

らくあん

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

令和5年 楽庵ニュース 第21号

謹賀新年

皆様のご健康とご多幸
をお祈り申し上げます。

ニュース

第五十五回鎌倉美術展

新人賞 シンリユウ賞受
賞おめでとうございます！



去年の楽庵ニュースに寄稿してくださった大本智子さんの陶芸作品が見事、新人賞に選ばれました。作品は六月に鎌倉美術館で展示され、後述のヨット体験を終えた後に皆で見に行きました。

空調機が新しくなりました！

楽庵の空調機は十七年以上使っており、使用年数の限界を超えており、いつ壊れてもおかしくない状態でした。

楽庵のメンバーさんの中には暑さで心身に不調が現れる方がおられます。更にコロナ禍で一日中換気が必要。どうにか換気機能付きの空調機に新調したいものだと数年前から色々な方法を模索し、施設長の倫子さんがあちこち

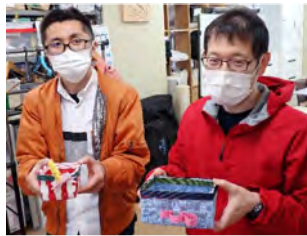
を調べて手を尽くし、社会福祉法人神奈川共同募金会様より施設整備費の配分金が交付されることになりました。

夏の暑さが本格化する前の五月、新しい換気機能付き空調機の取付工事を行いました。

おかげさまで、安心して快適に過ごすことができるようになり大変感謝しております。

エコクラフトブーム

ボランティアの田代さんの指導で皆さん続々と新しいエコクラフト作品を作っています。できた作品は素敵なインテリアになっています。



月に一度の手芸教室作品

関根先生のていねいなご指導で、今年も色々と素敵なものがありました。



スマホケースなど
使えるものばかり



→ 中村さんの切り絵最新作公開



行事と活動

茅ヶ崎ウォーク

一月二十八日

団十郎山、開高健記念館、茅ヶ崎公園野球場を歩き、海岸でお昼を食べました。久しぶりに楽庵のセラピー犬マリアちゃんとフリユリンちゃんも参加。冬でも暖かい一日を満喫しました。



曾我の梅林の花見

二月二十五日

今年も晴天に恵まれ河津桜と梅と菜の花と富士山を見に行きました。強力な助っ人、水泳とウォーキングで鍛えまくっている新しい職員、茂村さんの登

場で車いすのメンバーさんの移動がスムーズになりました。梅園の広場で理事長特製豚汁を囲んで昼食。豚汁の鍋はすぐに空っぽになりました。

毎年恒例 桜のお花見

四月一日

毎年恒例、親水公園と大庭城址公園のお花見です。前日からの雨が朝になってもやまずハラハラしましたが、奇跡的に集合時間には雨が上がりました。そのため駐車場にはスムーズに入ることができて公園はガラガラ。「みごとに満開なのに人がこんなに少ないのは初めて」コロナ予防のため、お弁当は持ち帰りでしたが、昼頃には陽ざしも温かくなり素晴らしいひと時でした。



↑ 満開なのにガラガラ＝大庭城址公園

はからずも花菜ガーデン

五月十六日

江ノ島ウオークのはずが雨で中止、いきなり横浜カッブスフード博物館に行き先を変更。しかし、横浜に向かう途

中で大渋滞に遭遇。常に臨機応変に対応する田辺さんの決断と直観で急遽、花菜ガーデンに行くことになりました。バラは満開。皆さん傘をさすのもどこかしく、雨に濡れたまま写真をとっていました。

← 夢のような庭



江の島でヨット体験

六月一日

コロナで二年ほど行けなかったヨット体験に希望者一同で出掛けました。天気と風に恵まれてハイテンションで気持ちいいクルージングができました。帰りには鎌倉芸術館に寄り道をして大本さんの受賞作品を見に行きました。



伊豆バス旅行

六月八日

県のバス、ともしび号でご家族も交えて城ヶ崎と大室山を尋ねました。



← トイレ休憩で話題のウニラーメン



城ヶ崎を歩いた後は、写真を見て楽しみにしていた和むらの巨大エビフライや海鮮を味わいました。



↑ エビフライがめちゃうま

大室山では全員リフトを使い頂上まで行き、雲間から時折現れる絶景を楽しみました。



箱根ウオーキング

十月十四日

楽庵のイベントとしては珍しく、小雨が降ったりやんだりする中、箱根旧街道を尋ねました。



↑ うぐいす餅

歴史ある甘酒茶屋の中でのんびりとお餅や甘酒を楽しみました。麴の甘酒としては筆者の人生で一番美味しかったです。関所に向かう人がこの茶屋で身支度を整え、無事に関所を通ってきた人は安堵のお茶をすするなどという昔話を



女将さんから聞かせていただきました。薄暗い室内には当時使われていた駕籠なども展示され江戸時代にタイムスリップしたようでした。

富士山周遊バスの旅

十一月四日

四回目のともしび号のバスの旅は富士五湖を周りぐるっとほぼ一周富士山を眺めることができるルートでした。紅葉にもちょうどよく、バスガイドの藤平さんも「いい時期にいいルートを考えましたね」としきりに言っていました。企画の田辺さんさすがです。

菅原運転手の運転は毎度安全運転で
快適であります。



→朝霧高原からの富士 ←白糸の滝



中華街バイキングと散策

十二月二日

満腹感に



↑横浜大飯店にて

浸った後、
日が暮れる
までクリス
マスの展示
を見て歩き
ました。

ネットワーク会議

自分らしく生活する

一月十七日

厚大君のリクエストにお応えして、
伊藤恵子先生のカードを使ったワー
クショップを開催しました。卓上に並べ
られたカードの中から「今の自分」に
ピッタリくるものを選びます。そのカー
ドの絵を見せた周りの人たちから言葉
をプレゼントしてもらいます。次に
「理想の自分」という言葉でびびっと
きたカードを選び、また皆から言葉
贈ってもらおうというもの。その言葉か
ら自分のできることを受け取って気が
付いたことを実行していけるといいと
思いました。

途上国を周って考えた！ 個性と幸せ

四月四日

「困っているバングラデシユの親子
を通訳で助けてほしい」という理事長
の呼びかけに即座に応えてくれた、東

京外国語大学四年生の辻出悠斗さん。
そのご縁で楽庵にお招きしました。留
学中の沢山の写真とともに、途上国の
宗教や慣習等による女性差別や児童労
働などの問題をわかりやすく説明して
くださいま

した。

今よりも

若いころに

作った夢ノ

トに書いた

ことが、今

見ると願

いがかん

なるとい

う話もと

ても面白

く感動的

でした。

将来の活

躍が期待

されます。



沖縄返還五十周年記念

小島亜矢さんライブ

七月一日

お待ちかね亜矢さんのライブは今回も
大盛り上がり。更に歌声も見た目も美
しくなった亜矢さん。沖縄に滞在され
ていた頃のお話もしていただきました。
哀愁をおびた三線の音に皆で身をゆ
だね、現在でも残る基地のことなどに
思いをはせる時間を過ごしました。



地域支援と家族の課題 より安心して暮らすために

七月九日

神奈川総合リハビリテーション事業
団の総合相談室の大人気ケースワーカー
瀧澤学先生を囲んで家族の交流の場を
設けました。

先生の高次脳機能障害についての
お話の後、ご家族から今までのご苦労や
心がけていることなど、貴重な体験談
をシェアしていただきました。誠にあ
りがとうございました。



ともに自分を見つめる

十一月二十五日

コーチングの技法を使った伊藤恵子
先生のワークショップ。何度体験して
も新しい発
見がありま
す。



今回も皆さ
んの知られ
ざる一面が
垣間見られ

ました。将来の希望に
向けて今すぐに実行で
きることを考え、シェ
アしました。



この人

石塩 慎吾さん



卒業生の石塩と申します。楽庵さんには平成三年十月から四年の三月まで通所させていただき、大変お世話になりました。私は、四十五歳だった2021年の4月に自宅で脳内出血を発症しました。幸いすぐに救急搬送されましたが、3週間意識不明の重体だったそうです。ストレスの多い仕事で、私生活も運動不足・睡眠不足気味と、あまり健康的な生活ではなかったですが、まさか自分がそういう病気で倒れるとは思っていませんでした。

自分の発症年齢と、リハビリで四ヶ月過ごした湘南慶育病院の同室の方たち、また楽庵さんで出会ったメンバーさんたちのことを思い返すと、健康な人生を送れるかどうかは、「四十歳」が一つの節目のように感じます。自身にも四十歳になったら一度生活を見

直すように伝えました。これを読んでの皆さまもご参考にされてください。

さて、退院し自宅に戻った2021年9月、ほっとしたのと同時に、私は不安を抱えていました。手足の麻痺こそ残りませんが、記憶障害・意識障害(高次脳機能障害)を抱えていたからです。車椅子でもなく杖もついていないし、一見どこも悪くないように見えますが、本人は「前の自分とは違う」「いろいろなことを覚えていられるか自身がない」という不安を抱えていました。湘南慶育病院でも、記憶障害が残ることを前提に、脳トレやメモの励行など、言語聴覚士の先生方といろいろな訓練はしてきました。それでもやはり退院する時にはそこはかとない不安を感じていました。

そんな頃に、茅ヶ崎市の福祉課を通じて紹介されたのが楽庵さんでした。

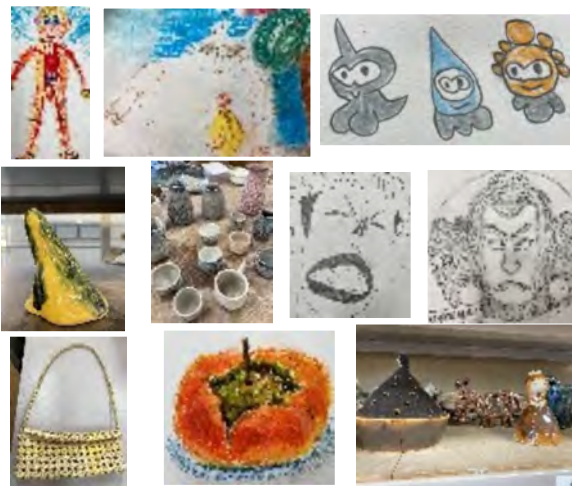
はじめて楽庵さんにお邪魔した日のごとは忘れません。近藤理事長、鈴木さんに面談していただき「ここ楽庵では、障害があっても、ありのままの自分で過ごして良いのですよ」と言っていたので、今後に不安を感じていた私の心はすっかり軽くなりました(思わず感極まって泣いてしまったのを覚えています)。

それからは週1〜2回楽庵に通い、多くの仲間と出会い、不安なのは自分だけじゃないんだ、という気持ちになりました。近藤理事長と田辺さんが講師をくださったソーシャルスキルトレーニングの会では、為になるお話を勇気づけられる話が沢山聞けましたし、まだ体調の良くなかった私にとって、週1のマッサージは至福の時間でした。数々のイベントも楽しかったです。本当に感謝、感謝です。

楽庵卒業後ですが、お陰様で5月から元の職場に復職することが出来、少しずつ勤務時間を伸ばしている最中です。不安だった記憶障害は、寛解こそしていませんが「記憶障害のある自分との付き合い方」を日々模索しながら、仕事に向き合っています。

最後になりますが、家族・友人への感謝と、今後も楽庵さんが湘南地区の脳機能障害者の希望の光として益々ご発展されるよう祈念して、私のメッセージとさせていただきます。また遊びに行きます！

ギャラリー



編集後記

旧年中は大変お世話になりました。令和5年も楽しく生活しましょう。