

# 町田通勤寮だより

NO 54 2015年 11月

社会福祉法人つるかわ学園 東京都町田通勤寮

〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-5-3

電話 042 (739) 0491

## 巻頭言

ついつい、スポーツの話題から始まってしまふことをお許しください。先月から行われたラグビーワールドカップでの日本代表チームの活躍に、「にわか」ラグビーファンがあふれました。初戦における「引き分けよりも勝利を目指した」ラストプレーでの「奇跡の勝利」、3勝しながらも結果として決勝トーナメントに進めなかった「最強の敗者」と現地メディアからも称賛されました。また、ベスト15に選出された五郎丸選手が、「忍者スタイル？」ともいわれたそのルーティーンとともに話題になりました。

ルーティーンには「クセ」と違つて明確な目的があります。五郎丸選手は「緊張をほぐし集中力を高める」ためのルーティーンと言われていますが、皆さんには何かルーティーンはありますか？

さて、私が気になったのは帰国後の会見での「ルールはわからなくてもとにかくゲームを見に来てください。」多くの人にラグビーの楽

しさを知ってほしい。」等の発言です。

これらには、ラグビーだけではなくスポーツが「文化」としてまだまだ根づいていない日本の現状が表れていると思います。乱暴な表現ですがスポーツは「遊び」です。「遊び」は心の余裕がないと楽しめません。自分の好きなスポーツを心の底から楽しむ「余裕」を私も持ちたいと思っています。

(寮長 三階広明)

## 宿泊訓練@ハウステンボス&長崎市

10月4日から一泊二日の行程で、毎年恒例行事宿泊訓練が行われました。行き先は、長崎県のハウステンボス中心に、西海橋・平和公園・グラバー邸へ行って参りました。

通勤寮を5時30分出発、10時30分の飛行機で長崎へ。長崎空港からハウステンボスへ直行しました。宿泊先はハウステンボス内のホテルアムステルダム。まさにオランダに来たかのような日本ではないような雰囲気溢れるホテルでした。

ホテル到着後、各自自由行動となり、アトラクションを楽しむ人、ホテル内でゆっくり過ごす人、ショッピングを楽しむ人、楽しみ方は人それぞれでしたが、皆、良い表情をしており、有意義に時を過ごしていました。

夕食はホテル内でビュッフェ形式の食事を摂りました。和洋食・デザートが多種揃い、二度三度。四度五度と足を運び、様々な料理を口にして幸せそうな表情をしていました。また、普段、少食な人も、この日ばかりはビックリする程食欲旺盛。自然と会話も弾み、普段寮

内では見られない笑顔いっぱい食事風景でした。

夕食後には、ハウステンボス内のイルミネーション鑑賞。これはお見事…と言っても過言ではない程、素晴らしい景色でした。皆さん、さすがに感情を表に出し、特に女性は「綺麗…」と眩きながら写真を撮る姿が多々見られました。風が少し冷たかったのですが、そんな冷たさを忘れさせてくれる位、素敵なひと時を皆で過ごすことができました。

遅れましたが今回の宿泊訓練の目的を紹介いたします。

①団体行動を通して規律性を養う。

②人間関係の構築を図る。

③ホテル・見学場所等を利用し公共のマナーを学ぶ

の三点でした。

出発前にきちんとレジュメに目を通しているせい、皆、きちんとルール・時間は守り、公共の場でも恥ずかしくない行動をきちんととっており、さすが社会人と思えるような立派な行動をとっていました。一日目は、何事もなく、楽しく過ごすことができました。

(主任支援員 武智里峰)

二日目の朝、名残惜しくも、ハウステンボスを出発。バスでの移動のためガイドさんに長崎市内を案内していただきました。

最初の目的地は佐世保市と西海市をつなぐ西海橋公園となります。西海橋は針尾瀬戸と呼ばれる水道の上に架けられており、遊歩道からの見晴らしが良く、遠くには大村湾をゆつくりと渡って行く漁船も見

えます。名物の渦潮は見られなかったものの、この日は天候も良く、新鮮な空気を体に溜め込み、ガイドさんの素晴らしい歌声をBGMに次の目的地である平和公園を目指します。

やはり、日本を語る上で長崎と広島の原爆投下の歴史を避けて通ることはできません。平和の泉の正面には「のどが乾いてたまりませんでした。水にはあぶらのようなものが一面に浮いていました。どうしても水が欲しくてどうとうあぶらの浮いたまま水を飲みました」と少女の手記が刻まれています。戦後70年。同じ日本人として戦没者へ畏敬の念を忘れてはならないと強く感じました。平和公園を後に、次はグラバー園を目指します。

道中のガイドさんの説明によると、長崎県は丘陵地や坂が非常に多く、暮らしている人はあまり自転車を所持せず、バイクで移動する方が多い様です。長崎市内に入ると海と繁華街が広がり、路面電車を横目に旅情を味わいます。この路面電車、長崎電気軌道株式会社と呼ばれる民営の広告代理店が営業をしており、スイスイ走っている姿を見ると市民や旅行者から親しまれているのがわかります。さすが、ガイドさん、路面電車にも精通しており、6年程前に100円から120円に運賃が値上げされた様ですが、お客さんは減少することなく、黒字を保っているとのこと。

グラバー園到着後、ガイドさんの案内で園内を歩きます。このグラバー園、安政6年(1859年)の長崎開港後に長崎に來住したイギリス人商人グラバー氏の旧邸があった敷地に市内各所から6棟の洋館を移築復元した観光施設となっており、見晴らしも良く、目の前に広が

る港を一望できます。写真撮影する利用者も多く、異国情緒あふれる景色に見とれてしまう方も。

グラバー園を楽しんだ後、中華料理屋で食卓を囲みます。少し量が多い様に感じましたが、勢い良く皿うどんを口にかきこむ男性利用者もおり、「長崎と言ったら皿うどんですよね！」と一言。うくん。正しいような正しくないような…。

昼食後は坂に店がズラリと並ぶ繁華街で各々が自由行動。記念にアクセサリーやお土産を買う利用者もおり、最後まで長崎を満喫しました。

長崎空港から飛行機が離陸すると同時に陸地が遠のくと、たった二日間だけでしたが、心寂しくなりました。2時間程で無事、羽田空港に到着。九州の陽気だけが肌に残り、ひんやりとした空気を吸い込むと東京に戻って来たことを実感し、日常が始まりを告げました。

長崎への宿泊訓練は4年ぶり、私もまだ着任していない、震災のあった平成23年の12月でした。普段は利用者の皆さんも働いており、当然、生活のルールが存在します。利用者さんも自立を目指し、日々、訓練をしています。葛藤することは少なくはないと思います。最初は宿泊訓練に対して気持ちが悪くなる方もおり、旅行中も様々な人間模様が混ざり、笑顔で過ごしている姿を見ると少し安心しました。慣れない施設での生活では息が詰まりそうになることもあると思いますが、メリハリをつけて息抜きすることもまた重要だと実感。

観光中にとある利用者さんが「俺、長崎で生まれたらどんな風に育

っていたんだろう」と何気なく言った一言に私も共感。旅行中、バスから眺める海辺の景色が印象強く残っており、自然豊かでありながら異国情緒漂う長崎。そういった想像を膨らませることも旅行の楽しみ方の一つであり、有意義な時間を過ごせた二日間だったのでないでしょうか。

最後に旅の案内をして下さった旅ジェットトラベルの黒田さんにも大いなる謝辞を。  
(支援員 岩崎龍)



## 地域生活講座

今年度第1回地域生活講座は、地域生活援助センターフクシアの市川嘉センター長をお招きし、地域生活の心構えを説いていただきました。

市川氏は平成25年9月まで町田通勤寮の副寮長として、長きにわたり厳しくも温かいご指導いただき、何人もの通勤寮利用者を地域へ送り出してこられました。時代とともに通勤寮利用者の生活環境や考え・感覚等も変化を繰り返し、既に数年前の利用者との世代の差を感じることも多くなりました。そのような意味においても今回の講座は市川氏の目で改めて現在の通勤寮利用者を観ていただき、またその雰囲気を感じていただく最良の機会となりました。市川氏からは地域へ出ることに關して、自分のことは自分で責任を持つことの重要性を熱く語っていただき、また、金銭的な部分に關しても具体的に説明され、利用者の皆様も強い関心を持ってお話しに耳を傾けていました。地域生活への移行を検討するにあたり初期段階でも大切なことは、より多くの情報を集めるということです。自分の進路をグループホームに定めるか、単身生活を目指すかは人それぞれですが、自分のイメージとの乖離が大きいほど「こんなはずではなかった」状況に追い込まれてしまいます。我々支援員も、皆様にとって有益な情報をお伝えするとともに、具体的なイメージ作りを進めていきたいと思えます。ただし、当然利用者の皆様一人一人の意欲と努力が不可欠です。市川氏の言葉を胸に、通勤寮で多くの知識を身につけ、堂々と地域へ羽ばたいていただけたらと思っております。

次回地域生活講座は南成瀬地区のグループホーム見学を予定しておりますので、多くの利用者の方に参加いただき、「地域生活のイメージ作り」に役立てて頂きたいと思えます。

(主任支援員 谷本洋)

## クラブ活動

9月27日に今年度3回目のクラブ活動を実施しました。今回も常連の男女3名が参加しました。

お花は①ドラセナ(観葉植物)②りんどう③小菊の3種。

ドラセナはピンクの縁取りで、ねじって動きを付ける、お花と一体化するよう考えると難しいアドバイスを受け、いつも以上に時間が掛かりました。りんどうは白・濃い紫もありますが、今回はピンクでした。どう切ったらよく見えるか、配置に悩んでいました。

小菊は鉄を嫌うので、手で折るようにと以前もアドバイスを受けましたが、さすがに一年前なので、忘れていたようです。

皆さん適当ではなくいかに綺麗に見せるか、色や高さなどのバランスをよくよく考え、とてもきれいに仕上がりました。

講師の川添先生からも今回はとても難しい材料だったけれども良く出来ているとお褒めの言葉を頂きました。お茶はそれぞれが点てる側を体験し、おいしいお茶菓子と共に頂きました。

ちょうど、中秋の名月にあたる日でしたが、あいにくな天気だったため、「今夜は見られないかもしれないけど明日であればよく見えるかもしれない。一日位ではそんなにかわらないので、空を見上げてみ



ると良い」とのお話もうかがえました。

お茶とお花はどちらが難しいかとの話題になり、ある利用者さんは「お花だと思う。お手本がないから」。先生からは、「お茶はありとあらゆる知識を覚えるのは大変だけでも、覚えてしまえば出来てしまう。お花はセンスもあるしつき詰めていくと難しい。だからお花かしら」との話に皆納得していました。

毎回色々なお話を織り交ぜながら教えて頂けるので、とても勉強になり楽しい時間になっているようです。次回クラブ活動予定日は11月15日(日)となっています。見学者含めご参加お待ちしております。

(支援員 浅田恵理子)



## フクシア便り

地域生活援助センター「フクシア」では、いよいよ新規ユニット「つばさ寮」が11月1日付で立ち上がります。現在は自動火災報知機設置工事の真最中です。11月中旬に既存寮より男性2名が入居し、12月1日より通勤寮卒寮生4名が体験入居2週間を行い、その後正式入寮となります。

グループホーム入寮とは、地域生活の第一歩です、通勤寮生活とは生活面及び金銭面で大きく異なります。通勤寮では時間的な制約がかなりの部分であります。地域生活においてはあまりうるさく言いません(まったく言わないではありません)。しかし、言われないからと言って自分勝手な行動をして問題が発生してもそれは自分自身で責任を取らなければならないのです。そういう意味では厳しいところとも言えます。

金銭面においても、家賃が無い通勤寮とは異なり世話人室分を含めて家賃が発生します。光熱水費も通勤寮とは異なり、自分自身を使用した分が請求されます。しっかりとした意識を持って生活を行わないとすべて自分自身に跳ね返ってくるのです。

今回通勤寮を卒業されてグループホームに入寮される方、「地域生活」を十分に理解して、充実した生活を送ることを期待しております。

(地域生活援助センターフクシア センター長 市川嘉)

## 調理実習

10月18日(日)に調理実習を行いました。今回はテーマを「包丁は

ちよつとだけの「簡単調理」として、和風ハンバーグのきのこソースがけ・温野菜添え、たたき胡瓜のゆかり和え、ご飯、味噌汁を作りました。

ハンバーグと聞くと、すごく手間のかかるイメージがありますが、玉ねぎのみじん切りを入れなくても美味しくできるレシピを採用したので混ぜるだけで簡単に作ることができました。調理前はちよつと自信ないな・・・という声も聞かれましたが、始めてみると四品仕上げするのに一時間もかからず、最後にはとても満足そうな笑顔が見られました。私もすごくうれしかったです。こんな簡単に和風の献立が作れることを実感してもらえたかと思えます。ハンバーグは調理したものを冷凍保存できます。時間のある時に、ちよつとまとめて作っておけば忙しいときの食事にも活用できて便利です。今回は12月13日(日)を予定しています。自炊の時に役立つメニューをこれからも皆さんと一緒に作りたいと思います。

(調理員 遠藤小百合)



## 今後の予定

- 11月14・15日(土・日) スピーチフォーラム(伊豆長岡)
- 11月22日(日) 心をつなげる福祉マラソン(大島小松川公園)
- 12月12日(土) 年忘れボーリング大会・バーベキュー
- 12月13日(日) クリーンデー(利用者居室大掃除)
- 12月27日(日) クラブ活動(茶道・華道)
- 1月24日(日) 新年・成人を祝う会

## 編集後記

町田通勤寮だより54号をお届けします。お楽しみいただけただけでしょうか。通勤寮最大のイベントである宿泊訓練が終わり、ほっとしています。準備にあたった担当職員・旅行代理店の方ご苦労様でした。

ハウステンボスや長崎市内の観光地もすてきでしたが、空港からハウステンボスに向かうバスで通った国道34号沿いの大村湾と段々畑は深く心に沁みいる風景でした。大村湾はその波の穏やかさから「琴の海」という美称があると聞きます。長崎を旅したのはこれで三回目でしたが、いつ訪れても、空がきれいだと感じます。

今年、発行する町田通勤寮だよりは今号が最後となります。次回の町田通勤寮だより55号は平成28年1月24日です。読者の皆様におかれは向寒の候、くれぐれもご自愛ください。

(編集部)