ろばと野草

VOL. 104

写真「弘明寺山門」Ｓ・Ｆ（百合の樹）

１０４号　目次

・特集　皆さんの“お困りごと”を聞きました！
・事業所紹介　百合の樹通信　グループホームより
　　はだしの邑通信　　ろばの家だより
・ろばと野草の会の考える「支援」について　　理事長　瀬戸英治
・ありがとうございました

特定非営利活動法人　ろばと野草の会　　２０２５年１１月１日発行

特集

「皆さんの“お困りごと”を聞きました！」

日頃お付き合いのあるメンバーの皆さんが抱えている日常生活の困りごとに対して、どうしたら良いかのヒントになりそうなものを編集委員がそれぞれ考えてみました。アンケートに答えてくださった方、ありがとうございました。「これが唯一の正解！」というわけではないのですが、是非参考にしてみてください！

Q1.睡眠時間が足りない。いくら眠っても眠くて困っている。

A.睡眠は量より質とよく言われます。眠りが浅いといくら長く床に入っていても、翌日疲れが取れず、日中眠気が襲ってくるということもあるでしょう。深く眠れるように入眠時にリラックスできる環境を整えましょう。一般的にはスマートフォンなどのライトは眠りの妨げになるので寝る時はスマホを使用しないようにと言われますが、目に光が入らない様に音楽やお話を聞くなどして利用するのはリラックス効果をもたらすこともあります。音は低めにある程度の時間が来たら切れる様に設定してみては？

また向精神薬や睡眠導入剤などの薬を服用されている方は、いつも飲んでいる薬だからとあきらめないで、主治医とよく話し合って薬を調整してもらうのも良いかもしれません。

Q2.なかなか部屋の片づけができない。何をどうしまっていいのかわからない。

A.片づけが苦手な方はまず安易に物を購入しないことが大事です。家にあったかなと思うものでも、まあいいかとつい100円ショップで購入してしまいがちですが、物が増えると片づけは余計に困難になります。「家にあったかな？なかったかな？」と考えなくて済む様に普段使う物は定位置を決めること、そして決めたら変えないことも大切です。

また障害支援区分が付いている方なら家事支援のホームヘルプサービスが利用できると思います。訪問介護員の方と一緒に掃除片づけをされてみるのも良いかと思います。障害者手帳は持っているけど、区分認定は受けていないという方は役所の障害担当窓口にご相談してみてください。

Q3.ストレスをためない方法を知りたい。合わない人との付き合い方（をどうしたらよいのか困っている）。

A.自分はTVを見ながら文句を言ったり、バッティングセンターやアイススケート場に行ったり、好きな小説や本を読んだりしています。部屋にいるよりも図書館など外に行ってみてもよいかもしれません。部屋にいるといろんなことに気が行っちゃうので。何か自分の好きなことや楽しいことに集中できる時間があればいいのかなと思います。

　また、自分は合わない人とは必要以上に関わらないようにしています。関わり過ぎると自分が疲れてしまうので。

Q4. 毎日の夕食のメニューを考えるのが、楽しみながらも大変（物価の調整）など

A.就労継続支援B型事業所のために、事務局で毎月共通メニューを作っています。今後、ホームページにアップしますので、参考にしてください。ただし、各事業所の食材の都合で変更になるときがあります。

Q5.ろばと野草の会の会員（になった時）のメリットを教えて欲しい

A.会員特典として、

①優待チケットを発行しますので、当会事業所の自主製品をご購入いただけます。

②総会に出席し、発言するとともに議決に参加できます。

③会報（年３回）を受け取ることができます。

④横浜市内の当法人指定の共同墓地を利用することができます。毎年、法人関係者で追悼式を行っています。

　会費については、当会の就労継続支援B型事業所・グループホームの運営や事業の一部に使わせていただくなど、会員の皆様には当会をご支援いただいております。当会の事業の充実のためにも、会員となっていただき、ご支援をよろしくお願いします。

百合の樹通信

〒231-0033
横浜市中区長者町 4-10-1　パルム長者町 201
TEL：045-211-4081　FAX：045-211-9030
E-mail：yurinoki@ray.ocn.ne.jp

１２年を振り返って

今回「12 年で私、どんなことが変わったかな？」と振り返りました。

人見知りを全くしなくなりました。
料理が苦手だったのに、レシピを見れば大体作れるようになりました。
作業を通して手先が器用になり、生春巻きや餃子も綺麗に包めるようになりました。
パソコンで様々なデータを作れるようになりました。
書道や園芸も、苦手だったのに、今では大好きになりました。

ろばと野草の会での思い出は、たくさんありすぎて書ききれないです。
どんなに時が経っても、ここで過ごした日々を忘れないです。
素敵な時間を過ごすことができました。本当に、ありがとうございました。

飯田　杏奈

〇飯田杏奈さんは、２０２５年９月に退職されました

ブライダルフェアのお花を使って・・・

中区のＳＤＧｓを推進する取り組みの一環として、アニヴェルセル横浜から、ブライダルフェアで使用されたお花を頂いてきました。ユーカリの、とても爽やかな香りが部屋に満ち溢れていました。

・きれいなお花を、有難うございます。
・初めてだから、おもしろかった。
・ユーカリの葉の香りが心地よかった。

・きれいでよかった。
・豪華な花をもらって、きれいに生けられた。嬉しかった。

ホームより

今回は非常勤務の職員のご紹介第２弾です♪

枇杷　幸穂

GH 見晴・ろばの家

初めまして枇杷幸穂と申します。生まれは静岡、育ちは北海道、15歳からは横浜に住んでいます。GH見晴、ろばの家で働いています。

好きなことは物作りで、特にお菓子作りが大好きです。

性格は小さい頃から父に「便所の100ワットだ」(意味は不必要に明るい)と言われていたように明るいみたいです。人が好きで周りの人と話をするととても元気になるのですが、その分、気が散りやすいので忘れ物をしたり、整理整頓ができず探し物が多く困っています。

興味がある事は、病気をしてから「身体は食べ物でできている」と気づき食べ物の持つ力について色々勉強しています。

大好きなものは飼い猫プーちゃんです。これがもう存在していてくれるだけでかわいくてかわいくて見ていて飽きないです。

はじめまして GH見晴に非常勤で務めております三枝木(さえき)かおりと申します。GH見晴には2年前に入職いたしました。以前は医療・介護のお仕事をしておりました。

我が家でのDIYやお掃除等のハウスキーピングは私の仕事です。趣味で家庭菜園を行い、毎年色々な野菜を育てて楽しんでいます。

GH見晴の玄関先にはいつも綺麗なお花が植えられているので、毎朝の出勤時にお花さんたちにお水を差しあげ、お花が輝くのをみるときがとても幸せです。今年もこれまでなかなか咲かなかったと言われている君子蘭の花が綺麗に咲いてGHの皆様に幸せな笑顔をもたらしてくれました。嬉しい事ばかりです。

大いなる天の奇跡に包まれている幸せを味わいながら、「有難い」と感謝し、日々の勤務を行っております。これからもよろしくお願いいたします。皆様に良いこといっぱいありますように…。

三枝木　かおり

GH 見晴

坂間　正恵

GH 見晴

初めまして 坂間正恵と申します。

2023年9月からこもれびに勤務させていただき10月からGH見晴にも勤務させていただくようになりました。現在2カ所のグループホームに勤務させていただいております。

去年の夏ごろはベイサイド西之谷にもお手伝いさせていただき、今年はろばの家に1日行かせていただきました。

初めて勤務するグループホーム、最初はドキドキでしたが、入居者の皆さん達が優しく接してくださり、先輩職員さん達も良くしていただきとても楽しくお仕事をさせていただいております。

ろばの家では、グループホームと違いお菓子の生地作りをメンバーさんに教えていただきながら挑戦させていただきました。

これからも、皆さんと一緒に元気で一日一日を楽しく過ごせるよう頑張りたいと思います。

はだしの邑通信

〒231-0843
横浜市中区本郷町 1-2　小倉ビル 2 階
TEL/FAX：045-625-2509
MAIL：hadashi85@yahoo.co.jp

訃報

2025 年 7 月 1 日、メンバーの OM さんがお亡くなりになりました。享年 32 歳でした。時折見せる笑顔が素敵な優しい好青年でした。

また 8 月 28 日にはだしの邑にて、OM さんを偲ぶ会を実施しました。はだしの邑以外の方も来てくださって故人を偲び、思い出話も色々話しました。ご冥福をお祈り申し上げます

偲ぶ会の様子

在りし日の OM さん

今年もプール清掃しました！

～みんなの感想～

・暑い中それぞれが手分けしてやりました！　N さん

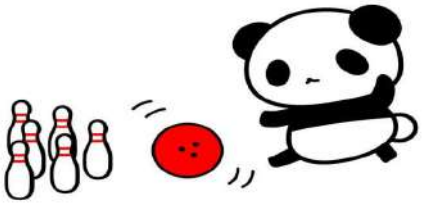
・壁の汚れを落とすのと、落ち葉集めと、取るのが大変でした　K さん

・楽しかった　T さん

・もっとジェット（高圧洗浄機）があればいいなと思った。もっと人数も多ければ良いのにな、人手不足　さ十し

ろはの家だより

231-0025
横浜市中区松影町3-11-2三和物産ビル3F
Tel/Fax　045－671－9083
e-mail:robanoie@muh.biglobe.ne.jp



7月30日横浜ヤングボウルに行ってきました！！

「笑顔でハイタッチ(*^^*)」

「久しぶりにやって楽しかった」

⭐メンバーさん感想⭐

・とても楽しかった。また行きたい！
（K さん）

・O さんは若い時、やり込んでいたと思うほど上手だった。私は溝掃除でした(笑)。
（F さん）

・一位とれてうれしかった。(スコア150)
（O さん）

☆新しく入職したスタッフをご紹介☆

鬼頭　幸子(きとう　さちこ)さん

7月28日～入職しました(*^^*)

絵:Jimmy tommy

絵:T・K

Q 好きな食べ物／趣味
　麺類・ごはん／旅行、料理作り、美味しいものを食べること

Q みなさんに一言！！
　職員やメンバーの皆さんに色々教えていただきながら、あっという間に一ヶ月が過ぎました。まだまだ、いたらない点もあるかと思いますが、一日でも早くお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

☆新商品をご紹介☆

クリームパン
200円
なめらかクリーム
たっぷり♡
みんなが大好き定番
クリームパン！！

焼きカレーパン
200円
33 種類のスパイスが入っています！
スパイシーで美味しいです！！

これから新商品が続々出てくるのでぜひご賞味ください。

ろばと野草の会の考える「支援」について

理事長　瀬戸英治

今回は「支援」について考えたいと思います。よく言われることですが、視覚障がいのある人を支援するからといって、突然手を引っ張ったらどうでしょう？　相手はびっくりし、恐怖さえ感じるかもしれません。そこでまず大切なことは、自分が何ものであるかを知らせ、次に相手が必要としていることを聞き、その上で自分のできることを提示すること、すなわちまず話し合うことではないでしょうか。しかし、この簡単なことさえも日常の中で忘れがちです。特に精神という目に見ることができない障がいにおいて、それは具体的に言葉にして伝えることが難しい場合もあります。だからといって支援者の勝手な思い込みや理念だけで支援に当たることは、相手に大きなストレスを生じさせ、強いては大きなトラブルにつながります。

ではどうするべきか？　それはまずよく話し合うことだと考えます。私たちの会と交流のある北海道のべてるの家では、「三度の飯よりミーティング」という標語でそれを表現していました。話し合いを通して個別の支援計画を作り実行する。そしてまた話し合う。そして修正が必要ならば作り直してみて、また話し合う。その繰り返しこそが、私たちの支援のベースとしなければならないものであると思います。

忙しい日々の業務の中で、変わらないからと同じ支援計画のまま、ということもあるかもしれません。でもよく話せば小さな変化にも気づくかもしれません。その小さな変化をもとに小さなチャレンジをしてみる。この積み重ねがやがて大きな変化となる可能性を私たちは見たいと思います。

ありがとうございました。

（二〇二五年六月～二〇二五年九月）

会費

五十九人及び五団体の会員の皆様からいただきました。

寄付金

十人及び二団体の皆様からいただきました。

事業所寄付金・献品

就労継続支援B型事業所
ろばの家
百合の樹
はだしの邑
に直接いただいております。

皆様からの会費・寄付金・献品は、法人及び各事業所の活動の一部に充てられております。

今後とも、皆様のご支援をお待ちしております。

編集後記

長かった夏が終わり、ほっと一息つけるようになったこのごろ。なんだか秋が短く、冬がすぐに来てしまいそうで寂しいなあ。

（ａｏ）

ろばと野草　第一〇四号
【発　行】二〇二五年十一月一日
【発行者】特定非営利活動法人ろばと野草の会
理事長　瀬戸英治
【編　集】青山法子　葦原果戈里　笠間夕里
川﨑圭子　近藤竜子　田口環
西村佳三
【題　字】佐々木和美
【発行所】ろばと野草の会事務局
〒二三一―〇〇二六
横浜市中区寿町三-十-十三
金岡ビル三〇一
ＴＥＬ　〇四五-二六四-八六〇七
ＦＡＸ　〇四五-二六四-八六〇八
【Ｅメールアドレス】
robatoyaso@galaxy.ocn.ne.jp
【ホームページ】
http://robatoyasou.com/
【印刷所】就労継続支援Ｂ型事業所百合の樹