

睦会だより



12月14日に多賀の里において、21日に遠野コロニー・石上の園において、クリスマス会をおこないました。食べて歌って踊って、大いに盛り上がり、楽しく一年をしめくることができました。

主な内容

◆石上の園家族会会長のお言葉

いちおしレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2P

◆利用者意見発表・・・・・・・・・・・・・・・・・・3P

◆フォトグラフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4P～5P

◆職員紹介・ご奉仕くださった方々・・・・・・・・6P



子の親として



石上の園利用者家族会
会長 多田 誠幸

私は、現在、石上の園利用者家族会（のぞみ会）の会長をしています。常日頃、職員の皆さんには利用者のために誠心誠意支援をしていただき感謝しております。

石上の園に入所、通所している利用者は、主に知的等の障がいを持つている方々ですが、生まれながらの障がい、幼いときの病気が原因であった方もいます。一見健常者と違って見える容姿や身の振る舞い、言葉が理解できない、うまく話せない等、いろいろな障がい特性を持っています。それでも、我が子、兄弟、姉妹です。大切な身内です。私たち家族の立場としては、施設を利用することにより、作業や生活の場を通して今までできなかったことが少しでもできるようになったと実感できれば最大の喜びです。

私の子は、元気に生まれてきましたが、1歳を過ぎても立とうとしない、言葉も交わすことができないという状況でした。異状を感じ、1年以上かけて専門医を受診しました。受診の結果は、染色体の異常というものでした。ショックなことでしたが、

気落ちしてはいられない、子のことからのことを考えて行動していかなければならないと気持ちを奮い立たせました。

その後、いろいろな出来事がありました。希望した市内の保育園、小学校に通うことができ、無事に卒園、卒業することができました。中学から高等学校までは花巻にある支援学校でお世話になりました。6年間の寄宿舎生活でした。当時、支援学校卒業後の進路について悩みましたが、幸いにも、市内に石上の園があるおかげで、石上の園を1週間短期入所利用した後、入所利用となり、他の地域の施設に行かないで済みました。近くにこういう施設があつて非常に有り難いと思つたものです。20歳になったことを契機に自宅からの通所利用に切り替えて現在に至っております。仲の良い友達もできたらしく毎日元気に通っています。

けれども、親が面倒を看ているうちはよいのですが、いずれは一人で生きていかなければなりません。私たち家族会の年齢層も高くなり、総会などでよく話題となるのが、親亡き後のことです。このことについては明確な答えがあるわけでもありません。ただ今は親として守るべき子が目前にいる限り守るといふ気持ちでいるだけです。社会福祉法人睦会はそのことに着目し、現在、親亡き後を見据えた障がい者の地域生活支援拠点の整備に向けて多目的の施設整備計画があると聞いております。ぜひ実現してほしいと私たちも願っています。

意見発表



遠野コロニー利用者

佐々木 教行

みなさん、こんにちは。私の名前は佐々木教行です。遠野コロニーで生活しています。江刺で昭和38年6月16日に生まれ、今年56歳になります。

地元の中学校を卒業し、水沢の職業訓練校で学び、卒業後水沢の左官屋で働きました。訓練校のときから先天性の病気がかかって、左官屋さんで働いているときも入院を繰り返して、結局辞めることになりました。最後の入院は、石原裕次郎が当時入院した時期と同じくらいで、退院した時期も同じくらいでした。

退職後、石鳥谷の松風園に入り、畜産、農耕、工作などの仕事をしました。松風園を昭和62年3月に退所した後、江刺にある当時のわかさ作業所で数年働き、平成2年7月から地元の玉子で有名な菊池農場に就職しました。この農場で働いているとき、思い出したい大きな事故に遭いました。私が自転車で、車とぶつかって大けがを負ってしまいました。今に残る障がいを負ってしまい、人

いちごのサラダ

寒いこの季節は、冬野菜が甘くて美味しいですね。この時期、オスメの野菜の一つ寒じめほうれん草を使ったレシピをご紹介します。ほうれん草は鉄やカルシウム、葉酸やビタミンCも豊富です。ビタミンCは夏のほうれん草と比べると100g当たりの含有量は3倍も含まれています。代謝を促すビタミンB群も豊富です。冬の健康維持に嬉しい冬野菜の1つです。

★★ほうれん草サラダ★★

【材料】(3〜4人分)

寒じめほうれん草	1束	ゆで卵	1個
みかん缶	45g	マヨネーズ	大さじ3
ロースハム	40g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草はサツと茹でて水にさらして、アクを抜きます。水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②ロースハムは1.5cm角に切ります。
- ③ゆで卵は適当な大きさに切ります。
- ④みかん缶は汁をきって、全ての食材と調味料を入れさっくりと混ぜ合わせたら完成です。



グダグダ言われたいし、自由な感じがしてとても満足しています。ご清聴ありがとうございました。歌が好きなのでここで中村雅俊の歌を一曲歌います。

「ふれあい」
悲しみに 出会うたび
あの人を 思い出す
こんな時 そばにいて
肩を抱いてほしいと
なぐさめも 涙もいらぬさ
ぬくもりが ほしだけ
ひとはみな 一人では
生きてゆけない ものだから

この意見発表は、昨年10月5日に開催されたいしがみ祭で多数の来場者を前にして行われたものです。交通事故が原因で現在の生活を余儀なくされてしまいましたが、明るく元気に遠野コロニーで生活しております。

発表の最後に、ホウキをギター代わりにしながら歌う姿は来場者の皆さんに感動を与えておりました。歌の詞は、教行さんの気持ちを代弁していただようと思います。

子の親として



石上の園利用者家族会
会長 多田 誠幸

私は、現在、石上の園利用者家族会（のぞみ会）の会長をしています。常日頃、職員の皆さんには利用者のために誠心誠意支援をしていただき感謝しております。

石上の園に入所、通所している利用者は、主に知的等の障がいを持つている方々ですが、生まれながらの障がい、幼いときの病気が原因であった方もいます。一見健常者と違って見える容姿や身の振る舞い、言葉が理解できない、うまく話せない等、いろいろな障がい特性を持っています。それでも、我が子、兄弟、姉妹です。大切な身内です。私たち家族の立場としては、施設を利用することにより、作業や生活の場を通して今までできなかったことが少しでもできるようになったと実感できれば最大の喜びです。

私の子は、元気に生まれてきましたが、1歳を過ぎても立とうとしない、言葉も交わすことができないという状況でした。異状を感じ、1年以上かけて専門医を受診しました。受診の結果は、染色体の異常というものでした。ショックなことでしたが、

気落ちしてはいられない、子のことからのことを考えて行動していかなければならないと気持ちを奮い立たせました。

その後、いろいろな出来事がありました。希望した市内の保育園、小学校に通うことができ、無事に卒園、卒業することができました。中学から高等学校までは花巻にある支援学校でお世話になりました。6年間の寄宿舎生活でした。当時、支援学校卒業後の進路について悩みましたが、幸いにも、市内に石上の園があるおかげで、石上の園を1週間短期入所利用した後、入所利用となり、他の地域の施設に行かないで済みました。近くにこういう施設があつて非常に有り難いと思つたものです。20歳になったことを契機に自宅からの通所利用に切り替えて現在に至っております。仲の良い友達もできたらしく毎日元気に通っています。

けれども、親が面倒を看ているうちはよいのですが、いずれは一人で生きていかなければなりません。私たち家族会の年齢層も高くなり、総会などでよく話題となるのが、親亡き後のことです。このことについては明確な答えがあるわけでもありません。ただ今は親として守るべき子が目前にいる限り守るという気持ちでいるだけです。社会福祉法人睦会はそのことに着目し、現在、親亡き後を見据えた障がい者の地域生活支援拠点の整備に向けて多目的の施設整備計画があると聞いております。ぜひ実現してほしいと私たちも願っています。

意見発表



遠野コロナー利用者

佐々木 教行

みなさん、こんにちは。私の名前は佐々木教行です。遠野コロナーで生活しています。江刺で昭和38年6月16日に生まれ、今年56歳になります。

地元の中学校を卒業し、水沢の職業訓練校で学び、卒業後水沢の左官屋で働きました。訓練校のときから先天性の病気がかかって、左官屋さんで働いているときも入院を繰り返して、結局辞めることになりました。最後の入院は、石原裕次郎が当時入院した時期と同じくらいで、退院した時期も同じくらいでした。

退職後、石鳥谷の松風園に入り、畜産、農耕、工作などの仕事をしました。松風園を昭和62年3月に退所した後、江刺にある当時のわかさ作業所で数年働き、平成2年7月から地元の玉子で有名な菊池農場に就職しました。この農場で働いているとき、思い出したい大きな事故に遭いました。私が自転車で、車とぶつかって大けがを負ってしまいました。今に残る障がいを負ってしまい、人

生が一変してしまいました。けがの回復後、わかさ作業所や自宅でデイサービスを利用するなどして過ごしていました。遠野コロナーへは平成18年2月に入所しています。

つらかった思い出は、中学校の時、教室で男友達にふざけて無理やりズボンを下げられ、下半身丸出しにされてしまったことが忘れられません。この後悔しくて教室を飛び出し、あわてて自分を探している友達が見えるところに一日隠れていました。それ以来不思議といじめは止まりました。でも、考えてみると今のいじめのほうがひどい。SNSで陰湿に悪口言ったりしてあくどいと思います。

僕はテレビを観るのが大好きです。自慢じゃないけど芸能界のことは詳しいですよ。特に歌が大好きで、僕から歌をとつたらなんにも残りません。家族の話をする時、父は亡くなってしまったけど、厳しいところがありました。外ズラが良く、中ズラが悪かった。ひとつ良いところをあげると、競馬で勝った日は小遣いを気前よくくれたことかなあ。

母さんは今も元気ですけど、ひとりで列車に乗れない人だったので、昔一緒によく出かけたなあ。中尊寺に行ったのをよく覚えてます。そういうえば、盛岡の病院に入院した時、母ひとり列車に乗って見舞いに来てくれたことがあつたなあ。どうやって来たのか今でも不思議です。いろいろあつたけど、今の生活が一番快適です。

いちごのサラダ

寒いこの季節は、冬野菜が甘くて美味しいですね。この時期、オスメの野菜の一つ寒じめほうれん草を使ったレシピをご紹介します。ほうれん草は鉄やカルシウム、葉酸やビタミンCも豊富です。ビタミンCは夏のほうれん草と比べると100g当たりの含有量は3倍も含まれています。代謝を促すビタミンB群も豊富です。冬の健康維持に嬉しい冬野菜の1つです。

★★ほうれん草サラダ★★

【材料】(3〜4人分)

寒じめほうれん草	1束	ゆで卵	1個
みかん缶	45g	マヨネーズ	大さじ3
ロースハム	40g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草はサツと茹でて水にさらして、アクを抜きます。水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②ロースハムは1.5cm角に切ります。
- ③ゆで卵は適当な大きさに切ります。
- ④みかん缶は汁をきって、全ての食材と調味料を入れさっくりと混ぜ合わせたら完成です。



グダグダ言われたいし、自由な感じがしてとても満足しています。ご清聴ありがとうございました。歌が好きなのでここで中村雅俊の歌を一曲歌います。

「ふれあい」
悲しみに 出会うたび
あの人を 思い出す
こんな時 そばにいて
肩を抱いてほしいと
なぐさめも 涙もいらぬさ
ぬくもりが ほしだけ
ひとはみな 一人では
生きてゆけない ものだから

この意見発表は、昨年10月5日に開催されたいしがみ祭で多数の来場者を前にして行われたものです。交通事故が原因で現在の生活を余儀なくされてしまいましたが、明るく元気に遠野コロナーで生活しております。

発表の最後に、ホウキをギター代わりにしながら歌う姿は来場者の皆さんに感動を与えておりました。歌の詞は、教行さんの気持ちを代弁していたように思います。

(12月14日/多賀の里 21日/遠野コロニー・石上の園)



クリスマス会

各施設・事業所にてクリスマス会をおこない、ケーキやご馳走をいっぱい食べながら、ダンスやゲームなどを楽しみました。



少し変わったサンタクロースも登場しました。プレゼントをもらい、みんな嬉しそう!

利用者さんの出し物も多種多様、練習の成果もバッチリ出ていました。



職員余興、今年も罰ゲームで盛り上がりました。『パブリカ』のダンスには利用者さんも飛び入り参加♪

キャンドルサービスで会がスタート



昼食試食会開催



8月30日に、石上の園で『昼食試食会』をおこないました。石上の園を利用されている方のご家族より「日頃、どのような食事が提供されているか、一緒に食べる機会があるといいな」とのご意見があり、利用者の皆さんと一緒に給食を摂っていただこうと企画されたものです。2回目となる今回は、8名のご家族が参加され、普段の食事の様子を眺めながら、夏らしさを感じる「梅うどん・ミニひつまぶし丼」を試食しました。和やかな雰囲気です。食事を終え「ぜひまた開催してほしい」との声もきかれました。



ジンギスカン給食



紅葉給食 (10月17日/遠野コロニー) 収穫祭 (10月11日/石上の園)

パラスポーツ体験会参加

(7月7日/遠野コロニー・石上の園)



パラスポーツ(障がい者スポーツ)を体験。このうち、ブラインドサッカーの体験では、ブラジル選手団の皆さまも加わり、楽しい時間を過ごしてきました。

(8月2日/遠野コロニー・多賀の里)



納涼祭

踊りに屋台に抽選会…、地域の皆さまにも多数ご参加いただき、楽しい交流のひとときを過ごしました。



輪投げは地域の子も大に好評でした!

Fitness Dance Studio COREの皆さま

遠野中学校合唱部の皆さま



利用者さんもノリノリ♪

たくさんのボランティアさんにお手伝いいただきました。

暑い1日の終わりのビールが最高☆

屋台も大盛況でした。

いしがみ祭

(10月5日/遠野コロニー・石上の園・多賀の里)



秋晴れの空の下、たくさんのご来賓の方々や地域の皆さまにご参加いただき、盛会裏にとり行うことができました。また、ステージイベントや作品展示では、各団体の皆さまにご協力をいただきました。



綾小こども語り部の皆さま

遠野仙人太鼓の皆さま

GYP S Yの皆さま

利用者作品



ボランティアありがとうございました!

遠野一輪車クラブスポーツ少年団の皆さま

利用者さんによるダンス披露

PUBLICの皆さま

フ
オ
ト
ブ
ラ
フ



遠野コロニー 生活支援員

佐々木 彩乃 (25歳)

ささき・あやの

趣味 読書・音楽を聴くこと
特技 料理

【一言】

平成30年11月より遠野コロニーの生活支援員として勤務しております。始めは、初めてのことでばかりで慣れないことが多くあり、不安でしたが、利用者さんの笑顔や先輩職員の皆さまに支えられながら働くことができている。また、利用者の皆さんに助けをもらうことがあり、とても感謝しています。

これからも利用者の皆さんが充実した生活ができるよう、日々の努力を怠らず、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



遠野コロニー 生活支援員

小倉 優香 (23歳)

おぐら・ゆか

趣味 ショッピング
特技 走ること

【一言】

平成31年4月から作業指導員としてわさびっと、9月からは遠野コロニーの生活支援員として働かせていただいています。職員の先輩方のご指導や、利用者さんの明るい笑顔に支えられて、一日一日を大変であるものの楽しく過ごしています。

まだまだ未熟者ではありますが、一日でも早く慣れて、利用者の皆さんがもっと過ごしやすい環境をつくっていけるように精いっぱい努力していきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

ありがとうございました

ご奉仕くださった皆さま
(令和元年7月～令和2年1月)

- 菊池恵美子様
- 野菜寄贈
- 菊池源悦様
- タオル寄贈
- カイジヨー(株)様
- ジュース等寄贈
- 菊池政人様
- 金一封寄附
- 阿部恵子様
- 野菜寄贈
- 佛オサダ岩手事業所様
- 野菜寄贈
- 新田しず子様
- お菓子寄贈
- 岩手県東部郵便局長会様
- タオル寄贈
- 小森孝夫様
- 果物寄贈

7月8日 たくさんの卵を
頂戴いたしました



○ 宮守種鶏場様
鶏卵寄贈

★アトラクション協力

遠野中学校合唱部の皆さま
Fitness Dance Studio CORE
の皆さま

★ボランティア協力

堀内彩花様 佐々木和佳菜様
白金大和様 三浦亜美様
水野千里様 佐々木美鈴様
小向美怜様 佐々木琉亜様
及川鈴子様 立石工務店様

いしがみ祭

★アトラクション協力

GYPSYの皆さま
遠野一輪車クラブ

スポーツ少年団の皆さま
遠野仙人太鼓の皆さま

綾織小学校

こども語り部の皆さま
PUB L I Cの皆さま

★ボランティア協力

阿部恵子様 鳥屋部浩之様
及川鈴子様 多田律子様
宮守典子様 池口美代子様
石関宏子様 中平 弘様
菊池あい様 阿部舞花様
西澤勝輝様
綾織小学校環境委員会の皆さま

★作品展示協力

綾織保育園様 綾織小学校様
綾織児童館様 ばっけの会様
風音(かのん)様
柔(やわら)様

編集後記

▼今年は、東京開催のオリンピック・パラリンピックイヤー。世紀の祭典まで半年を切りました。今か今かと利用者の方も待ちきれない様子です。スポーツで盛り上がる一年になりそうですね。

さて、今年は何年ということもあって、2月は29日までありますが、ある利用者の方が「2月29日生まれの人は誕生日が4年に1度だけだから4年に1度しか年を取らないんだね。」と古典ネタのような話をします。でも、「誕生日はこうですよ。」とズバツと答えられなかったので、ちよつと調べてみたら、2月29日生まれとしている人もいます。実際には、3月1日生まれとしている人が多いようです。現に2月29日生まれの方はどうされているのでしょうか。

(12月14日/多賀の里 21日/遠野コロニー・石上の園)



クリスマス会

各施設・事業所にてクリスマス会をおこない、ケーキやご馳走をいっぱい食べながら、ダンスやゲームなどを楽しみました。



少し変わったサンタクロースも登場しました。プレゼントをもらい、みんな嬉しそう！

利用者さんの出し物も多種多様、練習の成果もバッチリ出ていました。



職員余興、今年も罰ゲームで盛り上がりました。『パブリカ』のダンスには利用者さんも飛び入り参加♪

キャンドルサービスで会がスタート



昼食試食会開催



8月30日に、石上の園で『昼食試食会』をおこないました。石上の園を利用されている方のご家族より「日頃、どのような食事が提供されているか、一緒に食べる機会があるといいな」とのご意見があり、利用者の皆さんと一緒に給食を摂っていただこうと企画されたものです。2回目となる今回は、8名のご家族が参加され、普段の食事の様子を眺めながら、夏らしさを感じる「梅うどん・ミニひつまぶし丼」を試食しました。和やかな雰囲気です。食事を終え「ぜひまた開催してほしい」との声もきかれました。



ジンギスカン給食



紅葉給食 (10月17日/遠野コロニー) 収穫祭 (10月11日/石上の園)

パラスポーツ体験会参加

(7月7日/遠野コロニー・石上の園)



パラスポーツ（障がい者スポーツ）を体験。このうち、ブラインドサッカーの体験では、ブラジル選手団の皆さまも加わり、楽しい時間を過ごしてきました。

(8月2日/遠野コロニー・多賀の里)



納涼祭

踊りに屋台に抽選会…、地域の皆さまにも多数ご参加いただき、楽しい交流のひとときを過ごしました。



輪投げは地域の子も大に好評でした！

Fitness Dance Studio COREの皆さま

遠野中学校合唱部の皆さま



利用者さんもノリノリ♪

たくさんのボランティアさんにお手伝いいただきました。

暑い1日の終わりのビールが最高☆

屋台も大盛況でした。

いしがみ祭

(10月5日/遠野コロニー・石上の園・多賀の里)



秋晴れの空の下、たくさんのご来賓の方々や地域の皆さまにご参加いただき、盛会裏にとり行うことができました。また、ステージイベントや作品展示では、各団体の皆さまにご協力をいただきました。



綾小こども語り部の皆さま

遠野仙人太鼓の皆さま

GYP S Yの皆さま

利用者作品



ボランティアありがとうございました！

遠野一輪車クラブスポーツ少年団の皆さま

利用者さんによるダンス披露

PUBLICの皆さま

フ
オ
ト
ブ
ラ
フ



遠野コロニー 生活支援員

佐々木 彩乃 (25歳)

ささき・あやの

趣味 読書・音楽を聴くこと
特技 料理

【一言】

平成30年11月より遠野コロニーの生活支援員として勤務しております。始めは、初めてのことばかりで慣れないことが多くあり、不安でしたが、利用者さんの笑顔や先輩職員の皆さまに支えられながら働くことができている。また、利用者の皆さんに助けをもらうことがあり、とても感謝しています。

これからも利用者の皆さんが充実した生活ができるよう、日々の努力を怠らず、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



遠野コロニー 生活支援員

小倉 優香 (23歳)

おぐら・ゆか

趣味 ショッピング
特技 走ること

【一言】

平成31年4月から作業指導員としてわさびっと、9月からは遠野コロニーの生活支援員として働かせていただいています。職員の先輩方のご指導や、利用者さんの明るい笑顔に支えられて、一日一日を大変であるものの楽しく過ごしています。

まだまだ未熟者ではありますが、一日でも早く慣れて、利用者の皆さんがもっと過ごしやすい環境をつくっていけるように精いっぱい努力していきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

ありがとうございました

ご奉仕くださった皆さま
(令和元年7月～令和2年1月)

- 菊池恵美子様
- 野菜寄贈
- 菊池源悦様
- タオル寄贈
- カイジヨー(株)様
- ジユース等寄贈
- 菊池政人様
- 金一封寄附
- 阿部恵子様
- 野菜寄贈
- (株)オサダ岩手事業所様
- 野菜寄贈
- 新田しず子様
- お菓子寄贈
- 岩手県東部郵便局長会様
- タオル寄贈
- 小森孝夫様
- 果物寄贈

7月8日 たくさんの卵を
頂戴いたしました



○宮守種鶏場様
鶏卵寄贈

★アトラクション協力

遠野中学校合唱部の皆さま
Fitness Dance Studio CORE
の皆さま

★ボランティア協力

堀内彩花様 佐々木和佳菜様
白金大和様 三浦亜美様
水野千里様 佐々木美鈴様
小向美怜様 佐々木琉亜様
及川鈴子様 立石工務店様

いしがみ祭

★アトラクション協力

GYPSYの皆さま
遠野一輪車クラブ

スポーツ少年団の皆さま
遠野仙人太鼓の皆さま

綾織小学校

子ども語り部の皆さま
PUB L I Cの皆さま

★ボランティア協力

阿部恵子様 鳥屋部浩之様
及川鈴子様 多田律子様
宮守典子様 池口美代子様
石関宏子様 中平 弘様
菊池あい様 阿部舞花様
西澤勝輝様
綾織小学校環境委員会の皆さま

★作品展示協力

綾織保育園様 綾織小学校様
綾織児童館様 ばっけの会様
風音(かのん)様
柔(やわら)様

編集後記

▼今年は、東京開催のオリンピック・パラリンピックイヤー。世紀の祭典まで半年を切りました。今か今かと利用者の方も待ちきれない様子です。スポーツで盛り上がる一年になりそうですね。

さて、今年は閏年ということもあって、2月は29日までありますが、ある利用者の方が「2月29日生まれの人は誕生日が4年に1度だけだから4年に1度しか年を取らないんだね。」と古典ネタのような話をします。でも、「誕生日はこうですよ。」とズバツと答えられなかったので、ちよつと調べてみたら、2月29日生まれとしている人もいます。実際には、3月1日生まれとしている人が多いようです。現に2月29日生まれの方はどうされているのでしょうか。