

長野 りんどう

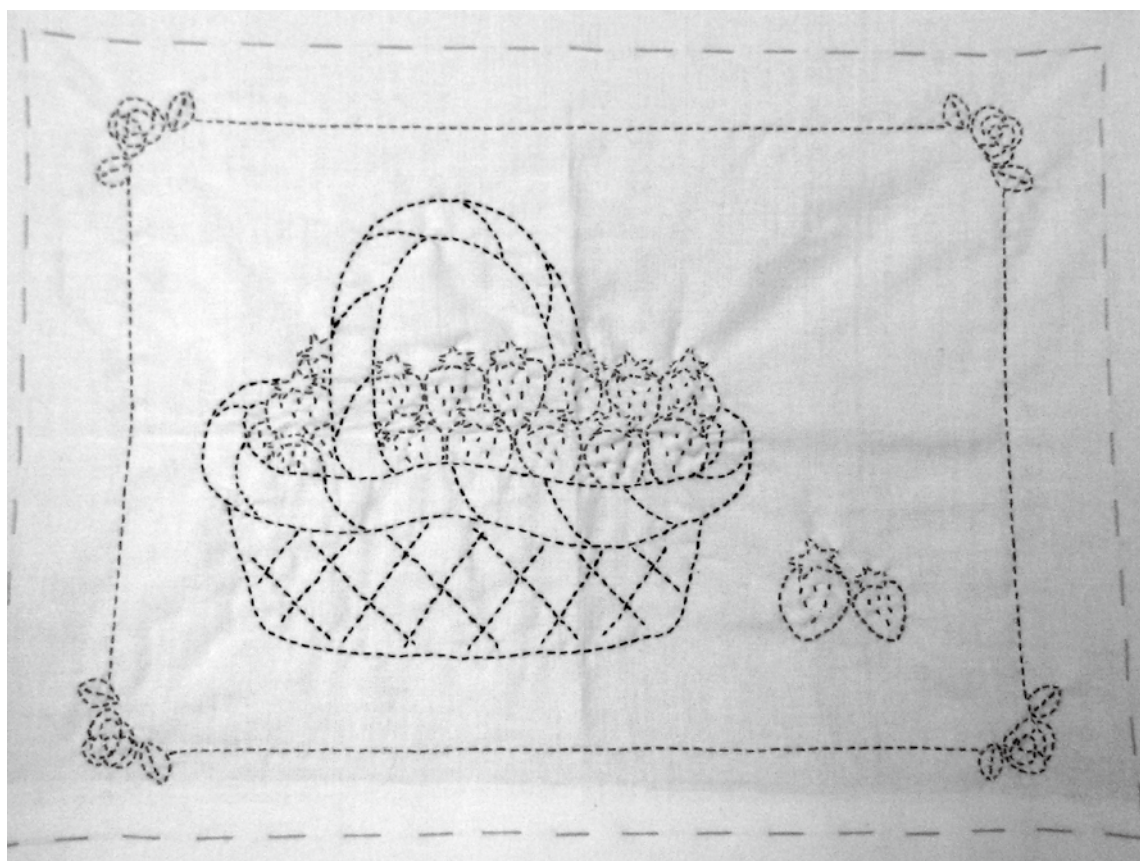
2016.1
No.47

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 りんりんりんりん☆りんどうの活動

新年あけましておめでとうございます。

今回の特集は、りんどうの音楽グループ、りんりんりんりん☆りんどうの特集です。
練習風景や発表風景、活動に参加されている利用者の方にもお話をお聴きしました!!



この作品は、ワークス上駒を利用されている、Sさんの趣味で作っている
刺し子の作品です。

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。

りんりんりんりん☆りんどーず!!

今回は、りんりんりんりん☆りんどーずの特集をさせていただきます。

*りんどーずってどんな活動をしているの？



私たちは、毎月第一・第三金曜日の午前中に音楽が好きなメンバーとスタッフが集まり、活動しているりんどうの音楽グループです！

演奏している曲は、全員で話し合い、決めています！現在取り組んでいる曲は12曲くらいあり、毎年新曲にもチャレンジしています。

*練習風景

りんどーずの練習は、地域活動支援センタースローステップの2階で行っています。

ステージ発表などの直前になると、就労支援事業所ワークス上駒の第2作業室を借りて、練習することもあります。



*りんどーずの発表

りんどーずは、主に法人内のイベントで発表していますが、その他にも機会があれば、法人外でも演奏をしています。

法人内…お花見、ふれあい祭り、年忘れ会

法人外…ふくしネットフェスタ、せいしれんセミナー、病院祭など



「ふくしネットフェスタ」



「病院祭」

* あなたにとって、りんどーずとはなんですか？

りんどーずのメンバーさんに活動に参加しての
感想やコメントなどをお聞きました！



みんなで決めた曲を練習して、「いき」を合わせるまでの過程が面白く、勉強になります。

演奏発表前のドキドキ感！演奏発表中の一体感！演奏発表後の達成感は、何とも言えないものがあります。

失敗しても、フォローしてくれたり、助言してくれるところが、次のステップになります。

(A)

りんどーずで通常は、ギターを持って参加させて頂いていますが、過去にたった4年程度ですけど、ピアノも教わった時期があるので、時折鍵盤楽器で弾ける範囲で練習する時もあります。修行中ですので、まだ下手ではありますが…。

楽器の醍醐味は、やはり自分の好きなメロディーを奏でる事かなと思います。最後にりんどーずでは、練習もステージも心から楽しんでやっていますので、見かけたら軽く応援をお願いします。

(大石崇裕)



下手の横好きです。みんなリズム感のいいのには、まいった。(O.H)

りんどーずは、自分を表現できる場所だと思います。

普段上手く自分を表現することが苦手なんですけど、りんどーずならそれが出来る気がします。(T.Y)

・普段の活動については、色々な歌又楽器などを使って勉強させてもらい、2週間に一度皆さんと楽しくやらせてもらっていることです。

・10月24日トイゴでの発表のとき、4曲目の言葉が2～3秒ぐらい言えなくなってしまった場面もあったが色々な勉強をさせてもらっていい経験になるのかなあ。次回やるときは、頑張りたいと思います。

(K.T)

スタッフに教わりながら、楽しく頑張っています。(K.M)



僕は、長いことりんどーずに参加しているので、生活の一部になっています。

作業で疲れた時のホッとリラックスできる場、オアシスのように思っています。

これからも、このオアシスを持ちながら、やっていければいいと思います。(島崎 稔)

この記事を読んで、りんどーずに興味を持った方、自分も練習に参加してみたいという方、演奏の依頼をしたいという方など、ぜひご連絡下さい！

ライフサポートりんどう：TEL 026—239—7077

作品展

りんどうを利用されている方たちの作品です。



フレッシュ 市川さん

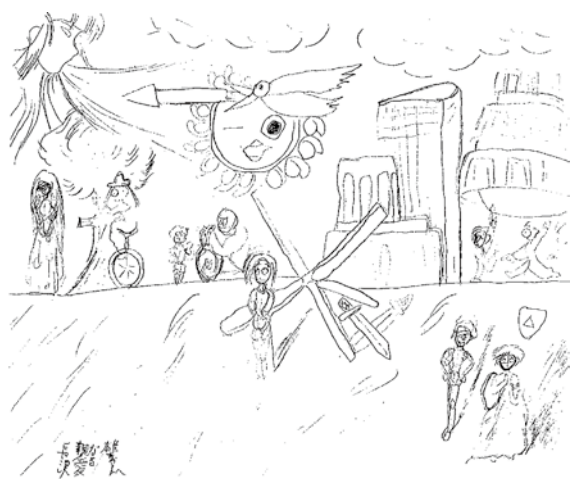


中島悠斗

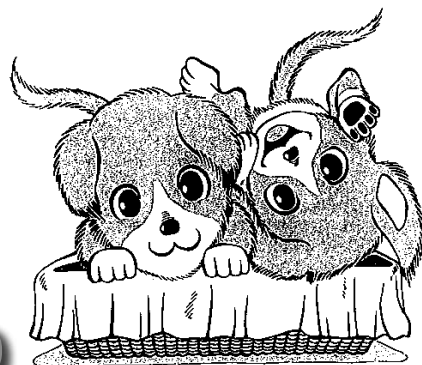
フレッシュ 中島悠斗さん

ワークス上駒 北村芳美さん

おかし
きつていじかし けけれ



フレッシュ 長澤達雄さん



T.M

スローステップ T. Mさん

どの作品も個性があり、素敵な作品ばかりですね。
ご協力頂いた、利用者の方々、ありがとうございました。



金沢一泊旅行が楽しめました！

フレッシュ
とくま

毎年恒例のフレッシュとくま一泊旅行。今年は10月29日～30日に金沢・福井あわら温泉に行ってきました。一日目は、九谷焼の絵付けで湯飲みの作成、小松空港の航空プラザで自衛隊の飛行機を見学。その後福井県のあわら温泉へ。2日目の金沢は、今年北陸新幹線が開通したということもあり、立ち寄った兼六園や近江町市場は人盛り。小雨も降りましたが、きれいな景色や美味しい北陸の幸を堪能してみな元気に帰ってきました。ちなみに、「がんこ」とは金沢弁で「とっても」という意味です。

メンバーさんの感想

- ・兼六園は手入れされていて美しかった。さすが日本三大庭園
- ・一日目の小松空港の航空プラザ、実際の飛行機や自衛隊グッズもあって見応えがあった。
- ・九谷焼の絵付け体験で湯飲みを作りました。南天の絵を描きました。できあがりを楽しみ。
- ・ホテルのバイキングが美味しかった。
蟹や松茸の土瓶蒸しも食べたよ！
- ・日本海を眺めながら旅行できて良かった。
- ・温泉が大きくて気持ちよかった。疲れも取れた！
- ・兼六園前で金箔ソフトを食べました。初めて！
- ・バスの運転手さんが色々解説をしてくれて楽しめました。ありがとう。

(武井)



兼六園にて ハイ ポーズ！

新しい送迎車に乗って～！

.....とがくししょうまの家



新車の「アイシス」に乗って、研修旅行に行ってきました。今回は、広大な山の斜面を使ったイルミネーション

観賞と、苗名滝散策を計画しました。普段あまり歩く機会が無いので、疲れてしまった人もいたけれども、参加を躊躇していた人も、イルミネーションは、スタッフの山口が言うほどの事も無いだろうと思っていた人も、皆、すごーい！良かった！と言っていました。

今回も途中、ハプニングがあったけれども、無事楽しい旅行が出来ました。(山口)



企業見学行って来ました!!

.....ワークス上駒

10月15日にワークス上駒利用者5名、職員2名で中野市にあるキノコ工場を見学させていただきました。見学した利用者の方に感想を頂きました。

『働いている人たちのスピードがとても速くて正確だったのですがいいなと思いました。企業見学に行く前に自分が働くという事のイメージをしながら見学をしてみてもと言われていたので、実際に就労するということは自分が思っていたよりも大変で体力や根気が必要なんだと改めて思いました。』

『見学をして働くためには体力や作業効率などが大切だと思いました。工場見学をして、仕事について具体的に考える事が出来て良かったです。これからのワークスでの作業にも活かしていければ良いと思います。』

(佐藤)



5回目になりました！施設対抗運動会！！

10月9日に5回目となるりんどうの施設対抗運動会が行われました。参加者は総勢100名。フレッシュ、ワークス、スローステップの3チームに分かれて6つの種目を競いました。運動会の定番の綱引きや施設対抗リレー、スリッパとばし等の種目のほかに、バンダナにエプロンをつけ奥様の格好をして、点数のついた箱を多く運び点数を競う「奥様バザール」というりんどうの運動会ならではの種目もありました。ワークス上駒での作業の際に多く出る段ボールを活用しようという意味で作られた種目でした。また、今年からは応援合戦の時間も設けられ、声の大きさ部門、パフォーマンス部門で点数がつけられました。各チーム、振り付け、音楽、ダンス、発声で大変盛り上がり、工夫をこらした衣装も見物（みもの）でした。例年以上に応援にも熱が入り、競技をしている人だけでなく、観ているほうも楽しむことができました。

気になる結果は…総合優勝はフレッシュ、同点だったワークスとスローステップは、じゃんけんで勝ったスローステップが2位、ワークスが3位という結果になりました。天気にも恵まれ、いい陽気のなかであつ運動会となりました。

（北川）



今年も年忘れ会を開催しました

12月12日の土曜日に、27年度の年忘れ会をワークス上駒ホールで開催しました。

昨年と同様に120名以上の参加があり、賑やかな雰囲気の中で会を行うことができました。

プログラムは、毎年好評をいただいているりんりんりん☆りんどうずによる演奏会やビンゴ大会に加え、昨年に続き、各事業所による発表、新ゲーム「アタック16」や、今年はコンビでマジックを披露していただいた「マリック徳さん&ドリーマーみちこさんのマジックショー」など、新しい内容も盛り込みながら、楽しい時間を過ごすことができました。

以下、参加したメンバーの皆さんから感想をいただきました。

- ・食事が美味しかった。今年はお蕎麦が出たので嬉しかった。
- ・実行委員として企画、運営に関わりました。当日は皆さんに喜んでいただけて良かったです。
- ・マジックショーで、花が出てきてビックリした。楽しかった。
- ・人が多くて疲れたけれど、あっという間に終わった。

家族会

平成14年にライフサポートりんどう家族会が設立され今年で13年が経ちました。

家族会設立当初は役員全員が利用者のお母さんばかりだったのですが、ここ数年家族会の行事や役員会にもお父さんの出席が増えつつあり嬉しい限りです。

家族会の主な活動についてご紹介したいと思います。

「ライフサポートりんどうふれあい祭」に参加

会員の親睦交流会の開催

研修会や学習会への参加

資源回収事業

（段ボール・古新聞・ペットボトル・アルミ缶等）

機関紙「とくまの風」の発行による情報提供 等

また地域活動支援センタースローステップの事業として「家族の日」を設けています。

毎月最終金曜日の午後1時からワークス上駒&ホールで開いています。

家族の方々がホッとするような家族会活動を展開したいと考えています。是非お気軽にご参加ください。

スローステップ



地域活動支援センターⅠ型合同麻雀大会

～熱き戦い、再び…～

数年前、市内4か所の旧精神障害者地域生活支援センター（スローステップ、希来里、はばたき、皆神ハウス）のメンバーさん同士の交流を目的に、合同の麻雀大会を開催していました。多くの参加者が集まり、良い交流の機会だった合同麻雀大会でしたが、しばらく開催されていませんでした。

今年、“また、麻雀大会やってみたいなあ”という声を受けて、市内の地域活動支援センターⅠ型合同での麻雀大会が7月から2か月に1回（7月：希来里、9月：スローステップ、11月：希来里、1月（予定）：皆神ハウス）開かれています。

参加されたメンバーさん・スタッフの声をご紹介します。

「法人・事業所の垣根を越えて、見知らぬ人たちと麻雀が打てて、自分の楽しみにつながっています。こういう形でこれからも続けてもらえること期待しています。」（絆の会 リアン若里 武井一郎）

「いろんな施設の中に入れることも貴重な体験でしたし、各卓の面子が偏らないように工夫があって良い交流になった。なにより、対戦相手のレベルが高くて良かった。こういう交流が長く続きますよう、よろしくお願いします。」（希来里 笠井）

「今回で3回目となった地活対抗麻雀大会でしたが、なんとか優勝できました。1回、2回目は、ふるいませんでしたが、時間内に早めにあがるよう心がけて、その結果が優勝に結びついたと思います。今回はスローステップ勢が上位を占めて、良い結果を残すことができ、良い大会になったと思います。残すところ1回となりましたが、総合優勝目指して頑張りたいと思います。」（スローステップ M.T.）

今後も、麻雀を楽しみながら交流の場となる合同麻雀大会が、続いていけたらと思います。

スタッフ紹介

～大久保 悠さん～

フレッシュとくまで勤務している、大久保と申します。実習がご縁となり、4年前からライフサポートりんどうでお世話になっています。フレッシュとくまでは、利用者さん達と約2年間一緒に活動し、ご本人が希望される生活の実現に向けて支援をさせていただいています。まだまだ力不足ですので、利用者さん・ご家族・関係機関の皆様、スタッフの方々に支えていただきながら、仕事に励んでいます。

私は、アウトドア派・スポーツ好きだと思われることがよくありますが、実際は、仕事の無い日は布団の中で1日中過ごしたいと願っている人間です。そんな私ですが、ここ数年で仕事以外に熱くなれるモノが3つ増えました。それは、登山・自転車・飲み会です。これらの活動を通して、普段の生活ではつながる機会を持つことすらできない福祉職の方や偉大な人生の先輩方と交流させていただき、多くのことを学ばせていただいています。以前は人見知りが激しく、知らない方達との交流が苦手でしたが、良い出会いをたくさんさせていただいたことで、「人見知りをしているのがもったいない！」と思うようになりました。特に飲み会は、魅力的な方々と仕事・趣味・人生論など多岐に渡っての深い話ができる貴重な場なので、「お誘いは断らない主義」を心がけています。この記事を読んで、登山・自転車・飲み会・大久保のどれかにご興味を持たれた方は、ぜひお声を掛けてください！



暑い夏だからこそ！ゆかたで交流会



若槻地区地域福祉ワーカー 宮澤 由枝 様

コミわか第2ボランティア室「きもの部」が、8月5日スローステップにおじゃまして「真夏にゆかた」で盛り上がりました。集まった10人ほど、きもの部のアドバイスを受けてゆかたを身にまとい始めると、にぎやかな声が響き、ゆかた美人が次々に完成。あっという間に1時間が経ってしまいました。心なしか動作もしとやかになったところで記念撮影。満足気な参加者から「来年もやってみたい」との感想が聞こえる楽しい交流会でした。

人事異動

【異動】

フレッシュとくま 清水絵里奈
(10月1日からスローステップ勤務)
グループホーム 武井 綾
(10月26日からフレッシュとくま勤務)

【新規採用】

事務 藤澤 幸恵 (10月5日)
グループホーム 本山 葉月 (10月26日)
グループホーム 八田 真実 (11月24日)

【復職】

フレッシュとくま 風間 杏子 (7月12日)
スローステップ 山口 和嘉 (10月28日)
ワークス上駒 原田 文子 (12月18日)

【退職】

グループホーム 寺島かおる (8月13日)
事務 北原 和井 (9月30日)
スローステップ 藤井 哲 (9月30日)
ワークス上駒 池田けさ美 (12月17日)

お知らせ

○外壁工事

9月7日から11月30日まで、フレッシュとくま・本部の外壁改修工事を行いました。

○自動車更新（リース）

とがくししょうまの家で平成27年から平成32年までの5年間トヨタのアイシスをリースします。

○フードドライブ

ライオンズクラブ活動の一環である「食の支援活動」で、購入したまま消費されないでいる保存食などを福祉団体等に配布する、「フードドライブ事業」により、10月5日に乾麺・スナック菓子等の物品をたくさん頂きました。ありがとうございました。

新人スタッフ紹介

ふじさわゆきえ

藤沢幸恵です。

10月から本部の事務担当をさせて頂くことになりました。

どうぞ宜しくお願い致します。



編集後記

今回はりんどうずの特集をさせて頂きました。りんどうずの皆さんは、明るく楽しい方々ばかりで、メンバーの一員である私も日々楽しくりんどうずの活動に参加させていただいています。記事を読んで興味がある方は、是非ご連絡下さい。(吉田)