

# 楽庵ニュース 第11号

2014年6月16日

発行元: NPO 法人茅ヶ崎ユニバーサルデザインスクエア

地域活動支援センター 楽庵

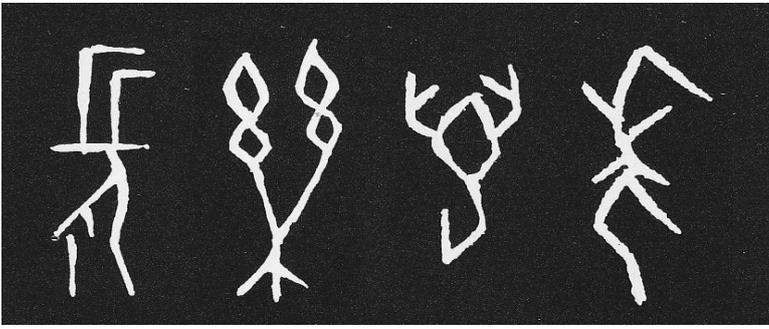
茅ヶ崎市浜竹3-4-64石黒ビル2F

TEL&FAX 0467-86-5898

ホームページ <http://park11.wakwak.com/~rakuan>

メールアドレス [rakuan@aq.wakwak.com](mailto:rakuan@aq.wakwak.com)

\* 長楽萬年(古代文字): 楽しいことの幾久しく限らないこと。



## 食文化を学ぼう

健康に生きるためには良質な睡眠とバランスの良い食事と運動といわれる。特に食事は大切だ。コンビニに行けば何でも手に入る時代で自炊と言って炊飯器だけでおかずはデパ地下という人も多いらしい。

楽庵では畑で採れた無農薬野菜を使って調理実習をはじめた。栄養素はいろいろな食品をとって初めて生きるために必要なエネルギーに変換される。以前に比べて土壌の問題があり必要な基礎的な栄養素が野菜からとれなくなっていることも指摘されている。ひとつの栄養素をとるためには必須栄養素の相互作用の関連性が指摘されている。生命の鎖というらしい。旬の野菜には栄養があり畑で採れた野菜を使って新鮮なうちにみんなで調理することにした。畑を耕し種をまき水をやり豊かなお



日様の恵みで育った野菜をみんなで食べる楽しさは何物にも代えがたい喜びだ。

ひとり暮らしをする上でも調理は欠かせない作業であり今後も継続していく予定である。

3月はピザと野菜のスムージーを作り5月はお好み焼きとシーザーサラダを調理した。

田邊さんと楽庵の畑に週2回作業にかよっています。お好み焼き会を迎えられて僕はとてもうれしかった。新鮮な野菜を前菜として食べられ、お

好み焼きに入っている野菜もほとんど畑で採れた野菜だったので、とても有意義でした。

(山下 了)

「脳卒中後の私の人生」という文集に入選したと従妹(北脇庸子)から冊子が送られてきた。二十編の作品には思いがけない病気で自分の人生を変えざるを得なかった人たちの貴重な経験が綴られている。若年性梗塞という病気でおそらく高校生と思われる人の経験談もある。思うようにならない虚しさや悲しさや儚さに家族も神経をすり減らして過ごす辛さは楽庵のメンバーなら経験している。

自分の経験をカミングアウトできるまで誰もが以前と同じ生活を望み動かない身体を恥じて過ごしている。生まれ変わるのとは容易ではない。尊厳の復権といったところで再発の不安とリハビリから逃げられない辛さは経験した人しかわからない。その過程は皆一様ではない。一様ではない心の変化を待つのが楽庵での生活であるように思う。正直に自分を認め自分を許せるまで癒していける場をとスタ



ッフは考えている  
卒啄同機ということばがある。雛鳥が卵から孵る時に雛鳥の気配を感じとって親鳥が外側から殻をコツコツ叩いて雛鳥が殻を破るのを助けることを表した言葉である。メンバーさんの生まれ変わるサインに気づいていけるようにとも思う。

### ③ 食事をしながら懇親会

高次脳障害者の自立と自律に欠かせない援助とは何かを他県の事例も踏まえて現状と課題について話していただきます。多くの家族の方々のご参加をお待ちしております。

あとがき 神奈川県障害福祉の販売促進事業は国の方針もあり縮小されたらと県障作連の総会で説明がありました。たしかに、モノが売れない時代にNPO法人として地域活動支援センターで何ができるか岐路にあるように思います。皆様の貴重なご意見をいただければ幸いです。



## 恒例の教会バザー

5月25日(日)

カトリック茅ヶ崎教会で

開場前からのにぎわいでとても盛大でした。楽庵では、陶芸・手芸作品、朝採れ野菜およびリサイクル品を販売し、総売り上げは19870円となりました。中でも楽庵の畑で当日朝収穫した野菜は飛ぶように売れ、1時間で完売、園芸作業に従事したメンバーも感慨深げでした。バザー出店に当たり、不用品などの提供等皆様の温かいご支援をいただき、厚く御礼申し上げます。

(小橋・山下)

### これからの予定

#### 理事会

期日 6月27日(金) 18時

平成25年度事業報告・決算報告  
平成26年度事業計画・予算説明

#### NPO総会と家族向け講演会

期日 7月13日(日)

- ① 事務報告・承認 10時〜
- ② 講演会 10時30分〜

「自立と自律・・・」

どんな援助が求められるか」

講師 NPO法人脳外傷友の会

理事長 大塚由美子氏

創設時から楽庵の理事

として活躍し、当事者

の親として様々な取り

組みに前向きに取り組

んでこられました。

高次脳障害者の自立と

自律に欠かせない援助

とは何かを他県の事例

も踏まえて現状と課題

について話していただ

きます。多くの家族の

方々のご参加をお待ち

しております。

#### 個人面談と家族相談

できるだけひとりひとりの希望を楽庵の運営に生かすために、個人票を改めて提出していただき、施設長近藤と施設長代理高崎が個人面談を実施することになりました。

家族の方のご相談には、電話で予約を頂いて、できるだけ丁寧に実施していく予定です。

#### 地域のお祭り

7/26 浜竹三丁目納涼祭

9/13 平和学園平和祭

10/19 松浪地区

福祉ふれあいまつり