



しょうゆ工場を見学しました！

平成二七年五月二四日(日)、和希楽会マッチング活動「ヤマサ醤油工場見学会」を開催しました。参加者メンバーはスタッフ・子供を含め、総勢二五名。当日は現地集合でしたが、匝瑳市や横芝光町からの参加者は、みんなで相談した結果、銚子まで電車で行くことに決定。事前準備として、『車椅子で電車に乗車するためにはどうすれば良いか?』など不安に思っている事を電話して調査する方も。何年ぶりかで乗る電車に、ドキドキとワクワクが混じった感覚で参加されていたようでした。ヤマサ醤油工場では、「しょうゆが出来るまで」の映画を三〇分程度鑑賞した後、興味津々の「しょうゆソフトクリーム」を賞味。お土産には美味しいしょうゆをいただきました。解散後は、「せっかく銚子まで来たから」と、みんなで銚子駅前で美味しいご飯を食べて帰られ、小旅行を満喫していました！

参加された方からの感想

- ・孫と一緒に電車に乗れたことが良かった。
- ・またこのような機会があれば参加したいです。
- ・みんなで旅行に行った気分になった事が良かった。
- ・以前、同窓会用に着て行こうと洋服を購入したが、同窓会が中止になり、着られないかと思っていた洋服を着て出かけることができ、とてもうれしかった。
- ・今回の外出をきっかけに外出する事が楽しくなって、市内のバスなどにも挑戦してみたら、車椅子でもなんとか乗れることがわかって良かった。



平成 27 年度 和希楽会全体集会開催！

平成 27 年 6 月 14 日（日）、旭中央病院おさいホールにて「平成 27 年度和希楽会全体集会」が開催されました。昨年のアジアパラゲームズ（アジア大会のパラリンピック版）にて車椅子ダンス 4 位に入賞した、木内千鶴さんに対談形式でご講演いただきました。障害を負った当時の事や、退院後の生活での事、またパラゲームズ等の大会で感じたことなど経験した当事者ならではの話を伺いました。参加者も「うんうん」と共感しながら話を聞いている様子が印象的でした。その後木内さんの話を受けて、「今夢中になっている事」や「今後挑戦してみたいこと」を小グループでディスカッションしました。全体集会に参加されている皆様は、「今後」というよりも「現時点」で積極的に活動に参加されている方も多かったのですが、今後の夢などをお話して頂ける方もいらっしゃり、「今後に向けて頑張ろう！」と参加したスタッフも勇気付けられました。続けて「香取海匠地域の障がい者団体・サークル」などの紹介と自由見学がありました。その後会場を体育館へと移動し、講演して下さった木内千鶴さんが所属している、車椅子ダンスサークル「クアルト」のダンス披露を鑑賞しました。「クアルト」は今年で 10 周年を迎えられたという事で、年ごとに円熟味を増している印象でした。

全体集会終了後は自由参加で「ポッチャ」と「ローリングバレー」の見学・体験会を実施しました。どちらも「実際に体験するのは初めて」という方も多く、年齢・障害の程度に関わらず非常に興味を持って参加し、楽しんでいました。



ウィルチェアダンス研究会・クアルト代表、佃 由美様よりコメントを頂きました！

出演させていただき、一人でも多くの方に車椅子ダンスの楽しさを知って頂く良い機会に感謝しています。またスタッフの皆様、大変にお疲れ様でした。多々お気遣いいただき本当にありがとうございました。（平成 24 年に開催した）銚子での全体集会初出演から（平成 25 年の）小見川、今回の旭と 3 度目の出演ですが、車椅子ダンスへの理解が少しずつですが広まってきており、嬉しく思います。今回はメンバーの木内の講演という事で、私達も知らなかった部分も知ることが出来ました。他にも地域で素晴らしい活動をしている方々が沢山いる事を紹介してほしいと思いました。今回はブースの数が少なく感じました。もう少し幅広い活動の紹介があると参加者が増えるのではないのでしょうか？今後も微力ではありますが、木内共々お手伝い出来たらと思います。和希楽会の発展を心よりお祈りしています。

和希楽会の活動がインターネットライブ配信されました！（動画配信サイト Ustream）

株式会社エクリップス（配信責任者：大宮直明氏）さんよりお声かけ頂き、平成 27 年 7 月 4 日にインターネット番組【ハッピーしょうゆスタジオ】にて和希楽会全体集会の様子が配信されました。この番組は福祉現場の話題を中心にゲストとトークをお届けしている情報番組で、ちば醤油工場（旭市）跡地からインターネットを通して生中継で発信しています。『地域リハビリが生んだ金メダリスト』という題で、全体集会でご講演いただいた木内千鶴さんがメインゲストとして出演し、番組の中では和希楽会の活動も紹介して頂きました。

Youtube でも過去に配信された動画が閲覧できますので、是非『ハッピーしょうゆスタジオ』で検索してご覧ください！

和希楽会料理教室(サラダうどん作り)🍴

平成 27 年 7 月 11 日 (土)、八日市場公民館にて障がい者料理教室を開催しました。

和希楽会の大人気企画の一つ、「料理教室」は今回も 32 名の料理好きが集まり、暑い夏にピッタリのサラダうどんを作りました。「皆さんがもし失敗したら、うどんをスーパーで買ってきます！」なんて笑い話をしながら、うどんを粉からコネて、足で踏んでコシを出していきました。本当に出来あがるかドキドキしながら作ったうどんは、ちょうど良いコシと塩加減で、皆さん大満足の美味しさでした！



主催者:大木規子さんからのコメント

今回も沢山の方にご参加いただきありがとうございました。

皆さんのご協力のもと、お陰様で無事に終わり感謝しております。今回は永野先生の提案により、うどんを作ることになりましたが、レシピを考えておいて言うのは何ですが、私自身うどんを作るのは初めての事で、未知の世界であり、本当にうどんが出来るのか？食べられる物が出来あがるのか？など不安が多々ありました。

小麦粉に塩水を加え、こね始めた物がどンドンうどんの形に近づいていき、茹で上がってお鍋からすくい上げると、見慣れたうどんの姿になっていて、思わず「うわぁ！本当にうどんだ！」と声に出してしまうほどツヤツヤの美味しそうなおうどんが出来て感動しました。みんなでこねたり、踏んだりしたうどんはコシもあり美味しかったです。いつも参加して思う事は、やる前は不安や心配事があっても、やってみたら「何とかなるんだ！」という事です。一人でやるのは難しかったり出来ない事でも、みんなでやればどうにか出来てしまうのです。一人で全てをやる訳ではないし、みんなとお互いに助け合いながら、リハビリの先生方などのサポートもありますし、みんなでやれば怖くないという事だと思います。次回の料理教室もよろしくお願いします！

参加者の皆さんからのコメント

- ・うどんなんて作ったことが無かった為、とても楽しかったし、美味しく出来たので大満足です。
- ・切るのが太すぎてなかなか茹で上がらなかったけど、自分たちで作った料理なので美味しかった。
- ・うどんを作ることが出来たから、何でも出来る気がする。



ピアカウンセリング in 佐原中央病院

7月にゴルフサークルのメンバー2人が、佐原中央病院にピアカウンセリングで訪問しました。入院中の方の中には、「家に帰って生活がどうなるのだろう？」など在宅に戻ることに不安を抱いている方も少なくないと思います。

今回の取り組みは、在宅で生活しゴルフやバレーボールなど行っている方と入院中の対象者のマッチング活動を行いました。

ピアカウンセリングとは？

『ピア』とは「対等」「仲間」という意味です。ピアカウンセリングの目的は、障がいのある方向士が対等な立場で話を聞き合い、共感し合い、仲間同士で支え合う事です。障がいをを持つがゆえに自信を無くしてしまった場合、ピアカウンセリングで自信を取り戻すことが出来ます。ピアカウンセリングには、悩みの辛さなどの心の内を聞き合っ、心の支え合いをするという役割と、自立生活の為の知識や経験などの情報交換を行うという2つの役割があります。

ピアカウンセラーとして話をしに行った2人（向後さん、前林さん）にインタビューしてみました。

Q. 今回の取り組みを行ってみてどうでしたか？

A. 2時間話したけど、あっという間に時間が過ぎてとても楽しかった。自分の経験が人の役に立って喜んでもらえるのはとても嬉しい。失語症があるけれど、必死だったからいつもよりよく喋れた気がする。

Q. ご自身が入院中に知りたかった情報はどんな内容ですか？

A. 今回お話ししたような、『車の運転はどのようにしたらできるようになるのか？』『家に帰ってから何が自分ができるか？』などを入院中から聞けるのはとてもいいことだと思う。自分も入院中から知っていれば家に帰ることに対する気持ちが少し違ったかもしれない。

Q. また機会があれば行ってみたいですか？

A. やりがいがある活動でまた話せる機会があったらいいなと思った。そして、もっと多くの人に和希楽会の活動を知ってもらいたいです。

佐原中央病院 小原作業療法士の感想

今回担当させて頂いた方は、病前にゴルフや釣りなど多くの趣味をお持ちの方でした。

入院中も「退院したらまたゴルフがやりたいなあ。まだやりたいこといっぱいあるなあ」と話されていました。ある日、和希楽会の活動をお伝えした所、目を輝かせて「是非参加してみたい！」と興味を持っていただけました。その後、地域のネットワークを活用し、退院前に和希楽会メンバー2名とのマッチングが実現しました。

当日は、本人・家族に参加していただきました。和希楽会メンバーとご本人は同世代で同じような境遇という事もあり、当事者同士の不安や悩みを共有し、話に花が咲いていました。また、家族の方も一緒に退院後の生活について話をしていました。退院後の生活に不安を抱えている中、入院中からこのような支援が出来る事は、担当させて頂いた方の反応を見ているとご本人だけでなく、家族にとっても大変意味のある事だったと感じています。

同じ境遇だからこそ、本当の意味で気持ちが分かり合えていたように感じました。今回は、このような場を設けて本当に良かったと実感しています。これからも、障害を負った当事者が地域で自分らしく生きるために、支え合うネットワークを作っていきたいと思います。

和希楽会とは

香取海匝地域で行っている、身体に障がいのある方の交流会です。地域リハビリテーションの考え方を基に、障がいを負った方の、①横のつながり・ネットワークを構築する、②サークルの活動を支援する、③ひきこもり防止、④活動を地域市民に周知し、障がいへの理解を深める、⑤広い意味合いでの「リハビリテーション」の認識を深め、障がいの有無に関わらず住みやすい地域づくりを目指す、という趣旨で活動しています。簡単に言いかえれば、「障がいがあるのも何かきっかけ。皆で集まってやりたい事を楽しんで行きましょう！それが何よりのリハビリテーション♪（自分の為にもなるし地域の為にもなるよ、きっと!）」という会です。活動は年に1回の全体集会と、マッチング活動などの趣味的な活動の集まりです。また、年に2回（春・秋）このようなニュースを発行し活動のお知らせや報告を行っています。希望者にはニュースを送付致します。

和希楽会マツチング活動のお知らせ

①障がい者ゴルフ体験会～今年もショートコースまわります！～

コースは各個人の体力に合わせてまわります。もちろん、男女問わず参加 OK です！

日時：平成 27 年 10 月 17 日（土）14 時～16 時（受付 13 時 45 分～）

場所：東洋ゴルフ（旭市）

対象者：身体に障がいをもつ方（必要ならば付き添いの方）、興味がある方

持ち物：水分、タオル、ゴルフクラブ（持っている方）、動きやすい服装

定員：15 名程度

参加費：1500 円（保険代、プレー費、練習場ボール代含む）

内容：練習場での打ち放し、ショートコース（数ホール）

備考：会場は場所により、坂道や凹凸などの不整地があります

雨天の場合は練習場での打ち放しのみを行います

申し込み締め切り：平成 27 年 10 月 9 日（月）午後 5 時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



②新企画！！ヘラフナ釣り体験会

日本釣振興会千葉県支部の皆様ご協力のもと、釣り堀にてヘラフナ釣りをいたします！

日時：平成 27 年 10 月 31 日（土）9 時 30 分～12 時（受付 9 時 00 分～）※雨天の場合は中止

場所：長熊釣り堀センター（旭市萬力 3566-1 TEL:0479-68-4602）

対象者：身体に障がいをもつ方（必要ならば付き添いの方）、興味がある方

定員：15 名程度

参加費：3000 円（場所代・釣り道具代・餌代・保険代込み）

持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、汚れても良い座布団、体温調節用の上着

※ご自身の釣り道具がある方は持参してください。

申し込み締め切り：平成 27 年 10 月 9 日（金）午後 5 時

申し込み先・お問い合わせ：旭中央病院 理学療法士 小倉さつき（TEL:0479-63-8111）

*保険申し込みの関係で、申し込み時に【名前、年齢、性別、住所、電話番号】をお伺いします。

ヘラフナ釣りをを行う上で心配・不安なことがあれば申し込み時にお伝え下さい。



③料理教室 ～THE 餃子！！～

今回は餃子に挑戦！！みんなで餃子パーティーしませんか？

日時：平成 27 年 11 月 8 日（日）10 時～14 時（受付 9 時 45 分～）

場所：八日市場公民館 2F 料理実習室（匝瑳市八日市場イ 2402）

対象者：身体に障がいがあり、料理に興味がある方

持ち物：エプロン、ふきん、バンドナ等

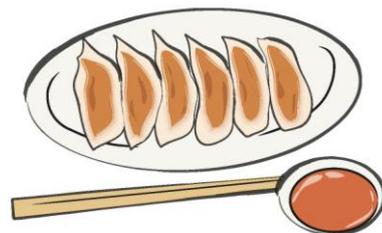
定員：30 名程度（申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます）

参加費：1000 円（保険代、材料費、会場使用料）

内容：餃子などの調理

申し込み締め切り：平成 27 年 10 月 30 日（水）午後 5 時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



和希楽会マatching活動のお知らせ②

④みんなで歩こう！公園散歩

体力の向上や、健康意識の向上の為、みんなで公園を散歩しましょう！簡単な体力測定をし、記録証をお渡しします。

日時：平成27年11月21日（土）9時30分～11時（受付9時15分～）※雨天の場合は中止

場所：旭スポーツの森公園（旭市ニ5941）※体育館前広場ベンチ付近

対象者：身体に障がい有る方（必要ならば付き添いの方）、興味のある方

定員：20名程度

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：200円（保険代など）

備考：中止の場合、朝7時の時点の天候により参加者に電話連絡いたします

申し込み締め切り：平成27年11月13日（金）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史（TEL:0479-72-1131）



⑤新企画！！いちご狩り体験♡

寒さに負けず、甘酸っぱいいちご狩りに挑戦！あなたはいくつ食べられますか？

日時：平成28年2月13日（土）14時30分～16時（受付14時～）

場所：旭市内のいちご園

対象者：身体に障がい有る方（必要ならば付き添いの方）、興味のある方

持ち物：タオルなど

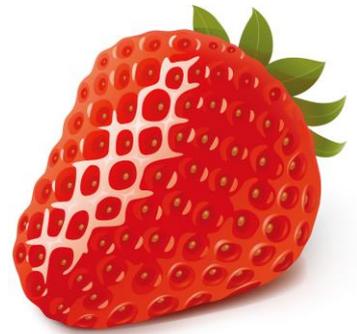
定員：20名程度

参加費：1500円（いちご狩り費用、保険代）

備考：車椅子での参加OK。車いす用トイレ完備。いちご狩り時間は30分間。

申し込み締め切り：平成28年2月3日（水）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）



お願い：企画等の参加に際して受付時間を設定しております。受付時間以前の時間帯や企画終了後はスタッフでの対応が出来ませんので、参加される方は事故の無いように注意をお願い致します。

募集！

和希楽会では、会の趣旨に賛同して頂いた方で、

- ①活動に参加してみたい障がいのある方（新規にニュースの送付を希望される方もOK）
- ②活動をサポートしていただけるボランティアの方（マatching活動などのサポートや、全体集会でのお手伝いなど）
- ③活動をサポートしていただける企業（活動場所・アイデアの提供、活動資金の援助など）
- ④当会の活動において有効と思われる各種情報の提供やご意見を募集しています。詳細やお問い合わせは下記連絡先まで。

Tel:0479-72-1131（九十九里ホーム病院：リハビリテーション科 作業療法士 木内） Mail: reha99home@ybb.ne.jp

【編集後記】

▼平成二七年度の全体集会も無事に終了！今回は企画の都合上、会場の移動が伴い、天候がとても心配でしたが、雨にならず何とか予定通りに進める事が出来て一安心。アンケートの感想からも、「木内さんの講演にすごく共感できた！」といった意見が多数寄せられていました。私達医療従事者にとっても、普段なかなか聞く事の出来ないお話を聞く事が出来、非常に勉強になる内容であり、心理面へのサポートの重要性を再確認した内容でした。▼今回のニュースではマatching活動のご案内が、五つの企画となり過去最多です。十一月の企画が多く、スケジュールを組むのも一苦労でした。概ね二週間に1回のペースで活動があります。新企画として「ハラブナ釣り」と、「いちご狩り」を予定しています。「釣り」は道具も揃っております。初心者でも参加OKです。ぜひ女性の方もご参加下さい！▼個人的には今、「三国志」にはまっており、「三国志を語る会」のマatching活動はどうかと考えておりますが、恐らく人が集まらない（笑）。ともあれ、皆さんの「こんなことしたい」「〇〇をやりたい」という思いが企画になりますので、ぜひアイデアをどんどん挙げて下さい！想いをカタチへと、実現しましょう！