

らくあん

楽庵ニュース 第16号



街を歩く。

楽庵の利用者さんたちの中には、色々な原因で歩くことが以前より困難になってきている方たちがいらっしやいます。

話を聞いてみると、杖を使ったり、車いすを使うようになってから街に出ると困ることがいっぱいあるということです。

私も年齢とともに、段差でつまづくことや自転車でコケそうになることも増えました。将来長生きすれば、必ずや自分も杖や車いすを必要とするようになります。今は気が付かない不便さを先輩である利用者さんに

聞いてみました。

電動車いすを使っているSさんは「なぜ歩道に段差があるのか？」と言ってます。それを聞いて私も疑問に思いました。歩行者を暴走車から守るというめつたにないことのために、かなり不便を強いられます。

段差があるせいで車の出入り口が坂になっていきます。それがSさんには車いすごと倒れそうで怖いということです。

Sさんはそれでも頑張つて街に出ておられて凄いと改めて感じました。自分が介助で車いすを押すことになったり、車いすを使うようになることを想像し

ながら歩いていると、不便なところばかりです。

公共工事に詳しい友人によると、段差のある歩道はなくす方向ではあるということ、早いこと世の中の歩道がなくなつてほしいものだと思います。

ケロヨンさんにも聞いてみました。「原則として自転車は歩道ではなく、車道の隅側を走つてほしい。これは数年前から道路交通法で決まっています。」とのこと。また、歩くときに邪魔になる、立て看板や標識などは撤去してほしい。電気自動車やハイブリット自動車などは、静かなため、気が付くのが遅れ

るので気を付けてほしい。歩きスマホは絶対に辞めてほしい。と教えてくれました。聞いておきながら私も自転車歩道を走っていることがあり、反省しました。あくまでも歩行者優先。車で移動している時にも忘れがちなので気を付けたいです。

なお楽庵では心と体の健康のためにガンガン歩いている方たちもいます。万歩計を付けて歩き、どのくらいの距離を歩いたのかを地図に落とし込み視覚化しています。まずは五街道から始め、次に四国巡礼、北海道一周、九州一周、次に本州一周と続きます。

由美子さんは東海道の帰り道で小田原辺りを歩いている途中で鈴木さんは東海道往復を終了して、今は中仙道道を歩き始めました。厚大君は日本から飛び出し、アメリカ大陸をサンフランシスコからボストンに向けて横断中。現在シカゴを過ぎたところです。小嶋さんはアメリカを横断終了、さらにオーストラリアも横断し終わり、アフリカ横断の真つ最中。アフリカを横断を終えた後は、なんと、月に向かって歩き始める予定です。

茶碗がいっぱい。田代哲也さんも窮屈。楽庵で（六月二十日）

最近のイベント



千香先生とルイ君＝楽庵

ネットワーク会議

三月二十二日(木) ドッグトレーナーの奥村千香さんの講演会を行いました。お話の内容は犬をしつける利点です。訓練された犬は人の良きパートナーになれるということ。その生きた見本、大きなゴールドレトリバーのルイ君がパフォーマンスをを見せてくれました。

五月十八日(金) コーチングの伊藤恵子先生にご指導いただき、美しい絵のカードを使ったワークを行いました。たくさんカードの中からびびっときたカードを選んでグループの他の人に提示し、それについての言葉をもろうというもの。その言

葉をヒントに現在の自分を理解したりこれからの人生の展開をイメージすることができました。

八月三日(金) リクエストにお答えしての沖縄三線ライブを開催。今回も感動的な美しい歌声の小島亜矢さんと蔵屋さんの演奏を満喫しました。

九月二十八日(金) 「高次脳機能障害の一人暮らしを考える」というテーマでステップナナの施設長、野々垣睦美さんの講演を行いました。横浜市のお自立アシスタント事業に関してのお話と、実際に一人暮らしをするにあたっての目を向けるべき点などについて教えて頂きました。

十一月二十九日(木) ヴォイ

ストレーナーの稲垣涼子先生に声と身体と心、その美しいハーモニーというテーマでお話をさせて頂きました。アイリッシュユアープと歌は感動で泣けました。

野菜フェスティバル

五月二十一日(木) 畑で収穫した玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、レタス、シュンギクを使ってカレーとサラダを作って頂きました。午後からは誕生会を行い、自分の大切なことオークションというゲームをしました。三時にはババロア、アイスクリーム、トッピングのチョコなどでパフェを各自作って食べました。

九月四日(火) メニューはなんとなく秋の香りの炊き込みご飯、畑からのゴーヤを使って味付けにお酢を使ったチャンプル、モロヘイヤ豆腐、ツルムラサキのお浸しでした。料理上手で知られる職員の小橋さん大活躍の献立でした。午後からは誕生会で誕生月の方へ皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしました。

十一月十五日(木) 待望の里芋を収穫してラフテーと里芋の煮込みを頂きました。大勢で同じものをいただくより更に美味しくなるのは何故でしょうか？

バーベキュー大会

十月十二日(金) 柳島キャンプ場にてバーベキュー大会を行いました。微妙な天気でしたがおかげでみんなで虹をみる事ができました。

前日から小橋さんが仕込みをしたオクラのバラ肉巻き、焼きそば、金子さんのアイディアのアヒージョ(オリーブオイルにニンニクを刻んで入れたものに野菜などを浸していただく)は絶品だったとのこと。

腹ごしらえのあとは天気も良くなり海岸に散歩に行き、ボールを楽しみました。



調理にいそしむ大城さんと厚大君
何やら楽しそう = 楽庵





慶応大学の看護実習生(中央女子二人、左が金高万莉さん、右が米谷春花さん)＝楽庵にて

慶応看護学生実習

八月一日、二日、慶応の学生さんたちの実習がありました。陶芸をやりながら和やかに交流し、食事を企画して皆で同じ釜の飯を食べてみました。メニューは前日から仕込みをしたカレーと、取れ立て野菜のサラダ、ナスを使ったお惣菜、トマトの居酒屋つまみ風でした。高校卒業したてのフレッシュでしつかり者の女子たちの来訪を毎年みんなで楽しみにしています。

防災訓練

五月二十八日(月)火災を想定した防災訓練を職員の田辺さんの先導により行いました。上階から出火したという想定で階段を降り、にんべん駐車場まで避難しました。今回は滞りなく移動することができました。実際に何かが起こった時にもスムーズに安全確保できるように、次回以降は地震や大雨など設定を変えて行う予定です。

作品展

六月四日から六月十五日
春のふれあい作品展
イオン展示即売会
十月十四日

松浪ふれあい祭り
松浪小学校にて苗と手芸品の

販売を行いました。雨上がりで肌寒く、理事長がごちそうしてくれた豚汁の美味しかったこと、毎年野菜を買ってくれている方たちが、野菜を目当てに来店。しかし台風の影響で野菜が出せなかったのは残念でした。また、いちごとハーブの苗を見付けた小学生の男子が「イチゴがなるの？」と興味を示してお財布の中の十円玉をかき集めて買って欲してくれました。

平和学園バザー

十一月三日(土)野菜が順調に育ち出品できたので予想通りとても好評でした。春菊とネギはあつという間に売れてしましました。



寒い中、大活躍の柴田さんと大城さん 松浪小学校校庭にて

十一月二十六日～十二月七日
茅ヶ崎市役所にて秋のふれあい作品展。

訃報



会計士金田裕俊様が十一月十一日ご逝去されました。

金田様には茅ヶ崎市地域活動支援センター楽庵開所当時から会計の相談にのっていただきました。施設長であった故近藤昭弘には弥生会計ソフトを使用し、指導していただきました。事業を安定して運営するには福祉事業の内容も大切で、そのために幅広い経験と知識を惜しみなく伝えてくださりました。

楽庵で地域の学識関係者が集まるネットワーク会議にも毎回元気に参加されました。ゴルフや社交ダンスなど幅広い趣味をお持ちで、ユーモアあふれる会話に加え、笑顔で会議が和やかになっていました。

謹んでお悔やみ申し上げます。

この人
職員
渡辺次男さん



趣味は釣りと散歩と写真で特
技は特にありません。
理事長御夫妻とお話させてい
ただくようになったのは、19
90年、ケイネットというパソ



コン通信（インターネットのよ
うな所）に参加して、自分の趣
味の釣り仲間と、やり取りをし
ていたころのことです。
その中に「茅ヶ崎市民ボード」
という現在のSNSと同様の場所
を見つけ、そこに書き込むよう
になって理事長御夫妻と縁がで
きました。
理事長の旦那様（前理事長）
の趣味が私と同じ釣りというこ
ともあって話が合い、一緒に釣
りをしたり、海岸で遊んだりし
ていました。奥様とはボード上
で、パソコンを通じたボランテ
ィア活動（障害者や市民のための
パソコン普及）などの活動をし
ていました。
その後、前理事長から障害者
のためのNPO法人を立ち上げ
たいとの話があり、当時の茅ヶ
崎市民ボードの仲間たちと相談
しながら準備をしていました。
そうこうしているうち、私は
仕事の転換期となり、公私とも
に忙しくなって疎遠になってし
まいました。
単身赴任も終わって茅ヶ崎に
戻り、小さな有限会社を作って
細々と仕事をしておりました。

そんな折、心筋梗塞に襲われ、
一時は命も危険にさらされまし
た。医師から当分の間、心臓に
負担のかかる作業や神経を使う
ような仕事はしないようにと注
意され、会社は解散して近くの
会社に再就職し、軽作業をして
いました。そこは年齢を理由に
退職しました。
その会社を辞めて家でござろ
ろしているときに理事長から声
をかけていただき、楽庵でお世
話になっております。

ケロヨンニュース

こんにちは。ケロヨンです。
この名前の由来については前回
の号をご覧ください。毎週月曜
日に、言語とマッサージを通っ
ています。

復職まで、あと一年となりま
した。いま困っていることは、
めまいと、右手の肘から指まで
力が入らないことであります。
文字はなんとか左手で書いてい
ますが、カメラのシャッターを
押すのに苦労するのと、パソコ
ンのタッチタイプピングができな
いことと、そのマウスが使えな
い、自動改札も右手用になって
いるなど、右手の指が使えない
のは、大変です。
復職まで引き続きよろしくお
願いいたします。

編集後記

（M氏のひとりごと）

早いもので七十になります。
髪の毛は真っ白で薄くなりまし
た。「爺さん」です。

しかし甘くはないんですね。
文章を書くのは、あまりにも遅
くなって、おまけに辞書は離せ
ません。滑らかな文章などとう
に忘れていきます。

今は好きな「デジカメ」で人
物、風景、音楽会など撮ってま
す。

早い仕事はダメで、ゆったり
して花を見る。

「雨は嫌だ」「暑いのでやめ
る」「寒いので来年にする」か
ようにてきとうに。

あと何年くらいか、わからないが「趣味で写真」をやる。ま
さに贅沢だ。

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2階
0467-86-5898