



ひだまり通信

Vol.35

発行:特定非営利活動法人ひだまり
〒699-0202
島根県松江市玉湯町湯町 1801-1
Tel 0852-62-2550 Fax 0852-62-2550
Email hidamari@polka.ocn.ne.jp

玉作湯神社の清掃にいきました！



3月8日、日ごろから「叶い石のお守り」の仕事をいただいています玉作湯神社へお礼もかねて草取り、落ち葉掃除へ行きました。メンバーは男性利用者2名と松浦美里さん、小山やすえさんと三上の5名です。宮司さんに挨拶してから神社境内を竹ぼうきで掃いたり、草を抜いたり約45分奉仕させていただきました。

「きれいになったね！」と参加し



たメンバーからも感想が聞かれ、すがすがしい気持ちになりました。参拝にいらした方にも「こんにちは」とあいさつも出来ていたのも良かったです。作業が終わり宮司さんに挨拶するとお礼として玉作湯神社の文字の入った箱のお菓子を頂きました。ありがとうございました。

コーヒーの日～ブラジル 2月28日



本日のコーヒーはブラジルの特殊な方法で作られたコーヒーを淹れました。作る途中でタンクにコーヒーの実を入れて空気を抜いて2回発酵させたものです。個性的な味わいを楽しむため浅煎りで焙煎しました。生姜のような風味とすっきりした酸味を感じるコーヒーです。こんな個性を持つコーヒーはなかなかありません。

(マスター)



3.11 東日本大震災の日によせて～あれから11年目

2011年3月11日14時46分、東日本大震災が発生し、その後津波によって福島、宮城、岩手に莫大な被害が出ました。その日私は京都の施設で地震の大きな揺れを感じてすぐにテレビの情報に目を向けました。地震による建物の崩壊、津波に飲まれる人や車や建物。悪夢を見ているようでした。今年で11年、語り継がれることは途絶えてはなりません。どうしても年月が経つと風化してしまう恐れがあるからです。そこで私は福島県の南相馬市にあるB型の施設に取材に行きました。施設長さんに聞くと当日は各自家に帰ったものの利用者はもちろん職員も親戚や知り合いを頼りに避難移動したため津波が着た後、全員の安否確認まで一カ月かかったそうです。幸いみな無事だったそうですが避難所での障がいのある方の生活は大変だったそうです。一番は環境の変化への対応です。避難所では障がいがある人も高齢者も子供も大人もみな被災者です。特別扱いはできません。ただ避難所内の自分の場所に目印をつけるなど「配慮」は少しですがしてもらえたことが嬉しかったとおっしゃっていました。さて皆さんは実際災害にあって避難所で暮らすことになったときに障がいのある方にどんな「配慮」があったらいいなあとお考えですか？



地震体験の様子



ひだまりってどんなところ？

その34



春が近づいてくると花見が楽しみですね。河津桜は早咲きですのでもうそろそろ見ごろでしょうか。

一方この時期は「木の芽立ち」と言って昔から調子の悪くなる方が増えてくる季節でもあります。気候や年度替わり、卒業入学シーズン、新社会人スタートなど環境の変化も要因です。

障がいのある方は特にこの時期、心と体の調子に気を付ける必要があります。特にうつ病、躁病、双極性障害(そうと鬱を繰り返す病気)の人は朝起きにくかったり

たり体のだるさが出てくる人が多い傾向にあります。また知的障がいのある方はイライラしたり落ち着かなくなるのもこの時期に多くなります。これらは時間が経つにつれて次第に改善される傾向にありますが、その時点での障がいをお持ちの方のケアは必要です。どんなケアが必要かと言うと一番に上げられるのが「話を聞く」という事だと思います。つまり傾聴と相談です。話をしているうちに落ち着いたり、話すことでストレスを発散させる効果があるからです。ひだまりでは単身世帯も増えてきましたので益々体調管理が重要です。そのためご本人は元より、ご家族、病院、相談支援員などと連携をとって毎日が健やかに過ごせるよう努めたいと思っています。ぜひご家族のみなさまにはお家での様子をお聞かせいただければと思いますし相談などありましたら遠慮なくスタッフに問い合わせくださいませ。

また地域にお住まいでまだ未就学の幼児から学生さんまで、発達障がい、知的障がいの方のご家族様からのご相談も受け付けておりますのでお気軽にお電話いただければと思います。合わせてひだまりへの見学も歓迎いたします。ぜひお問い合わせください。きっとお子さんの将来の姿がイメージできることと思います。

☆NPO法人ひだまり 0852-62-2550 (平日 9:00~16:00) 見学・相談受付ています。