



### 「誕生日の思い出」

(小山職員からのリレーテーマ)

私は、生クリームが嫌いと言い切ってしまうようなえらく斜に構えた児童だった。そのくせ、誕生日のケーキという醍醐味が好きだった私は母にねだり、4号のチョコクリームホールケーキを頼んでくれた。それでも口に残る甘ったるさはぬぐえず、結局押し込むように食べていたが、ホールケーキを彩る年齢のろうそくを吹き消すことだけは大人に近づいている実感がしてどこか落ち着かなかったことは覚えている。

誕生日というものは、幾分か年齢を重ねてしまった今では単なる通過儀礼のひとつだ。その反面、誕生日の人を祝うことは今でも好きで、担当してきた子どもたちが誕生日を迎えるたびに祝ってきた。その反応も嬉しそうにしていたり、はにかんでいたり十人十色である。

誕生日は、その人が生まれてきた特別で、大切な日。生まれてくれて、こうして一緒に過ごしてくれてありがとうなんて言ってしまうのはどこか照れくさく、温っぽくなってしまいますので、そんな意図をたっぷりと含ませて「おめでとう！」と言っていることはここだけの秘密だ。

にこ 齋藤香織

今回のテーマ「心に残っている楽しいこと」

### いとるの新しい仲間たち ～新入職員の紹介～

6月から、看護師として勤務させていただきます。よろしくお願いいたします。高倉若代です。

名前「若」という字のようにいつまでも若々しくをモットーに皆様と笑顔で元気に過ごしていきたいと思っています。宜しくお願いいたします。



高倉若代

6月より入職致しました、田鹿と申します。所属はきらの放デイになります。楽しい話をする、口を大きく開けて笑うこと、食べることが大好きです。利用されている皆さんと真っすぐ向き合い時間と共にできればと思います。



田鹿夏妃



### 「自慢できること」

(大滝職員からのリレーテーマ)

自慢できるような話…この題をもらった時、正直悩みました。人様に自慢できる話は持ち合わせていないからだ。そして色々考えた結果、趣味の中から自慢話に繋がれそうだなと思い話したいと思う。

私の趣味はお菓子を作ることだ。前の通信からも知っている方もいらっしゃるかもしれませんが、その中の自慢で動画レシピを1回観るだけで完成までの調理工程を覚えられることだ。また紙面に書いてあるレシピも所々に画像があれば可能である。それが私の自慢できることだと思う。いつかはそれを組み合わせて私のオリジナルのお菓子を製作したい。

ちなみに普通のご飯、おかずものではどうかと思いついた時は全く覚えられなかった。私が好きなものだからなのか分からないが不思議なものだ。

とも 秋元光希



次回テーマ「最近ハマっているもの」



### お知らせ

以下の通り職員の人事異動がありましたのでお知らせ致します。

#### 退職

6月20日付 きら 荒川益美  
～お世話になりました～

#### 入職

6月21日付 きら 田鹿夏妃  
看護師 高倉若代

#### 異動

6月21日付 北島直樹 とも→きら生活介護  
小松辰也 きら放課後等デイサービス→とも  
山本恭平 きら生活介護→きら放課後等デイサービス

～これからよろしくお願い致します～

# いとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉事業部りとるらいふ  
発行日：2018年7月

7月に入り暑い日が増えてきて夏の訪れを感じます。夏といえばお祭りや海、花火等楽しいことが盛りだくさんですよ～ 暑くなってくると心配なのが熱中症ですが、こまめな水分補給をできるように心がけていきましょう。それでは7月号の通信をお届けします！！



## レルヒの森の中の「にこ」の活動

5月中旬より上越市福祉交流プラザのほかに、新たにこの活動場所としてレルヒの森にこができました！レルヒの森1階ロビー内に設置され、学校から「ただいま！」と帰ると、レルヒの森の職員やご利用者の方々が「おかえり～！待ってたよ。」と声を掛けて迎えてくださいます。5名ほどの少人数で活動しており、宿題をして、おやつを食べたり、ソファでのんびりくつろいだりと、思い思いに過ごして頂いています。



活動をしていると、レルヒの森の職員やご利用者の方々が話しかけてくださることが多く、その中で大人に対しての立ち居振る舞いや、挨拶など卒業後に向けて、社会に出るための練習もしていきたいと考えています。また、今後の活動としてタオルたたみや、モップ掛けなどレルヒの森のお手伝いをすることも検討しています。



## 「Fさんの初登山」

障害福祉事業部りとららいふ 総務課長 相羽 正幸

### 七夕飾りをしました

～ららんの活動より～

梅雨に入り、ジメジメした蒸し暑い日々が続いていますが、ららんではそんな暑さを吹き飛ばすような笑い声かららんに響きわたっています。

七夕に向けて短冊にお願いごとを書き、笹にくくりつけました♪ 短冊づくりでは赤・緑・黄色の中から好きな色を選び「どんなお願いごとしよう」「お願いごとがたくさんあって選べない!」と子どもたちの悩みながら書く様子が聞かれました。また、短冊の裏や空いたスペースにはイラストを描いたり、数字やアルファベットのスタンプを押したりとそれぞれオリジナルの短冊が完成しています。笹にも子どもたちが輪っか繋ぎや花紙でくす玉を作りをし、とても賑やかな笹に大変身しました。

織姫と彦星に願いが届きますようにと、子どもたち、ららんの職員、全員で祈りを込めて飾りました。ららんの玄関に飾ってありますのでぜひご覧ください。



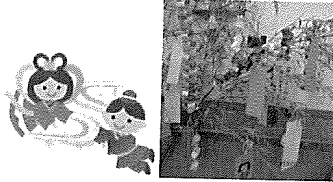
### 七夕に向けて

～ともの活動より～

7月7日に向けて、ともで七夕飾りを作りました。皆さんには願い事をじっくり考えていただきたかったので、短冊を持ち帰ってご自宅で書いていただきました。かわいいお願い事からスケールの大きな願いまで、色とりどりの短冊が飾られました。振り返ってみると、さらでも近年七夕飾りを作ったことがなく、なんだかとても新鮮に感じることができました。

季節の行事をすることの大切さを改めて感じたのと同時に、七夕が来ることで夏へ向かう期待に胸が高鳴ります。

あつという間に梅雨も明けて、もう夏本番! 今年の夏はたくさん思い出がともで生まれるよう、楽しんでいきたいと思えます!



### とある日曜日

～さらの活動～

先日の日曜日、初めてさらの日曜日開所を利用される方が来所されました。

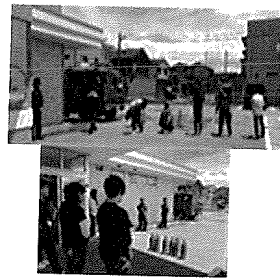
その方は、時折近くのを手に取って投げるなどの行動があるとの話が事前にありました。職員は入口にあるmoteの雑貨商品を一旦撤去しようと初めは考えましたが、そのまま商品を陳列したまま、彼を迎え入れました。普段はmoteという雑貨販売を行っているながら、そこを初めて利用される方に対して商品を片付けるのはいかなるものかと考えたからです。また、お店に来て、商品を手に取って見ることは当たり前のことだと思ったからです。

意味もなく、近くの物を手当たり次第に投げる方はいないと思います。もしそのような行動があるのであれば、彼にはそうしなければならぬ何らかの理由があるのではないのでしょうか?

当日、初めて利用された彼は、当日の活動の映写会には参加されなかったものの、奥の部屋でのんびりと過ごされ、給食も食べて帰られました。購れた日曜日まったりと過ごしていただくことができました。

### 避難訓練をしました

6月に火災を想定した避難訓練を行いました。さら、とまでは日中、ぶあんでは夜間の時間帯に火災があったことを想定して、避難の練習をしました。消防署の方々に避難の様子を見ていただき、改善点などをご指導いただいたり、消火器の使い方方を教えていただき、実際に職員で消火を行う訓練も行いました。



「今度、米山に登るか」一昨年のいつ頃か忘れたが、昼休みに登山談義をしている時に（とは言っても、私が登った山の話を一方的に話しているだけだが……）Fさんから「じゃ今度一緒に連れて行ってください。」と言われた。

その時は、話の流れでそうなったのだが、そんな機会もなく日が過ぎて行った。

新年度に入った、そんな折、Fさんが事務所に立ち寄った際に（Fさんは、今春、別の所属に異動。）5月某日米山の山開きだけ行くかね。と、冗談半分に聞くと、Fさん「行きます。」とのこと。Fさん、金谷山以外の山には登ったことがない。

本当に行く。と聞くと「行く」と即答。馬力はありそうなので、私の妻も一緒に3人で行くことになった。

米山は、標高992.6mの独立峰である。また、富崎県の法華岳薬師、愛知県の鳳来寺薬師と並び日本三大薬師として知られている。（行ったことはありませんが、新潟県の山という本に紹介されていました。）

登山口はいくつもあるが、標準歩行時間が4時間程度の下牧コースを選択した。また、山は天候が良くないと、何も見えず疲労感だけが残ってしまう。まして、初めての登山である。小雨でも中止することとし、晴れることを祈りながら当日を迎えることになった。

いよいよ決行の当日、天気も良く最高の登山日和となり（少し暑いくらい）りとららいふ駐車場待ち合わせをした。

しかし、Fさんには申し訳ないが、駐車場で顔を見るまでは心配で大丈夫かなと思ってた。

私は、毎年、霧ヶ岳の山開きから始まり、米山、南葉山の山開きに妻と参加しているのですが、今年はいずれも好天で最高の山開きでした。話を戻しますが、8時30分にFさんも到着したので3人で出発した。

予定の下牧登山口には、9時過ぎに到着し9時20分頃から妻、Fさん、私の順に登り始めた。

Fさんは、「緊張する」と、言いながら、それでも妻と話をしながら歩を進めたのですが、30分程で息があがり始めたので、少し休憩することとし、水分と栄養分を補給し息を整えていた。Fさんには時間は十分あるので、ゆっくり登りましょう。前に進めばいつか到着するよと言いながら再び歩き始めた。若いFさん、元気が戻り再び山頂へと向かう。

「前日、妻と、Fさんは初めてなので、もし無理だったら途中で引き返そうと話していたのです。（実は妻も5年前に二飾山に登った時、尻を叩いて登頂したのですが、かなり堪えて山頂で昼食も食べれないほどだった。）」

8合目を越えた頃、顔を見ると普段見せたことのない真剣な顔をして、かなりしんどそうである。また、膝が痛いと言ったが、もう少しだ、頑張れと気合を入れ歩かせた。

（下山のことを考えると、少し不安もあったが大丈夫だろう……。）

恐らく、このときは、「来なければ良かった。」という

言葉が頭の中をかすめたのではと思う。「但し、Fさんの名誉の為に言っておくが、これは自分自身の経験からそう思ったので、本人はそんなことを思っている余地はなかったかも知れないが……。」

Fさんには、仕事でつまずいたり、悩んだりしたらこの苦しさを思い出し、ナニクソと頑張れ。（少し大袈裟。）仕事の悩みなんて小さいよ。などと話しながら、時折樹木の隙間から見える下界の景色を堪能しながら歩を進めたのです。

一方、妻はというと、Fさんのペースに合わせたのが功を奏したのか、私に鍛えられたせいなのかかわからないが、調子が良く一言の文句も言わず、（二人で登った時はいつも、来なければ良かった。もうだめだなどと愚痴をこぼすのだが……。）娘と同年代のFさんと歩調を合わせながら山頂に向かった。

ようやく、山頂まで100mの標示地点まで来たが、Fさん足が出ない。妻には、先に行って休憩場所を確保しておくように言い、Fさんを少し休ませてから最後の登坂に掛かったのである。

※Fさん、あの時、気持ちには前に行っているが、足がいうことを利かない状態だったと述懐していた。

妻に遅れること10分。Fさんは遂に山頂を極めたのである。山頂からは日本海を見下ろし、佐渡島と遠く能登半島まで見えて、こんな景色を見るのは初めてと感激してくれた。

「今までの疲れも吹っ飛んだよ。」とまでは言わなかったが、きっとFさんの気力と頑張り薬師様に届いたのだと思い、早速、お湯を沸かしインスタンスプを作り、昼食をとった。

おそらくスプは普段飲んでいる味より、数段おいしかったと思う。この展望が見れるのと見れないのでは雲泥の差である。

1時間ほど休憩し、景色を堪能した後、山頂の登山者も少なくなってきたので、我々も下山を開始した。

若いFさんの回復力はさすがに早い。腹の中に燃料を詰めたのでスイスイと下山すると思いきや少しおかしな様子を窺うと相当ダメージを負っていたようである。Fさん頑張り屋なので口には出さなかったが、だいぶ苦痛だったと思う。

それでも、途中登ってくる小学生に励まされたり、話をしながら15時45分頃、無事、駐車場に到着した。Fさん翌日は仕事だが、出勤できるだろうが少し心配しながら帰路についた次第である。

しばらくは、Fさん二度と登山はしたくないと思うだろう。でもまだ若い。

きっと、登山の機会は来ると思います。是非、チャレンジしてください。

そして、仕事も新たな分野に挑んでいるとのこと。色々とお苦勞もあると思いますが、頑張ってください。