

# 町田通勤寮だより

NO 75  
2019年 7月

社会福祉法人つるかわ学園 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

寮長 三階 広明

周りでは、2020オリンピック・パラリンピックの話題があふれています。が、「知的障害者」の分野は少し取り残されている感覚があります。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、以前(シドニー大会)にあった『不祥事(不正行為)』が原因で、パラリンピックから「知的障害者」が排除されているため、現在でも参加競技が制限されていて、現在は「陸上競技」、「水泳」、「卓球」の三競技のみが実施されています。不正行為は罰されて当然ですが、当事者のみに限定して、その他の国や地域の選手の参加まで制限することは、早々に改めてほしいと思います。

さて、7月10～11日にかけて、関東地区知的障害福祉関係職員研究大会に参加してまいりました。和光大学名誉教授最首(さいしゅ) 悟氏の「人間(じんかん)に居る人間(にんげん)」というテーマで基調講演がありました。その中で共生原理としての「二者性」という言葉「あなたの前にいるあなたとしての私」ということ、「結我独存」という言葉は初めて聞いた言葉で印象に残

りました。

また、二日目の分科会では、近年どこの会議に行っても言われている「人材確保・定着・育成」についての講演があり、具体的な取り組みについての報告がありました。その中では、法人として「どう社会的ニーズに応えていくのか」という姿勢が問われていることを強く感じました。

最後にいつものサッカーの話題から。男子はコパアメリカ(南米選手権)、女子はワールドカップがあり、男女ともグループリーグは突破しましたが、トーナメントの初戦で敗退しました。敗因は様々に言われていますが、「世界との差」は中々縮まらないのが現実です。「個の力」、「組織力」、「メンタル」、「決定力」が語られることが多いのですが、単純な理由ではないと思います。

「個の力」、「組織力」は様々な組織で話題になりますが、通勤寮でも同様です。

「個の力の向上」が「組織力の向上」を支え、サービスの質を向上させる。という事が様々な場面で言われています。

## 第20回 障害者スポーツ大会

主任支援員 武智 里峰

5月25～26日、東京都障害者スポーツ大会が開催されました。

今回、町田通勤寮から参加したのは、Yさんが陸上で800m走、卓球で、Oさん、Tさんが参加されました。

各自、仕事の合間を見ながら練習し本番に臨みました。

卓球に出場した2名は、対戦した相手が毎年全国大会に出場している選手と当たってしまい、かなり悪戦苦闘していました。試合中、諦めそうになっ

いた場面もありましたが、お互い声を掛け合い、励まししながら戦っていた姿が印象的でした。残念ながら勝利を勝ち取る事はできず、かなり悔しそうです。また、来年参加したいと、熱く語っております。

支援員 小林 美樹

5月26日(日)、駒沢競技場で行われた東京都障害者スポーツ大会を観戦してきました。当日は陸上競技へ参加される利用者さんの応援へ行ったのですが、到着時間がかなり早くサッカー競技に参加される利用者さんの姿も見る事ができました。皆さん寮内で見せる顔とは違く、生き生きとした表情でした。

陸上競技800m走は一周400mのトラックを2周します。この競技にはYさんが出場しました。Yさんは走る事が大好きで普段の日でも通勤寮から遠くまで走っています。準備万端で当日を迎えました。

予定時間より少し早め、13時半にスタートラインに着きました。Yさんも入れて合計4名です。そして、ピストルの音で一斉にスタートです。

スタート直後からYさんがトップでドンドン2位以下の方達を離して行きます。このままダントツでゴールかと思いましたが、2周目は少し失速少しずつ距離を縮められましたが2位の方を10m以上離してのゴールでした。

快晴の空の下で気持ち良い走りが出来たようで満面の笑みのYさんでした。走っている最中は競技場に設置されている大型スクリーンにも走る姿が映し出されました。(ご本人は見る余裕は無かったと思いますが)

多くの方が参加され大きな声援の中の競技会でした。皆さんも機会が有りましたら是非足を運んでみてください。

## 地域・生活講座 GH見学

主任支援員 武智 里峰

今年度入寮した方々(1年目)を対象に、5月25日(土)に第1回地域生活講座としてGH見学会を開催しました。始めに、GHとは?という所で、フクシア上妻主任にGHとはどういう所か?どれ位費用が掛かるか等を説明していただき、その後、GH見学に行きました。GHと名がついていますが、簡単に言えば、アパートを借りて共同生活をするというものです。GHと聞いて利用者さんそれぞれですが、様々なイメージを持っていました。

終了後、アンケートを配布し記入していただきました。『一人暮らしの前に、1、2年通過として利用してみようかと思いました』という意見がありました。その他『一般の人と同じでビックリした』『行事はありますか?』等、それぞれがそれぞれの感想を持ち、得た物は大きかったのではないかと思います。

## 性講座

支援員 石田 順子

6月12日(水)、性の健康医学財団・岩崎和代氏をお迎えして性講座を行いました。目的は「講師による講話にて性の正しい知識を学ぶ」でした。講座では自信の身体の欲求、異性の身体の仕組み、異性と付き合う段階法、避妊の重要性や性病のリスク等の多岐に渡りました。妊娠や性病のリスクを回避するには性行為をしない事が一番の予防、しかしながらこの世に生を受けた生き物として回避できないのが現実です。それならば、自分自身を守る為にも正しい知識を得て、正しく理解することが大事との事でした。性行為の相手を選定する事、必ず避妊具を使う事、決して不特定多数の相手と関係を持たない事、等のお話をノートパソコンを持ち歩き、利用者さんの席に寄り、時に異性の性

の具体的な描写などでは、聞きたくない人は耳を塞いでとの一言もあり、距離感の近い、勢いのある講座となりました。

利用者さんからは「わかり易かった」「勢いが凄かった」多岐な意見が出ました。利用者さんの人生はこれから長く、誤った知識で進んで欲しくはありません。このような機会を無駄にせず、心地よい人間関係を育んで欲しいと思います。尚、岩崎氏には御多忙中、お時間を作っていただいた事、性講座は同性のみで行うが望ましいとのご指摘頂いた事をこの場を借りて御礼申し上げます。次年度以降の講座の課題となりました。

## 保健講座

支援員 浅田 恵理子

通勤寮調理職員の遠藤さんに講師をしていただき、6月27日（木）保健講座を開催しました。

- ① あなたの飲み物は大丈夫ですか？
  - ② 食品ラベルの見方
  - ③ 消費期限と賞味期限
- と生活をしている中で知っておくと良いことを題材にいただきました。

①は空のペットボトルを洗って水筒に使いまわすとボトル内で菌が繁殖し、不衛生になってしまうのでお勧めしない、開けたらその日の内に飲み切る、なるべくコップに移して飲む、開けたら保存は冷蔵庫へ。水筒を利用している場合は、ゴムパッキンまで外して洗い、しっかりと乾燥させることが菌の繁殖を防ぐことに繋がる。

②は買った物の袋の裏側に記載されている品質表示や栄養成分表、アレルギー物質表示の見方を表示例に従いながら説明。

③は消費期限を過ぎたら食べない、賞味期限は期限を過ぎてもすぐに食べられないわけではないこと、食品によっては保存場所によっては長持ちをする。

質問をする方、説明をしっかりとメモを取る方、それぞれ身近な題材だからこそ興味を持って最後まで真剣に聞くことが出来たかと思えます。

## 【余暇支援】

### 東京善意銀行 サッカー観戦招待

支援員 入江 就仁

令和となった最初の月、5月26日（日）、東京善意銀行様のご招待を受け、埼玉スタジアム2002でJリーグ（浦和レッズVSサンフレッチェ広島）の試合を観戦しました。

利用者3名の同行という形で記述者も観戦させてもらいましたが、実際にテレビでの観戦と違い、より選手の動きや監督の指示、熱烈なサポーター・ファンの歓声を肌で感じる事ができ、とても有意義なひと時を過ごすことが出来ました。観戦した利用者さんも「実際にプレーする選手を目の前で見ることが出来て、とても嬉しかった」「やっぱりテレビと迫力が違う」など感想が訊かれ、楽しい様子が見られました。

このような体験は普通に生活していてもなかなか得られないものであり、利用者さんと職員で共に観戦し、応援、時間を共有できたことは大変、素晴らしいものとなりました。この場を借りて、ご招待いただいた東京善意銀行様の皆様にお礼申し上げます。

## 校庭開放

支援員 入江 就仁

6月22日(土) 南成瀬小学校校庭開放日、利用者さん3名と記述者で南成瀬小学校のグラウンドにて身体を動かしました。当初、数名参加できる予定でしたが、私用により少数となってしまうため、サッカーボールを用いて、ミニゲームを行いました。

利用者さんのうち1名は地域のサッカーチームに所属、もう2名はサッカー経験者と初心者という所で、パスを回しながら、ボールをゴールに入れるという所から始め、最後はPK方式で交代しながら汗を流しました。久々にボールを触った利用者さんも居て、なかなか扱いづらい様子でしたが、利用者さん同士で教え合い、上達するよう促していたのが印象的で、とても良い雰囲気の中で実施することができました。

年齢と共に身体を動かす機会が少なくなり、運動不足が加速する中でこのような取り組みを行うことは健康を維持する上で大事であると考えているため、今後も継続していきます。

7～8月は猛暑による熱中症対策として中止の方向で考えているため、次回は9月に実施する予定です。

## 調理実習

調理員 高橋 典子

6月8日(土)に調理実習を行いました。梅雨の時期には湿度が高いことや日ごとに気温差も生じることが多いため体温調節がうまくできなくなったり、このため抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなります。心身の調子を崩さないためには、やはり食事や睡眠などの生活習慣に気を配ることが必要です。

そこで、「栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう」と題して、豚肉のおろし大根ソース、白あえ、もずくの味噌汁、ヨーグルトケーキの4品を作りました。今回は、3名での実習でしたが、毎回参加されている方は、手際よく野菜を刻んだり、炒めたりと、少しのアドバイスで見ながら作る事が出来ました。初心者の方は、包丁の使い方、野菜の切り方など、基本的な事から学んでいただきました。白あえの具を切るのに最初は、大きくしか切れなかったのですが、慣れてくると細かく切る事が出来る様になりました。皆さん自分の作った料理を満足した笑顔で、美味しく頂きました。

次回調理実習は、「夏バテ予防にスタミナ料理」と題して8月4日(日)に行います。みなさまのご参加お待ちしております。



## 今後の主な予定

7月20日(土) 納涼会

7月23日(火) オンブズマン活動

7月25日(木) 内科検診

8月1日(木) 第2回生活・教養講座(スマホ講座)

9月1日(日) 精神科検診

9月7日(土) テーブルマナー

9月8日(日) 保護者会

◆町田通勤寮だよりのバックナンバーはつるかわ学園公式HPよりご覧になれます。

(<http://tsurugaku.sakura.ne.jp/wp01/jigyosho/sukinryo/ryodayori/>)