

## リレー エッセイ

今年度もやります！リレーエッセイ！  
昨年度同様、テーマをエッセイ担当職員が決めてリレーしていきます。順番は厳正なるお楽しみに決めていただきました。  
初回は編集委員からテーマを投げ、エッセイをお願いしています。

### 「春の思い出」

私の春の思い出。それは今から20数年前の春。  
私の母は学校の先生でしたから、私の小学校入学式の日も母の仕事の日でもありました。  
ですから、入学式の付き添いは父がしてくれました。スーツを着た真四角メガネの父と2人、歩いて小学校へ行きました。肝心の式のことは覚えていません。記憶に残っているのは小学校までの道中のことばかりです。式の後は、小さな商店でお昼ごはんの惣菜とおやつを買ってもらい、買い物袋をぶら下げながら、桜並木を横目に2人でとことこと帰りました。今、父がそのことを覚えているかは分かりません。今度の春が来たら、さりげなく聞いてみようと思います。そのときは、「あの時は、ありがとう」の言葉も添えてみようと思います。

ぶあん 藤田千夏

### 「私のリラックス方法」

私にとってのリラックス方法は、綺麗な景色を眺めることです。私は花や紅葉といった景色が好きで、見に出かけることも度々あります。  
そんな数ある景色の中でも1番好きなのが“星空”。心と空を見上げたときにたくさんの星が目に入ると、幸せな気持ちになりますよね\* 学生の頃、富山の立山というところで友達と星を見ていたら、運良くたくさんの流れ星を見ることができたことがあります。そんな幸運がこれからもあるかは分かりませんが、これからも星を見ながら癒されたいと思います！  
ぜひみなさんも、リラックスしたいときに星空を見てみてくださいね。



きら 飯澤麻衣



藤田職員からのリレーテーマは「若かりしあの頃の話」、水瀬職員からのリレーテーマは「最近感動したこと」、飯澤からのリレーテーマは「一生に一度は行ってみたい場所」です。次回もお楽しみに！

### 「今年度から始めたいこと」

「やりたい事」はたくさんあるけれど、「新たに始めたい事」となると何だろう・・・？  
私にとっての「やりたい事」というのは、すぐに完結してしまう事。そして、私にとっての「始めたい事」というのは、継続するという事。  
何気に継続することが苦手だったりする。  
最近、「やりたい事」も日々の忙しさと「年齢」を言い訳にして行動していない。いつも反省するけれど睡魔に負け、体力の無さを痛感する。ましてや、これから始めて行く事は、とてもハードルが高い。  
しかし、これではいけない！  
ららんの子もたちと少しでも長く走り回るためにも、体力づくりを始めるぞお！！

ららん 水瀬陽子

### 人事異動のお知らせ

以下の通り職員の人事異動がありましたのでお知らせいたします。

**異動** 4月21日付

飯澤 麻衣（生活介護事業所きら）

丸山 由希（放課後等デイサービス事業所ららん）

桂 菜穂（介護老人保健施設 サンクス米山）

**入職** 4月21日付

栗田 あずさ（相談支援事業所らく）

古川 美智子（放課後等デイサービス事業所ららん）

～ これからよろしく願いいたします ～

**退職**

吉田 有佳

小林 泉

山崎 政枝

～ 今までありがとうございました ～

# いとるらいふ通信

（社福）みんなでききる  
障害福祉事業部りとるらいふ  
発行日：2017年5月

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい生活にも慣れてきたでしょうか？今年はまだにインフルエンザの流行が続いているようですので、体調管理にお気を付けてください。また最近では温かくなってきてお出かけ日和の日が多いですが、今回の通信ではそんな季節にぴったりのコーナーも用意させていただきました。それでは、りとるらいふ5月号をお届けします！



いとるスタッフ  
おすすめ

## お出かけスポット～県内 ver～

昨年度好評だったこのコーナー。昨年度は市内近郊のお出かけスポットを職員に紹介してもらいましたが、今年度は昨年より幅を広げ、新潟県内の「ここはおススメ！」という場所をご紹介します。穴場スポットがあるかもしれませんよ！

### おすすめスポット① 坂戸山

私は他の方々から上越市内のお勧めスポットを書くので、敢えて市外の紹介をします。私のお勧めは坂戸山（南魚沼市）です。

上越市ともゆかりの深い、直江兼統の地元にある山で、上杉景勝時代には坂戸城もあった山です。高さ634mで、のぼりが続く登山道は小学生でも1時間あれば頂上に到着でき、地元では「気軽に登れる山」「トレーニングをする山」として親しまれています。中には1年に500回以上登る方もいるそうです。四季折々の花も群生していて、景色もとてもきれいです。上越から車で80分、直江津駅からほくほく線で60分、駅からも1キロ歩かず登山口へ到着します。帰りに温泉に入っても日帰りでも充分楽しめますよ！



（推薦者：らく 江部健幸）

### おすすめスポット② 三条～新潟ドライブ

最近観光スポットに出向くことはないのですが、以前住んだことのある三条から新潟へ買い物に出掛ける道中が、とても素晴らしい景色だったことが思い出されます。  
三条に住むまでは、新潟に行ったことも少なかったのですが、近距離になったことで仕事の合間を見てお店を回りに行ったりしていました。8号線を新潟方面に向かう三条の大島地域から白根にかけては、梨の一大産地で5月頃になると広い平野一面に白い花をつけた梨畑が広がりとてもきれいです。視界に入るものが、空の淡い青と梨の花の白、道の両脇には、大河である信濃川と中之口川が流れていました。雄大なその風景は、仕事の疲れを忘れさせ解放感がありました。  
このドライブスポットは、これからの季節に特におすすめです。



（推薦者：きら 岡本隆）

### おすすめスポット③ 加茂山公園

私は、アニマルスポットを紹介したいと思います！  
場所は上越市から高速道路で1時間半程でしょうか、加茂市にある加茂山公園です。ここではたくさんのシマリスに触れ合うことができます。エサやりも出来るので、懐いてくると手に乗ってくることも！さらに仲良くなると手だけではなく肩や頭にも乗ってくるので、大人でも時間を忘れて癒されてしまいます。その他にも公園内には、全長150mのローラー滑り台をはじめとした遊具があったり、加茂市の有名な雪椿や四季に応じて様々な景色を見ることが出来るので、大人から子どもまで楽しむことができます。



上越市からは少し遠いですが、みなさんも動物に癒されに行きませんか？

（推薦者：ららん 丸山由希）

皆様いかがでしたでしょうか？少しでもお出かけの参考になれば嬉しいです。第2弾もお楽しみに！！



## 新年度頑張ろう会を行いました！

～ららの活動より～

ららの柳澤です。4月4日に、「新年度頑張ろう会」を実施しました！

「新年度頑張ろう会」は、子どもたちが自主的に考えて企画した会です。春休みに入ってすぐ、子どもたちだけで内容やプログラム表、役割を決めて、当日まで何回も準備や練習をしていました。中には、みんなが楽しめるようなクイズを考えたり、指示をみんなに出している子もいました。遊びの時間を割いて真剣に取り組む姿がとても印象的でした。

そして当日…練習の甲斐もあり、とても楽しい会になりました！！目標発表やゲーム大会など、盛りだくさんの内容でとても盛り上がりました！ゲーム大会では、子どもたちが考えた〇×クイズで、子どもたちだけでなくスタッフもとても

楽しむことができました！  
笑顔がたくさん見れて、企画した子どもたちも嬉しそうなお表情を浮かべていました。



## にこの日常

～にこの活動より～

にこの渡辺です。

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。

4月は、環境の変化からか皆さん、少し緊張した様子も見られましたが、新しく利用を始められた皆さんも、すぐに打ち解けることができましたようです。

最近天気も良く、暖かくなってきたこともあり、外で遊びたいという声もよく聞かれます。最近外でフリスビーや鬼ごっこ、散歩がてら寺町や本町通りの散歩やお花見にも行きました。室内では学校での出来事を話したり、小麦ねんどをしたり絵を描いたりする方もいたり様々です。ペーパークラフトがちょっとしたブームとなっており、はさみとテープで電車を作る方もいらっしやいます。

にこの部屋は一室しかありません。正直、「もっと活動する部屋があればな」と思うこともあります。ですが中でも、みんなで声を掛け合って、場所を共有したり、活動内容を相談する姿を見ていると、この部屋だからこそ見られる姿なのかなと、感じています。



## 余暇活動を楽しみました

～きらの活動より～

生活介護事業所きらから最近の活動内容をお伝えさせていただきます。今年度は作業内容の充実を図ると共に余暇活動を増やしていきたいと思っております。



作業では清掃班がりとの家の中庭

造りやビニールハウスに行くまでの小道を造ったりと職人顔負けの腕前を見せてくれています。今から完成が楽しみです。

余暇活動として4月は、いなり寿司・野菜スープ・ピザ・餃子作りを楽しみました。ピザ・餃子に関しては生地から作り、とてもおいしく出来上がりました。2回目に再チャレンジしたピザは利用者様も手馴れた手つきで生地を作り、味も見た目も良く大満足な出来栄でした。

そして5月3・4・5日はチャーハン作りやカレー作り、BBQを楽しみました。その他に地域ボランティアの「おやじの会」の皆さんが来所し、きらの利用者様、保護者様に無料でラーメンを振舞う行事もあります。これからも地域の方々との関わりを通して色々な事を計画し取り組んでいきます。

## <mote 雑貨のご紹介>

今回ご紹介するのはビーズプレスレット。春らしい色に仕上がっています。両端に紐がついており、手首に縛ってつけるととても可愛らしいです。「何かアクセントが欲しい」「少し華やかさを出したい！」といったときにいかがでしょうか？\*是非1度手に取っていただきたい商品です。  
moteでは他にも多数の商品を取りそろえておりますので、お時間があるときに是非！足をお運びください。



## 「電話野郎」から感じたこと

障害福祉事業部りとるらいふ 副事業部長 片桐友紀

「電話野郎」。皆さんはこの言葉、聞いたことがありますか？先月、ある匿名型のサイトに書き込まれた内容がネットニュースで取り上げられ、賛否の意見を生み、話題になっています。

「電話野郎」とは「不着信だけ残す人」や「いきなり電話をしてくる人」のことを言うのだそう。

「(電話野郎は)デリカシーがない」「(いきなり電話してきて)相手の時間を奪う行為」「失礼だし、非常識」「気が利かない」というのが投稿された方をはじめ、賛同する方の意見なのだそうです。

私は、お休みの日に見ていたテレビでたまたまこの言葉を知ったのですが、頭の中にはたくさんの「？」が浮かびました。

「そもそも、電話っていきなりするものでないの？」「事前に“これから電話しますね”と断りを入れないことは非常識にあたるの？」「(私のように疑問を感じる人は圧倒的に数が多いようですが)この意見に賛同する人も結構いるんだなあ・・・」などなど。

携帯電話やスマホが普及し、私たちはいつでもどこでも(但し、TPOを選んでですが)電話をかける、受け取ることが出来るようになり、どこから電話がかかってきたのか、また電話に出られなければ残った履歴から、電話があったことを「知れる」という利便性を獲得しました。

是非については一旦置いておくとして、着信があった時に意図的に電話をスルーすることが出来るようになったことも利便性の一つかもしれないですね。

一方、その利便性の裏に「いつでもどこでも捕まえられる」といったような拘束感のような感情を抱いたり、家に電話を忘れて外出した際に「ああ、どうしよう、携帯忘れてしまった。何か緊急の連絡があったら困るな」といったような不安感や罪悪感を感じてしまうのは私だけでしょうか？

私は極度の面倒くさがりなものと自分から「これ」といった話もないのに電話やメールをするのが苦手なこともあり、世間のスマホ所持者が大半入れているであろう、L10Eは全く使用していないのですが世間では、「既読」になっているのに「何故返事をくれなかった」という話も聞きます。

私もオフの場面では、特に忙しかったりすると「あとでメールの返信しておこう」とそのままにしてしまったり、「別に返信が必要な内容(質問など)ではないから、いいか」ということが多々あるのですが、上記のような人たちからすれば、私の行動は「失礼だし、非常識」というところになるのでしょうか。

話を「電話野郎」と指摘した人に戻すと、彼らはもしかしたら「かかってきた電話にはいついかなる時でも必ず出ないとならない」というとてもまじめに物事を捉えたり、既読スルーは罪であるという考えから「いきなりの電話は失礼」という考え方に至ったのかもしれない。

れません。とはいえ、「電話を受けられる状況でなければ放っておいたって悪くないんじゃない？」と思うくらい、初めこのニュースをテレビで見た時にはなかなか共感することは出来ませんでした。

が、「いつでもどこでも繋がる」という利便性を獲得した一方で電話をかける側にも「今、少し電話しても良い？」とか「この時間だったら電話しても良い時間かな」など相手の状況を思い量ることが少しずつ薄れていっているのかもしれないとも感じるようになりました。

昔話になりますが、私たちが子どもの頃は電話と言えば一家に一台。コードレス電話機が普及し、部屋に一台ずつとか各階に一台ずつというのが当たり前になったのも私が小～中学生頃だったように思います。思春期にでもなれば、親と極力話をしたくないとか恥ずかしい思いから、友達と電話するにも「～時に電話するからね」と言って約束してから帰ったり、「この時間だったら他の家族にも失礼ないかな？」「このテレビ見るだろうから、その前に電話しとくか」など子どもなりにき気遣って生活していたように思いますし、そういった躰も親からされたものです。

世間では「電話野郎」を批判する投稿やそれを支持する人に対して、メールやL10E等への偏重やそれによるコミュニケーションの弊害がクローズアップされています。確かにお互いの都合に合わせて発信、確認が出来るそれらの媒体は「相手の時間を奪う」ということは少ないかもしれませんが。

時代によるコミュニケーションツールの変遷として問題を片づけてしまえば、簡単ではありますが変化しているのは、利便性を手に入れつつ、相手の状況や都合を自分軸で考えてしまう私たちの方なのかもしれないと感じます。

この数十年、世の中様々なるものが変化し、進化してきましたがその最たるものがコミュニケーションツールではないでしょうか。自分の考えや思いを不特定多数の人に発信出来たり様々な情報を収集出来、無限に世界は広まりつつありますが、身近にいる人たちとのライブ感のあるやり取りやそこから生まれる他者との関係性のとり方やマナーは失われつつあるのではないかと。

自分の娘が社会人となった時にはどういった人間関係の中で生きていくんだろう？と感じた、とある休日の出来事でした。