月) 4事業所合同施設懇談会
- 27日(金) ケース会議 13:30降所
- 30日(月)～3日(金) 休館日



令和7年 1月

- 6日(月) 医療的ケア安全委員会
- 11日(土) 休日開館日
- 15日(水) 防災ネットワーク訓練
- 20日(月) 仙つ権利擁護委員会
- 21日(火) 職員会議
施設懇談会
- 22日(水) ケース会議 13:30降所



ご協力ありがとうございます ボランティアとして協力して頂いた皆様

(9月14日～11月14日まで)

吉田さん 田谷さん、日下さん、平さん、佐藤さん、
田中さん、佐々木さん、橋本さん、高橋さん、
マルシェボランティア6名

見学・来訪者など

音楽療法：向井田先生・山崎先生・渋谷先生、生け花：濱谷先生、さくらの風：高橋、仙台はげみの会：鈴木、はまゆう：渡部、小松島支援学校：永倉、東北大学：高橋・藤村、宮城教育大学：菅井、三科、風の郷工房、阿部、近江、ピーススマイル：石道・上原、ソーシャルインクルー、筑波大：柴田、ここねっと：若菱・杉浦、ブルームビルド：鎌田、東北福祉大学：工藤・戸嶋、利府支援学校：成澤・江川、アースサポート仙台、セントケア若林、ますえの森どうわこども園、sora：鈴木、視覚支援学校：佐藤、小松島支援学校：小林、ゆあらいふ：福地、みねぎし電気、エコラボ、仙台大気堂、かまどや、ヤクルト、マルキ水産、サトー商会、ダスキン、ほまれフーズ、ダイエイミート、日本テクノ、東北食材、ホシザキ東北
法人職員：理事長、小原、福地、菅原、藤島、阿部、岩槻、佐々木、大累、佐藤、小野、加藤、村上
(ほか多数 以上ご芳名敬称略・順不同)



にこいほっと

先日くるみグループで「ギターを弾こう」という活動をしました。体幹機能障害があり年々立ち上がる事が難しくなってきた品田さんが、昔から習っていたギターを立ち上がって弾いたり、スタンドマイクに向かって歌ったり…。楽しいひと時を過ごすことができました～！

缶回収

10・11月分の納品額

合計 7,700円 でした。
ご協力ありがとうございました。



編集後記

暑い夏が終わったら、急に寒くなってきましたね。。寒さが苦手な私は、今年も大好きなコタツに入って動画を観たり、色々な味の鍋を食べて体も心も温まっています♪ まだまだ、春は遠いですがこの寒さも楽しみながら乗り越えていこうと思っています。(記：菊地)