

# 長野 りんどう

2015.9  
No.46

発行／社会福祉法人長野りんどう会  
ライフサポートりんどう  
発行責任者／宮尾美代子  
〒381-0041 長野市徳間 3222  
TEL 026-239-7077  
FAX 026-239-7070  
<http://nagano-rindou.jp>  
E-mail:l.s.r@bg.wakwak.com

特集

スローステップ  
どんな風に過ごしているのかな？



スローステップは、こんな感じです。皆さん元気です。

利用者さんにスローステップをイメージしたイラストを描いていただきました。

理念

私たちは、誰もが人として尊重される福祉活動を通じて、地域福祉の推進に協力し、すべての人々が住みやすいまちづくりに貢献します。

# 地域活動支援センタースローステップってどんなところ？

地域活動支援センターは同じ悩みや障害を持ちながら生活している方々とイベントや作業活動等を通して交流したり、仕事や生活の相談をする事ができる施設です。継続して利用される場合は登録が必要です。

## 玄関 庭



スローステップの庭では、イチゴやトマトを栽培。ウッドデッキでくつろぎます。



玄関風景。こんにちは！

キノコのコマうち体験もやりました



## 交流室

交流室は憩いの場。雑談したり、新聞を読んだり。どろぶつ将棋やウノもよくやります。お昼には特製味噌汁の振る舞いがあります。



味噌汁出来たよ

### スローステップ利用再開しました

都合でスローステップを離れて2年と少し経ちました。今年からまたこちらにお世話になることになりました。当初はスローステップに来ることについて迷いみたいなものを感じたのですが、スタッフのみなさんと利用者さんに温かく迎えて頂いて感謝しています。また、日々の生活を見直して夢に向かって少しずつゆっくと歩いていこうと思っています。いろいろお世話になります。よろしくお願いします。(K)

どろぶつ将棋、対局中！



## 主に面接で利用しています

外出の機会を作るため、悩みや困ったことを話すため週1回スローステップに主に面接で通っています。その他、週1回フレッシュとくまの生活訓練にも通っています。他のメンバーさんと話す機会が良い刺激となっています。交流室では電車好きな人もいたので電車の話をして過ごします。右のSLの写真は自分で撮影したデコイチの写真です。(堀口邦幸)



# 日中活動の様子

2階では曜日にあわせてぞうり作りや木工教室等のプログラム、麻雀仲間が集まってワイワイと楽しく過ごしています。

## ぞうり・スリッパ作り



ぞうり・スリッパ



楽しく作っています



ストラップ  
です

今はぞうりっこを作っています。(左の写真)ぞうりの作り方とほぼ一緒です。楽しく作っています。

(K・T)

## ボランティアさんも活躍中

6月から布を切るボランティアで週1回通っています。とても温かい雰囲気です。役にたてることがあるので嬉しいです。(y・s)

職場の人に紹介されて利用するようになり2年経ちました。人と交流しながらぞうりを作るとても良いリフレッシュになって楽しく過ごしています。(エツコ)

ぞうり作りで水・木曜日に来ています。随分慣れてきたので作るのも楽しくなってきました。季節ごとの行事もあるので楽しみに通っています。(K・I)

## 手芸・あみもの



色とりどりです

利用を始めて2年。外に出る機会がほしくて病院のスタッフから紹介を受けて週2、3回来ています。

いつも、娘と二人で本を見て編み物をしています。アクリルたわしでタコ・星・こいのぼり等作ります。楽しみが出来て生活のハリも出てきました。娘も楽しみにしています。

(青木母娘)

## ノバ作業



集中しています

果物を保護するネットの折り込み作業。根気を付けたり日中のリズム作りの為に来ています。集中してやれば時間があっという間に過ぎます。(倉)

## 木工教室

木工のボランティアで火曜日に来ています。10年程お休みをいただいていたのですが昨年末から再びお邪魔しています。ペン立てやパズル等作っています。OBの方の顔も見ることが出来れば嬉しいです。特別な部品以外はリサイクル材で対応しているのでほとんどお金はかかりませんよ!

(ボランティア 古川)



次は何を  
作ろうかな?

## 麻雀仲間



次の一手は  
どうくるか?

「火・金曜日に仲間が集まり麻雀。ゲームに夢中。」(K)「リーチ、リーチ。あー、参ったな!」といった掛け声とともに盛り上がります。(O)「頭の体操になって良いよ、面白いよ!」(M)「2~3時間があっという間に経過します」(D)



## ワークス 上駒

# ☆☆☆いらっしやいませ！☆☆☆ 何になさいますか？～移動カフェ～

りんどうカフェでは、毎月第3、第4水曜日に富竹にある、特別養護老人ホーム「和み」と柳原にある、『ふれあい荘』へ、お菓子を販売に出かけています。

にらせんべいを召し上がりながら昔を懐かしんでいただいたようです。



メンバーさんとスタッフで作った、和菓子・洋菓子・ゼリー菓子など、5種類のお菓子と入れたてのコーヒー・紅茶・ジュースを持って訪問します。

1番人気のお菓子は、どら焼き！次がにらせんべい！  
(玉野井)

### とがくししょうまの家 今年も短冊に願いをかけました！

台風が近づいて、小雨模様の天気の中、恒例の七夕祭りを開催しました。新たな場所での挑戦を決めて、しょうまの家での最後の七夕を楽しもうと頑張ってくれたOさんが開催の音頭を取ってくれました。会費三百円のささやかな食事を食べながら、仲間のサクスの生演奏を聴き、カラオケを皆で楽しみました。ちょっと眠くなった人、疲れてしまった人もいたけれども、最後のトランプの「ジジ抜き」まで頑張った人も、皆楽しかったね！短冊には、皆の健康を望む願いが多くみられました。  
(山口)



### 手作りカレンダーで元気に

#### フレッシュとくま

ライフサポートりんどうさんとは、平成23年2月15日のおひなさま作成時からボランティアで折り紙教室を開催させていただいております。

2ヶ月に一度、季節の行事をテーマに折り紙でカレンダー作りをしてから早くも4年が過ぎました。入所されている方々とも自然と親しくなり落ち込んだり活気のない人に会うと早く元気になってほしいと願い、ボランティア活動を続けてまいりました。

毎年行われる「ふれあいまつり」には多くの方が参加され汗を流しながら懸命に接客されている姿に元気づけられました。私たちも買い物や食事にと、ともに楽しい一時を過ごさせていただき、ありがとうございました。

一緒に作成した季節のカレンダーを身近に飾っていただければ幸いです。

折り紙教室

(平林・町田)



## ふれあいまつり開催

### 多くの地域の皆さんに参加していただきました

7月4日(土)、毎年恒例となった「ふれあいまつり」が開催されました。今年で12回目ということもあって、おまつりも地域に浸透してきたように思います。早朝に降った雨も徐々に晴れて、来場者は220人を超える賑わいとなりました。

ステージ発表には昨年に続き近隣福祉施設から旭寮のあさひダルセーニョのバンド演奏、森と木のダンスグループビートウッズの元気なダンスが披露されました。吉田・若槻地区からはフラ オハナ(フラダンス)、青雲グループ(ハーモニカ)、ひびき(三味線)、三登山太鼓(和太鼓)のグループのパフォーマンスがあり、会場を盛り上げてくれました。また、りんどう有志によるアクション劇やりんどうの演奏、今やりんどうのイベントでは欠かせなくなったマジック徳さんの手品等、それぞれ工夫を凝らした目の離せない発表となりました。

近隣の福祉施設からの出張販売として6施設の参加があり、パンやうどん、焼きそばを前に「いらっしゃい」「おすすめはどれですか？」等のやり取りが聞かれ、おまつりをより盛り上げて頂きました。

会場内では変わらぬ人気の家族会のサンクスバザーや、無料で出来るプラ板工作、ゲームコーナーがあり、子供連れの来場者の方々にも長時間にわたっておまつりを楽しんで頂けたようでした。

「和気あいあいとして和んだ」「明るくて楽しそう」といった感想が聞かれ、終始会場が一体となった雰囲気だったように感じます。

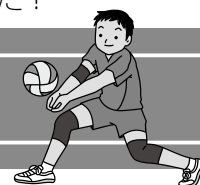
遠方からお越しいただいた方、家族で楽しんでくださった方々、毎年楽しみにしている方、心より感謝申し上げます。また、おまつりに際してご協力くださった多くの皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。(萩原)



大いに盛り上がりました!

来年は

## リベンジします! ソフトバレー大会、健闘しました



6月26日(金)、長野運動公園にて、ソフトバレーボールの北信地区大会が行われました。今回の選手としての大会参加者は例年より少なめの12人という、少数精鋭での戦いとなりました。

今年はひざ当てを購入して怪我対策もばっちり。練習試合でも対戦相手に勝利して、気持ちに弾みがついたところで当日を迎えたのですが…結果は残念。2試合とも3セット目までもつれ込んだものの、惜しくも予選敗退となってしまいました。

私たちのチームは昨年よりもさらにパワーアップをした!という自負があったのですが、それは他のチームも同じだったようで、より高いレベルでの戦いになっているように感じました。

試合終了後は観客席からみんなで他のチームの応援をしたり、上手なチームのプレーの分析をしたりと、見習いたいところをたくさん見つけれられたので、これはこれでもとても有意義な時間になったと思います。

しかし、やっぱりとってもとってもとーっても悔しい思いをしたことには変わりはありません。もうちょっと、もうちょっとだったのに!!!…来年のリベンジに乞うご期待です。

最後になりますが、チーム Rindou のみなさん、お疲れさまでした。また来年がんばりましょう!! えいえいおー!!!!!! (清水)

# 本部事務スタッフ紹介

「今ハマっているもの（あるいは趣味）」とその（好きな）理由を聞いてみました。

## 水野常務理事

錦織テニスとか日ハム大谷のTVスポーツ観戦ですね。もっと体を動かして老化を防止しないと……。

## 松橋事務長

60才を前にして始めたジョギング。肥満防止、高血圧予防にゆっくり、少しでも長く、1年でも永く続けられればと思っています。

## 田村

コーヒー店でコーヒーを飲みながらビジネス雑誌を読む。

今、自分の時間を過ごしているなあと感じられる唯一の時間です。でもなかなか作れない……。

## 北原

ナンプレ!!

認知症予防にと何気なく手にしたパズルゲームの「ナンプレ三昧」。全てのマス目が埋り、秩序よく並んだ数字をみた時のプチ快感。はまっています。

## 荒井

英会話。話す楽しさ・伝わる喜び。英語は楽しいです。

## 小林

銀の粘土からアクセサリーを作るアートクレイシルバー。気軽にできて、仕上りを想像しながら集中できる所も良いです。



## 人事異動

育児休業より復職

風間 杏子 (7月12日)

退職

北島 葉子 (8月7日)



# 平成26年度 ラ・サリんどう活動状況

## (1) 年間を通じての活動

平成26年度は、少しボランティアで関わって頂く内容に変更はありましたが引き続き多くのボランティアさんに事業や行事の色々な場面で活動し盛り上げて頂きました。

フレッシュとくま

- ・ギター
- ・フラダンス
- ・オカリナ
- ・折り紙

ワークス上駒

- ・りんどうカフェ

スローステップ

- ・ぞうり作り
- ・木工

## (2) ボランティア交流会

平成27.2.27 「海鮮居酒屋河童」で食事をしながら交流。

## (3) 行事への参加

- ・ふれあいまつり 平成26.7.5 学生ボランティア15人 地域の出演者7団体
- ・ミミコンサート 平成27.3.4 地域の出演者2団体

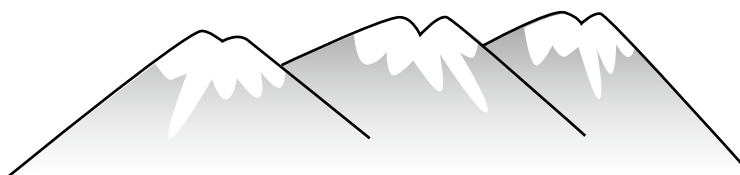
## スタッフ紹介

若林 早苗さん

ご縁があって長野りんどう会に勤務するようになり、早いもので8年目に入りました。今は、ワークス上駒のスタッフとして、りんどうカフェで、お弁当作りを担当しています。昨年度まではメニューも食材も業者に依頼していましたが、今年度から、今までのメニューをもとに献立を決めて仕入れも全てりんどうカフェで行うようになりました。一緒に作業している利用者さんも最初は包丁使いに慣れなくて大変そうでしたが、最近は野菜を刻むのも調理をするのも上手になり安心して任せられるほど上達してきました。一生懸命作業する利用者さんの姿に私も元気をいただいています。

プライベートでは今年義父が他界し主人が農作業をすることになったので休日は私も畑仕事をやるようになりました。農業を手伝うなんて今までの私には考えられなかったのですが、広々とした畑で心地よい風に吹かれながらの畑仕事はとても気持ちがいいです。腰を伸ばした時に見える飯綱山や晴れている時には北アルプスも見えて心も穏やかになります。そんな風を感じるのも年を重ねてきたという事でしょうか？

これからも、沢山の方々との出会いを大切に、様々な経験を糧にしながら良い年齢を重ねていきたいと思えます。



# 平成 26 年度ライフサポートりんどう家族会の状況

## 1 今年的情勢

年度途中であった会費納入月を 26 年度より 4 月に切り替え、大きな混乱を招くことなくスムーズに変更できた。

26 年度の学習会は「もう一度基本に戻ってみよう」ということで DVD『統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション』を活用し、当事者との接し方・声掛けについて学んだ。

また研修啓発など家族会活動の充実のために家族会活動費を充実し、アルミ缶・スチール缶等の回収も視野に入れて、資源回収ストックヤードを増設し事業収入の増加を目指していく方向である。

## 2 事業の主なもの

- 1) 会 議
  - ・総会 1 回（6 月 15 日）
  - ・幹部会 5 回
  - ・監査会 1 回
- 2) 親睦交流会
  - ・ライフサポートりんどうふれあいまつり 7 月 5 日
  - ・新旧幹部役員交流会、キャナリーローにて 9 月 7 日
  - ・会員交流会、ワークス上駒&ホールにて 3 月 15 日
- 3) 研 修 会
  - ・総会時学習会「宮尾理事長との交流会」6 月 15 日 ワークス上駒&ホールにて
  - ・会員学習会「第三者委員の紹介と役割について」  
「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」DVD 第 1 巻鑑賞  
1 月 25 日 ワークス上駒&ホールにて
  - ・会員交流会時学習会  
「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」DVD 第 2 巻鑑賞  
3 月 21 日 ワークス上駒&ホールにて
  - ・こころの健康特別講座 11 月 22 日 伊那市創造館
- 4) 啓 発 活 動
  - ・機関紙「とくまの風」毎月 1 回発行 No.132～No.143
  - ・月刊誌「みんなねっと」「こころの元気+」団体購読推進
- 5) そ の 他
  - ・古紙回収事業 16.2 トン ・平成 26 年度会員数 140 名  
(幹部会員 8 名 代議員 28 名)
  - ・社会福祉法人長野りんどう会運営協力（評議員参加、寄付金等）
  - ・「後援会」への参加協力・家族ボランティアとしての活動（スローステップ・フレッシュとくまにて）・施設諸行事参加（お花見、ふれあいまつり、年忘れ会、ミミコンサートなど）

## 3 会計報告

収 入		支 出	
繰越金	144,246	会議費	52,603
会費	145,000	負担金	81,000
事業収入	445,264	通信費	22,441
負担金	26,433	旅費	7,440
雑収入	41	事業費	262,890
		雑費	1,000
		会費返済	1,000
		寄付金	30,000
計	760,984		458,374

収支残高 302,610 円は次年度へ繰り越す。

## 編 集 後 記

今回はスローステップの日常の様子を特集記事にしてみました。ご協力して下さった利用者の皆さん、ありがとうございました。ご興味のある方は、見学も出来ますのでご一報下さい。

(武井)

