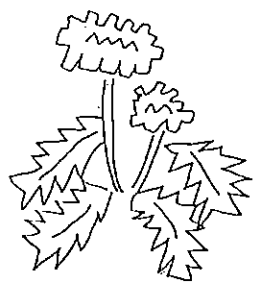


**たんほほ**

NO 1 3 7

H10年11月1日  
— 発行 —

〒869-1217  
熊本県菊池郡  
大津町森 54-2  
社会福祉法人  
三気の会  
**三気の里**  
☎096-293-8100



入浴

松田 健

夏 四十度を越えています。意識が薄れていくのがわかります。「酸素が欲しい。」サウナに入っていると思えば気分も落ち着くのですが、職員は一時半外に出れないので少々困ります。

冬 誰だ、開けっ放しにしていく人は。風がピューピュー入り込みます。「〇〇くん、しめんか。」語気が強くなっています。体が震えだします。お湯をかぶりながら介助をします。寒稽古をしていると思えば気分も落ち着くのですが、風邪が治らないので少々困ります。

「四時三十分より入浴を始めます。……」ディレクターが放送を流します。5、6人が寄ってきます。手を引っ張る人。顔を近づける人。声を上げて訴える人。いず

れも自分を早く入れろとのアップルです。順番が決まっているので拒否すると怒りだします。勢いに押されて5、6人がなだれ込むこともあります。

さあ、戦闘開始。男子の利用者の場合、男子職員二名で五十名を入れます。(残り十三名は七時から後半入浴を行います。介助者は一名です。)介助者は湯船の縁にみんなと向き合うようにして座ります。一人に対し三人。中には四人相手する職員もいます。

まず、頭にお湯をかけ、シャンプーを水鉄砲を打つようにして髪にかけます。ほとんどの人が自分でゴシゴシと洗っていきます。頃合いをみてお湯をかけ、流します。次に、タオルに石鹸で泡立たせるように指示します。半数の人は自分で出来ず。胸、首、背中、お尻、脚を順次洗うように言います。半数の人に対しては、介助者

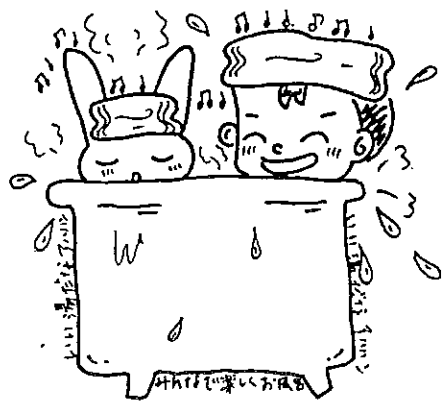
が洗っていきます。髭剃りは危ないので職員がするようにしています。それでも2、3人は完全に自分でやります。シェービングクリームをつけ、剃ると今まで見せたことのない至福の表情を浮かべる人がいます。私は、どうしても髭剃りが難になります。中には指で髭を剃り残している所をさすって目で訴えてくる人がいます。やり直します。そういうお互いのやりとりがあつてうまくなくていくのでしょうか。

タオルを片付けるとやっと湯船に入れます。しかし、3秒で上がる人もいます。潜って泳いでいる人もいます。水をたらふく飲んでうとする人もいます。背を向けているので恐いなあと思う時があります。

をして中、その人は他の施設も多数実習に行ったが三気の里が一番入浴をちゃんとしていたのでこの職場を選んだと聞きました。他の施設の親からは、入浴回数が多い三気に対するやっかみもあると聞きました。

職員の側からすると正直言ってます。きついなと思う時があります。体調を崩している時は無理ですし、入浴によって体調を崩すことも事実です。しかし、髭が伸びた利用者を見たくはありません。

毎日入浴ができてないことへの不満の声があることも事実です。平均週5回の入浴をいかにして毎日できるようにしていくかが課題です。





# 班にゆうす



## 1班 - 食欲の秋

朝夕の風がめっきり冷たくなり、木々の葉も少しずつ色づき始めました。道端に可麗に咲く、色とりどりのコスモスが、私たちの目を楽しませてくれます。皆様は、秋を満喫していますか？

今回私たち一班的のメンバーは、食欲の秋を求めて10月6日(火)優峰園にバーベキュー・みかん狩りに行きました。現地に到着し、まずは昼食のバーベキュー！なかなか焼けないお肉や野菜から目が離せないまー君、功ちゃん、まっちゃん。いつもよりたくさん食べた健ちゃん、憲吾君、よっちゃん。まだまだ食べ足りない俊ちゃん、英君、麻衣ちゃん、建二郎君。嬉しすぎて笑顔の憲ちゃん、かっちゃん、舞君、あっちゃん。『おいしいねー』と言いながら食べる、しーちゃん、ゆかりさん、洋ちゃん。昼食を腹八分食べて、その後みかん狩りにGO！！はさみでみかんを取るだけの人、食べるだけの人…皆それぞれみかん狩りを楽しんでいました。(みかんは青かったけど、おいしかったですよ) 今回のレクは〈食欲の秋〉ということで、皆秋を満喫しました。 麻生(貫)

## 2班 - 肥ゆる秋 Part 2

実りの秋、馬肥る秋、食欲の秋。今回の2班のレクリエーションは、産山村にあるヒゴタイキャンプ村に行きました。前日に民さん、さゆりちゃん、泰彰くんの手伝ってもらって野菜を切りました。泰彰くんの包丁さばきは豪快で、バーベキューには持ってこいの大きさの野菜になりました。

当日は、食堂では朝から職員がおにぎりを握り、果物を切り(つまみ食いしながら…)準備にバタバタ。園生は、いつ出発するのかと、首をながーくして待っていました。現地についてからも炭がおこるまでに、散歩をしながらまたまた首をながーくして待っていました。炭になかなか火がつかず、肉が焼けるまでに、おにぎり・果物を食べ、焼き上がると「お肉ください!」「ウイナーください!」あちこちから、声が上がっていました。たくさんあったお肉は、あつと言う間になくなり、足りないと思っていた野菜が、やはり思った通りあまり、「野菜・野菜・肉」の順番が、最後の方では、野菜だけを食ふことになり、後から食ふ職員のお肉やウイナーが、皆のアツイまなざしにあっていたのは言うまでもありません。その後はというと、皆満腹になり、ベルトをはずしての帰園となりました。(来月の健康診断が…) 八木

## 4班 - おいしい秋!

気づいてみればもう11月、今年も残すところあと2カ月になり朝晩すっかり肌寒くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ただいま農耕班では、うれしい薩摩芋の収穫を行っています。今年の芋はとにかくうまい! 去年のはとってもスリムで甘みが足りませんでした。今年のは大きさ・甘みともに充分です。焼くもよし、蒸すもよし、農耕班の自信作をぜひ一度ご賞味下さい。

そんな収穫の合間をぬって、10月20日に蘇陽町の服掛松キャンプ場へレクリエーションへ行ってきました。前日より満原指導員と秦さんの手により作られ、じっくりと煮込まれた特製カレーをバスに乗せいざ出発!ところが、長陽村までいったところでサラダを忘れたことに気づきあわててUターン。ようやく到着し食べたカレーは、とってもこくがありおいしく、われ先におかわりにきていました。

少し肌寒い日でしたが、みんなのんびりと秋の一日を満喫できたことと思います。

石井

### 3班・晴れてよかった

ついこの間まで咲き乱れていたコスモスの花も少しずつ花びらを落とし、一雨毎に涼しくなってきました。そのような中、私達3班(木工班)は服掛松キャンプ場にレクリエーションに行きました。今回で3度目の服掛松キャンプ場へのレクリエーション、1回目、2回目とも雨のため予定変更となっていることもあり、今回こそはと皆楽しみにしていました。

当日は朝から灰色の雲が広い空を覆い、もしや今回も予定変更かと心配しながらの出発、途中バスの窓にポツリポツリと落ちる雨、はらはらしながら目的地である服掛松キャンプ場へ…。到着すると雨も上がり青空も顔を出して来ました。

ホッと一息ついたと同時に弁当です。皆は天気よりもお弁当の方が気になっていたのかバスを降りたと同時に弁当に目が行きます。いただきますの合図とともに一斉に食べ、あっと言う間に食べ終わります。(いつまでも食べ終わろうとせず、おかわりをもらおうと歩き回っている人もいましたが…)おなかいっぱいになったところで今度は運動です。近くにあるアスレチックで遊びます。その中には、自分の好きな乗り物に何度も繰り返し乗っている人や、怖がってアスレチックに近寄らない人、職員に誘われ腰が引けながらも一生懸命チャレンジする人と楽しみ方は色々ですが、上を見るとそこには太陽が、下を見ると皆の笑顔が眩しい今回のレクリエーションでした。

11月のレクリエーションも晴れるといいね。

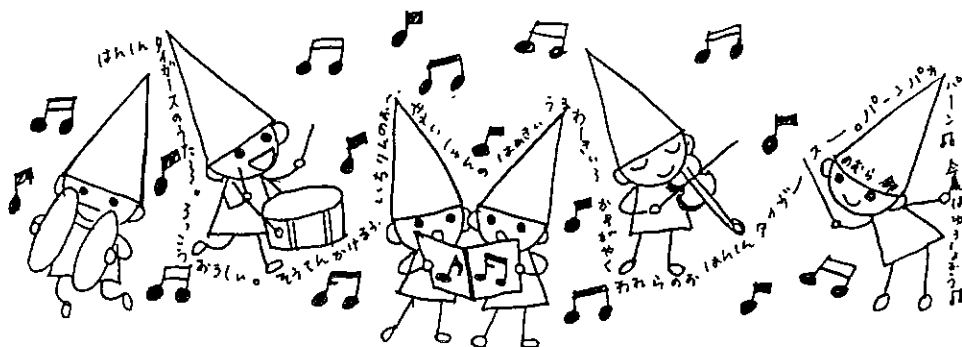
山口

### 5班・ずばり旅行の秋でしょう！

秋真っ只中のこの時季、私たち5班は去る10月14日(水)～16日(金)の2泊3日で長崎・嬉野方面へと宿泊レクで出掛けました。天気の方も週間予報では☁がでていたのですが、5班皆の日頃の行いが良く(ぶん)2日間でしたが、雨も降る事なく旅を楽しむことができました。3日目はあいにく雨が降ってしまいましたが、皆楽しめていたようでした。(良かったね。)

さて今から旅行中のことをほーんの少しばかりお話ししたいと思います。まず始めに3日間写真を撮りまくっていた松島さん・富田さん。何かしら珍しい建物・動物等を見かけると『パチリ』とシャッターを押していた様でした。次に私が見るたびにいつも手に大事そうにジョージアコーヒーを持っていた典君・陽ちゃん。長崎のコーヒーの味は如何でしたか？中嶋君・光紀君・由美ちゃんお土産をたくさん買っていた様でした。武ちゃん・敬ちゃん・誉ちゃんはおいしい食事に満足していた様でした。泰ちゃん・亮君はなんと忍者に変身！二人ともよく似合っていました。あっ！そうそう大ニースなんと誰とは言えませんがあの大の野菜嫌いの××君、がパクパクと私たちの前でおいしそうに野菜を食べているではありませんか。一体その訳はととととんでもない。ここには書けませんので5班の職員にでも…。園生の皆さん、保護者、職員の皆さん大変お疲れさまでした。〃

緒方



中庭

平川 聖子

朝の作業を終えて居室へ戻って  
くると、中庭に干されたたくさん  
の洗濯物が目に入ってくる。長い  
間、洗濯物を掛けられる機会の少  
なかつた物干しはおは、端から端  
まで一杯に掛けられた洗濯物でき  
しんでいる。天気の良い日は、洗  
濯物が風に揺れて一層気持ちが良い。

9月から中庭にこんな光景が戻っ  
て来た。以前、指導員として三気  
の里に勤務されていた黒澤さんと  
中牟田さんが、洗濯と仕分けを受  
け持つ非常勤職員として復帰され  
て来てからのことである。お二人  
は5年前に結婚・出産を機に退職  
され、これまで主婦業に専念され  
て来た。長く現場を離れられてい  
たにもかかわらず、園生の指導の  
丁寧さは変わらず、洗濯物の扱い  
方や掃除の仕方は主婦らしく細やか  
で、見習いたいことが多い。

もともと洗濯物干しは作業の一  
つだった。20名分の洗濯物を干す  
のにも午前中一杯かかる大仕事だっ

たが、それに関われる園生が少な  
かったことから作業から外れ、職  
員とお手伝いをしてくれる園生の  
仕事となり、各班の作業が確立し  
て作業時間一杯を作業棟で過ごす  
ようになるころには、園生も80名  
となり、少しずつ洗濯物を干す機  
会、干す量が減っていった。園生  
に大人としての生活パターンをと  
考え、居室棟は「家」、作業棟は  
「職場」と見て、家の中の掃除や  
身支度を終えて、10時には出勤す  
るようにしたため、職員も園生も  
洗濯物を干す時間の余裕がなくなっ  
ていったようである。しかし、よ  
く考えると洗濯や掃除などの家  
事の部分をお座なりにして、果た  
してそれが大人の生活と言えるの  
かと疑問である。基本的には自分  
のことは自分でやる、できないこ  
とは一緒にやろうをモットーにし  
てきたはずが、いつの間にか職員  
がしてあげる、職員にしてみらう  
のが当たり前のようになって来た  
のではないか。また、時間に終わ  
れる生活の中で、職員の方も1つ  
1つを終えてから先に進むのだと  
いうことを忘れがちになり、ほん  
のちよっとの当たり前のことが出

来なくなっていたのではないだろ  
うか。

天気の良い日は洗濯をして天日  
に干す、当たり前のことである。  
しかしながら、私達ができなかった  
ことである。それをサラリとやっ  
てのける黒澤さんと中牟田さん。  
きつと当たり前の生活をされてい  
るからだろう。部屋が汚れていた  
ら掃除をする、片付けをする、当  
たり前のことである。1日の終わ  
りにはお風呂に入ってサッパリす  
る、当たり前のことである。おい  
しいご飯をみんなそろって楽しく  
食べる。おかしかったら大声で笑  
い、悲しかったら涙を流す。そん  
な当たり前のことが一杯詰まった  
生活をしていきたい。洗濯物と  
共に人の出入りが増え、息を吹き  
返した中庭を見るたびに心を改め  
る毎日である。

近頃思う事

荒毛 弘子

4月から三気の里に入所して7  
か月、最初は環境に慣れないせい  
もあって不安定でしたが、徐々に  
園での団体生活にも慣れ、近頃少  
しずつ落ち着いてきました。一番  
嬉しかったのは、長年の念願だっ  
た歯の治療に毎週通院してくれる  
ようになった事です。それに色々  
な事に積極性が出て来た事で、9  
月の宮崎旅行での明るく穏やかな  
表情と行動に、それを強く感じま  
した。これは園の皆さんの努力と、  
適切な御指導があったればこそと  
心より感謝しています。自閉症と  
いわれて36年もの長い年月を振り  
返れば、あまりに様々の事があり  
過ぎて一言では説明出来ませんが、  
無駄と思っても必ず声をかけてや  
る事を、心掛けてきたつもりです。  
父親亡き後、他の二人の子どもの  
協力や今まで沢山の人々との出  
会いが、私の力となって今日まで  
頑張ってきたことが出来ました。  
焦りがあった若い頃より年をとっ  
た現在は、正に三気の里の教えの  
境地が一番だと思ふようになりま  
した。これからも子どもとの二人  
三脚が続きます。



## 第15回自閉症児・者

心理療育キャンプに参加して

石井 康就

今回で動作法キャンプ参加も3回目となり、この自閉症児・者心理療育キャンプへの参加は私自身2度目で、4年ぶりの参加となりました。

前回私が参加した時にはなかったのですが、今回のキャンプでは初日にトレーナー研修として時間が割いてあり、訓練技法やキャンプでの色々な役割についての講義があり、初めてこのキャンプに参加した人にも分かりやすかったのではないかと思います。

今回私が担当したトレーナーは、年齢13歳・身長173cm・体重90kgとかなり大柄なトレーナーでした。トレーナー自身今回で4回目のキャンプ参加で、訓練に対して恐怖感から拒否的な感じがあり、体が大きいこともあって補助することもこちらが支えきれず難しく、なかなか訓練が思うように進みませんでした。この時のSVのアドバイスはいかにしてトレーニーにやる気を出させてあげられるかが大事で、このことは今回のキャン

プでのトレーナーの共通した課題でもあったように思います。幸い訓練も順調に進めることができ、とても充実した一週間を送ることができました。今後、このキャンプで学んだことを三気の里でも生かしていけたらと思います。



## 栄養の話・サンマ

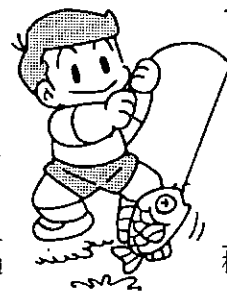
サンマにはタンパク質、脂質が豊富で、脂質にはI P A、D H Aという高度不飽和脂肪酸が大量に含まれており、これがコレステロールや血圧を下げて動脈硬化、脳卒中、心臓病、高血圧などを防いでくれます。家庭では塩焼きとして食べる人が多いと思いますが、塩焼きには大根おろしとすだちやレモンといった柑橘類を添えることをおすすめします。大根には魚の焦げで心配される発ガン物質を抑える働きがありますし、柑橘類には豊富なビタミンCで発ガン物質の生成を抑える働きがあります。この2つを添えることにより味も

いっそうおいしくなりますし、まさに絶妙な食べ合わせです。そのほかにもかば焼き、みそ焼き、煮付け、たつた揚げなどの濃いめの味付けにすることにより、生臭さが気にならなくなります。ごく新鮮なものは刺し身や酢じめで味わって見て下さい。脂がたっぷりのはたサンマで秋を満喫してみてくださいでしょう。

上村

## 秋の登山

高田 一通



年に2回、春と秋に行われる登山の「秋の部」が10月9日(金)、さわやかな秋晴れの中、開催されました。

全グループ、目指す山は大分県の久住山で今回は宿泊なしの一日だけで行いました。

久住山は、春は「ミヤマキリシマ」、秋は「紅葉」と季節によってまた違った顔を見ることができ、そこを登る人達のココロを和ませてくれます。しかし、今年の異常気象が影響してか、「紅葉」と呼

ぶにはまだ早く、少し物足りない気がしましたが皆はそんなことにはおかまひなく、張り切って登りました。

今回も、Aグループは牧の戸から久住山頂を目指し、Bグループがその少し手前の避難小屋、C、Dグループは前回目指した鞍岳よりも多少厳しくなった感はありますが、扇ヶ鼻分岐などを目標に、またEグループは長者原の自然遊歩道を散策しました。

各グループとも、予想外の暑さに皆汗だくになりましたが、真剣な表情で登っていました。時間の都合で目標としていた所まで到達できたのはBグループだけとなりました。しかし、最終到達地点でお弁当を食べ、くつろいでいる皆の表情からは、何かをやり遂げたと言う充実感のようなものを感じることができました。

最後に、大きなケガもなく頑張った登った園生や職員の方皆さん、大変お疲れ様でした。



11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	備考
1	2	3 回 文化の日 ■ 4班レク	4 俊ちゃん誕生日(32)	5 ■ 5班レク	6	7	
8 ● 大津町からいも フェスタ	9 行夫さんの誕生日(57)	10	11	12 藤本さんの誕生日(31) .....1班宿泊レク(福布院)	13	14 ■ 保護者会	
15	16	17 ■ 2班レク	18	19 ■ 3班レク	20	21	
22	23 回 勤労感謝の日 と 文化祭	24	25	26 ● 誕生会	27 / たんぼほ福集日	28 ■ 帰宅バス	
29	30	俊 俊ちゃん・行夫さん・藤本さん・良夫くん・謙くんお誕生日おめでとう！ 月 1日(日)作品展示会 8日(日)大津町からいもフェスタ 火 14日(土)保護者会 水 23日(月)文化祭 / 27日(金)たんぼほ福集日 木 26日(木)誕生会 土 28日(土)帰宅バス 日 3日4班レク・5日5班レク・11日~13日1班宿泊レク・17日2班レク・19日3班レク					



ボランティア通信

食堂営業中

朝、晩の冷え込みが厳しくなり、少しずつ冬の気配が感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、来る11月23日(月)三気の里体育館・作業棟周辺で、三気の里初めての文化祭を開催します。多数催し物を用意し、皆様のお越しをお待ちしています。お手伝いをして下さる方、興味のある方はボランティア担当の満原・國岡・麻生まで気軽にご連絡下さい。

（ボランティアありがとうございます）

☆散髪 園田 美津子

源造 順

☆ブラッシング指導 前淵 隆子

西村 栄子

☆生け花 ※敬称略



訂正  
先月の日程表の中で、鶴崎くんの誕生日が21日が12日に間違っていました。鶴崎くんごめんね。

去る十月九日、みんなの待ちに待った？秋の登山が久住にて行われました。久住登山は学生時代、一度経験済みで少々安心していただけですが、現実には予想もしなかった過酷なコンクリートの階段が待ち受けていました。足は上がらない、苦しく荒い息づかい、手を握ってくれていた園生にも見放され自分の体力の衰えを痛感しました。しかし最初の辛さも忘れる程、その後は美しい景色と澄んだ空気の中、自然を心地良く感じる事ができました。園生全員ケガもなく、無事にゴールすることが出来て良かったです。お疲れ様でした。

矢野

編集後記

昨年、マンドリンクラブの皆様に来て頂き、音楽クラブとジョイントコンサートが行われました。そのことがきっかけとなり、今月23日地域の方も交えて文化祭を行います。今からどのような文化祭になるのか楽しみです。石井

