

## リレー エッセイ

テーマを投げる職員もテーマを受け取る職員も誰から何のテーマが来るのか編集委員からのオーダーがあって初めて知る本コーナー。職員も知らないあの職員の内側をのぞけると、ひそかに人気です。

### 「私の好きなこと・趣味」(矢澤職員からのリレーテーマ)

元々体を動かすことは嫌いじゃなかったのですが、最近「野球」が大好きです。中学卒業以来、野球とは縁がなかったのですが、息子2人が少年野球を始めたことからまた関わるようになり、今ではお手伝いなのか、自分がプレイしたいのかよく分からなくなっています。

暑い夏、自転車での川遊び、水道で冷やしたスイカ、P.L学園をはじめとした強豪校の甲子園中継は、自分の夏の原風景として、今でも心に残っています。今年は環境も変わり、なかなか練習のお手伝いもいけないですが、『野球中年』として、いつまでも楽し

んでプレイしていくなら、と思っています。

ただし、昔と異なるのは最優先が

『安全第一』、終了後の生ビール

なのは、言うまでもありませんが(笑)

りとるの家所長 江部健幸



### 「秋の楽しみ」(金子(将) 職員からのリレーテーマ)

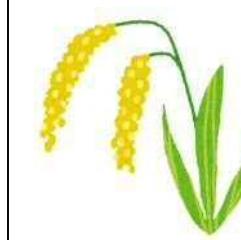
稻刈りが終わった田んぼを眺める事が、この時期の楽しみと季節を一番感じる時です。私の実家では兼業で水稻作をしています。

コメを作るには『ハハハ』の手間がかかるから『米』と書くそうです。これだけ手間がかかる作物はそう多くはないと思っています。

経験のある方、現在作っている方ならご存知かと思いますが、稻刈りが一番? 大変な作業が多い工程ではないでしょうか。この工程が終わっても、食卓へ並ぶまでは更に労力と時間をかけて精米し食卓にあがってきます。これだけ多くの手間がかかっている、新米を口に含み噛み締めた時「あ~、一年終わったな~」と12月ではありませんが、実感できる時もあります。農家にとって? 一足先に今年を振り返る時期もあります。

小さいころから眺めていたいつもの景色も、歳を重ねるといつもの景色も少し特別な景色に見えてきます。

成人部係長 松田 清司



### 「私の源」(相羽事務長代理からのリレーテーマ)

私の源は、みなさんの笑顔が源です。

朝、からでみなさんから「おはようございます」と笑顔で挨拶されるのはとても嬉しいです。日々の生活の中で笑顔でいれる事はとても素晴らしい事だと思っています。辛い事、悲しい事、楽しい事、嬉しい事と色々あります。その生活の中で「笑顔」ってとても必要な事でもあります。私もみなさんに負けない様に日々の生活で楽しく、明るく、元気よくなによりも「笑顔」でいれる様に頑張っていきたいと思います。笑顔だけでなくみんなからの有難うの一言が私が笑顔でいれる一番の支えとなっています。



#### お知らせ

別送のチラシでもお伝えしましたが 10月9日(日)に「りとる感謝祭」を開催します! ただ今、日頃の感謝をしっかりとお伝えし、楽しく活きのあるイベントになるよう実行委員を中心に準備を進めているところです。

昨年の感謝祭でメジャーデビュー(?)しました、りとる職員を中心とした「Little Rave Sour」も出演します!

連休中日ではありますが、ぜひお知りあいの方にもお声かけ頂き、たくさんの皆様とお会い出来ればと思っています。

皆様のご来場を職員一同、お待ちしています!!

#### ご報告

成人部 松田係長が9月13日に

ご結婚されました。

おめでとうございます!

末永く、お幸せに!!



発行者: 社会福祉法人みんなでいきる 障害福祉事業部りとるらいふ  
通信に関するお問い合わせ先: 事業部代表 TEL025-542-0170 (担当: 金子)

# りとるらいふ 通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉事業部りとるらいふ  
発行日: 2016年9月

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりましたね。

秋は「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などなど何をするにも良い季節ですが、皆さんはどうな「秋」を過ごされますか?  
9月号のりとるらいふ通信をお届けします\(^o^)/



りとるスタッフ  
おススメ!!

## 「みんなが楽しめる」お出かけスポット Vol2

つうしん6月号にて、スタッフおススメのお出かけスポットをお伝えさせていただきましたところ、「とっても面白かった!」と好評の声を頂きました。「ここは楽しそうだ」と実際に足を運ばれた方はいらっしゃいますでしょうか?

と、いうところで第2弾をお届けしたいと思います。スタッフの顔を思い浮かべながらご一読ください♪

### おススメスポット① 谷浜公園

「おすすめスポット」は? と言われ私が思い浮かぶスポットは、きらでよく利用する谷浜公園です。

谷浜公園は子供が楽しめる遊具もあり公園敷地内を散歩ができる散策路もあります。また海の見える小高い丘に登ると大きなケヤキの木がありその向こう側に日本海を一望できます。

芝生エリアでは小さなアスレチックや飯ごう炊さんも出来るのでデイキャンプやピクニックにももってこいです。そこから少し歩くとある池には大きなフナやブラックバスが泳いでおり、休日は釣りをする人たちでにぎわいます。

また、公園から「鮫ヶ尾城跡」に向かうハイキングコースもあるので秋は特に楽しめるのではないかでしょうか。

どんぐりや松ぼっくりなどかわいい木の実をたくさん拾うこともできますよ♪

☆虫よけスプレーの持参をお勧めします。

(推薦者: にこ 浅野 弥生)



### おススメスポット②: 斐太史跡公園

私のお勧めスポットは、妙高市にあります「斐太史跡公園(ひだしせきこうえん)」です。

温泉施設がすぐ近くにあり、公園内は広い芝生や淡水魚の池、縄文時代の住まいを再現したモニュメントなどがあります。

芝生エリアでは小さなアスレチックや飯ごう炊さんも出来るのでデイキャンプやピクニックにももってこいです。そこから少し歩くとある池には大きなフナやブラックバスが泳いでおり、休日は釣りをする人たちでにぎわいます。

また、公園から「鮫ヶ尾城跡」に向かうハイキングコースもあるので秋は特に楽しめるのではないかでしょうか。

どんぐりや松ぼっくりなどかわいい木の実をたくさん拾うこともできますよ♪

☆虫よけスプレーの持参をお勧めします。

(推薦者: にこ 浅野 弥生)

### おススメスポット③ 直江津みなと風車公園

私がこの場所をオススメしたい理由は、広々としてお散歩などには最適であると共に、尚且つバリアフリーもしっかりと完備されているからです。

広々としているためお散歩には最適です、バリアフリーもしっかりとしているため車椅子の方でも楽しめると思います。風車公園という名前の通り大きな風車があります。その風車の下には風車に使われていた大きな「羽」が置いてあり、間近で見ることができます。晴れた日にはお散歩をしながらそれを見るなどして楽しめるとと思います。

また、公園の隣にはテニスコートや野球場などもあるため、お好きな方はテニスを楽しんだり、野球の試合を観戦するなどするのもいいと思います。

ぜひ、晴れた休日などにお散歩がてら行ってみてください。

(推薦者: ぶあん 山本翔平)



楽しみ方は人それぞれ。過ごしやすい季節となり、お出かけの機会も多くののではないでしょうか? 参考にしていただけるようでしたら嬉しいです\(^o^)/ 第3弾をお楽しみに!!

## 四季折々の季節を感じられる余裕が持てるように～「働き方改革」のこと～

片桐公彦（社会福祉法人みんなでいきる 副理事長）

夏休みが終わり、怒涛のお子さんたちへの支援がひと段落つきました。毎年、夏休み、冬休み、春休みは「りとるらいふ」にとって特に子さん支援部門についてはかき入れ時となります。私も現場の支援に入っていたときは、毎日が楽しく、でも体力的にはヘトヘトになりながら一ヶ月ちょっとの時期を過ごしていたことを懐かしく思います。

数年前から私の一年のサイクルに季節性はなくなりました。先ほども書いたように、お子さんの支援の現場に入っていたときは四季折々の風景を感じながら現場での仕事をしていました。春は行動援護や移動支援で高田のお花見に行くのが恒例でしたし、夏休みは毎日リージョンプラザに行ってプールにひたすら入っていました。冗談ではなく、私は上越の福祉関係者でぶっちゃけ第一位でリージョンプラザのプールに入っていた人物だと思います。秋は秋で気候も落ち着いてくる季節ですので、いろんなところに散歩に行きました。紅葉が進んでいく様を眺めながらする行動援護は風情があつたものです。冬はなかなか外出ができませんでしたが、それでも雪遊びをしたり、時々ではありますがスキー場での付き添いの仕事をいただいたことがあります。私は以前、スキー場でインストラクターのアルバイトをしていたことがありましたので、その経験を活かすことができて嬉しかったのを覚えています。

今はどうかというと忙しくて今年は高田のお花見は結局行けませんでした。リージョンプラザのプールにもさっぱり行かなくなりました。秋に金谷山の風景を楽しみながら散歩するともなくなりましたし、冬になってもスキーはもうしなくなりました。そもそも曲がり方をもうすっかり忘れていました。

40歳を過ぎると、当たり前に目の前にある風景を大事にするようになるんだと実感するようになりました。若いころは高田の観桜会は単なるイベントでした。屋台でご飯を食べるか、すっかり酔ってそのまま仲町へ行くか、という程度のものでした。でも一つひとつ時や風景や季節の刻みに思いを寄せるようになると、若い頃や子供の頃に当たり前だったものが急に恋しく、愛しくなることがあります。歳を取るとはこういうことかと思うようになりました。

それは私のここ数年の仕事の内容が大きく変わったことが影響しているのだと思います。実際、私は自分の故郷の当たり前の風景に行動援護や移動支援で行くことはもうありません。プライベートで行くことになりますが、それにはあまりにも土日の予定が埋まりすぎていました。仕事の量を少しセーブすることも考えるときもありますが、それには求められていること、こなさなければならないことがあります。それは膨大でした。考えなければならぬこと、仕事に意識を集中する時間を取り割合がどんどん膨らんでいました。それはいわゆる「働き盛り」という年齢に差し掛かった時に誰もが経験するフェーズなのかもしれません。そんな風にして、僕は故郷の風景から離れ、季節の移ろいをあまり感じることなく仕事に没頭するようになりました。でも、それは本当にいいことなのか？と感じるようになりました。

そんな事をぼんやりと考えていたら、政府が「働き方改革」を推進するという報道がありました。以下は9月2日のNHKニュースです。

「政府は、安倍総理大臣が重要課題として掲げる働き方改革の実現に向けて、2日、政策の立案などに当たる「働き方改革実現推進室」を設置し、安倍総理大臣は職員に対し、労働者の視点に立って改革を進めるよう指示しました。(中略)安倍総理大臣は職員に対し、「一億総活躍社会を目指す私たちにとって、働き方改革は最大のチャレンジだ。世の中から非正規という言葉を

一掃し、長時間労働を自慢する社会を変え、かつてのモーレツ社員という考え方自体が否定される日本にしていきたい」と述べました。そのうえで、安倍総理大臣は「日本で暮らすことがすばらしいと思ってもらえるような、働く人々の考え方を中心とした働き方改革をしっかり進めていきたい」と述べ、労働者の視点に立って改革を進めるよう指示しました。」

日本は他の先進国と比較して生産性が低いといわれています。ですが労働時間については長いという特徴をもっています。「長時間職場にいると仕事をしているような気になる」「上司もその姿を見て評価をする」「伝統的にその雰囲気が流れているため、部下や新人職員も長時間職場にいることが当たり前になる」「仕事が済んでいるのに、早く帰ろうとすると、働いていない、と後ろ指を刺される風潮がある」というのはよく聞く話です。有給は取りにくく、有給消化を「良し」というする雰囲気を醸成できている組織や企業はどのくらいあるでしょうか？ごく一部を除いてほとんどそうはないように思います。

世界的な風潮としては勤務時間外の業務関係のメールや電話の禁止をするような流れがあります。フランスでは、企業が業務時間外に電話やメール等により労働者に連絡することを禁する条項が労働協約に追加されています。こうした流れが日本で定着するには相当な時間を要すると思いますし、特に我々のような福祉関係の仕事では24時間365日のサポートを常識としていますから、もっと難しいものがあるのかもしれません。

今後、日本において「人」に依存した業種はどんどん限定されていくといわれています。例えば将来的には銀行の融資担当者やスポーツの審判、レストラン等の案内係やレジ係といった仕事は必要なくなる、といった研究があります。介護・福祉関係の仕事についてもICT化が加速するといわれています。しかし、それはあくまで介護業務を補完するものであってロボットや情報技術の進化によって大幅に人が不要になるようならぬと僕は考えています。それは人と人との関係の中での営みを支える仕事については「人」が介在する必要があり、自らの心身を通じた援助技術は必ず残る、と思っているからです。

僕は講演や研修に呼ばれる機会が多いのですが、たいてい90分から120分程度のお話の時間が設定されています。しかし脳が集中できる時間は52分程度が限度で、その後は15分ほど休憩しないと話の内容が入ってこないといわれています。福祉関係の研修でも休憩時間に仕事の電話をしたりスマホで業務関係のメールをしている人をよく見かけます。実はそれに休憩効果はなく、本当に休憩するとは「仕事とは全く関係のないことをしたり、考えたりすることできちんと脳は「休んだ」と認識するようです。

世界の風潮はそうしたことをきちんと掴んだ上で流れのかもしれません。どうやら日本はお勉強も仕事も時間が長すぎで、さらにインターバルも短く、パフォーマンスを発揮できない環境づくりをせっせと作ってきたようです。国が「働き方改革」というからやらされるのではなく、僕たち自身がきちんと問題意識を持って取り組んでいかなければと思います。

そう、四季折々の季節を感じられる余裕が持てるように。



### BBQ交流会～きらの活動より～

8月27日(土)、きらの交流



7名、保護者10名の計  
27名が参加して行われました。あいにくの台風襲来で屋外では行えなかったのは残念（！）でしたが、参加頂いた

保護者の皆さんには雨の中、除草作業や窓拭き作業、BBQの下準備と本当にお世話になりました。おかげで屋内や中庭がきれいになり、ご利用者、職員共々本当に感謝しています。

BBQでは焼きそば、お肉の他、昨年好評だったミニトマトのチーズ焼きもあり、普段とは違う食事を楽しみました。

そして、ご家族から頂いたスイカで即興のスイカ割り！きらの床がびしゃびしゃになりましたが、みなさんの嬉しそうな表情が印象的でした。

ご利用者、ご家族と、今年から入ったスタッフもたくさん会話ができ、大変有意義な会となりました。

### ところてんを食べにいこう～ららんの夏休み～

お店の前の池には大きな錦鯉が悠然と泳ぎ、夏の暑さが少し和らぐようなお店。大島区の自然の中、涼しい風が吹いています。

そんなところてんのお店へ行き、ららんのみんなでところてんを食べきました。ところてんを食べるのが初めてという方も、3種類のタレの中から好みのものを選び、1本の箸でところてんを食べます。ららんで特に人気だったタレは“青じそドレッシング”。

青じそ風味がところてんに見事にマッチし、とても好評でした。

ところてんは冷たくてつるっと食べられ、暑い夏にはぴったりです。よね♪帰りの車内では「つるつるしていておいしかった」「また食べにきたいね～」とみんなで話をしながらららんへ戻ってきました！

今年の夏休みも、ららんのみんなでいろいろなところへ行き、たくさんの思い出ができました。

これからも皆様に楽しんでいただけるように頑張っていきたいと思います！



### 上越を楽しもう～にこの夏休み～

こんにちは。にこの湊野です。7月、8月の夏休みはみなさんのように過ごしましたか？

今年の夏休みは「上越をたのしもう！」というテーマで活動をしてみました。長い時間をゆったり使うことができるので、みんなから意見を貰いながら色々な所にいきました（＾＾）。例えば地域のプール、きれいな渓流でイワナ釣りに挑戦、海水浴などなど…。ある日は、「みんなで足湯に行こう」と思い立ち、中高校生の方たちと一緒に赤倉の足湯公園にいったのですが、暑い日の足湯は思っている以上に気持ちがよく、涼しい山の風を感じながらのんびりした時間を過ごしました。

こどもたちと一緒に上越の観光情報やサイトを参考に行き先を決めることがあるのですが、いいところがたくさんあるんだなあと改めて実感します。

### アール・プリュット展 in 上越2 ご報告～

去る7月23日～8月14日まで「アール・プリュット展 in 上越2」が開催され、約2,000名の方より足をお運び頂きました。

第2回目となる本展では、作家の制作風景を追ったドキュメンタリー映画の上映会、映画を製作した監督によるトークイベントが開催されました。「呼吸をするか」のように当たり前に紡ぎ出されていく作品の数々、自分の思いや感じていることを様々な方法で表現することが出来る力、好きなことにずっと向き合うことが出来る力、そしてそのような環境を整えることが出来る周囲のサポートを目にし、改めて「自分らしく生きていく」とはどういうことなのか、「支援する」とはどういうことなのかを考えさせたひと時もありました。ご周知等様々な形でご協力を頂きました皆様、大変ありがとうございました。

