

# てくとこ通信



vol. 54  
(2016.10)

## 募集♪



地域活動支援センターでは、おるとこスペースを利用して、てくとこギャラリーを行っています。過去には、風景画や人物像、水墨画等も展示していました。てくとこギャラリーでの展示は随時募集をしておりますので、ご質問、ご興味のある方は下記の連絡先にお問い合わせ下さい。

地域活動支援センター てく・とこ・瀬戸  
841-2144 高木・岡崎まで

## 地域活動支援センター

## Summer Festival!!



8月27日、横浜小学校にて毎年恒例で行っている地域のお祭り「サマーフェスティバル」に参加してきました♪

今年のサマフェスも、てくとこ瀬戸定番の「広島風お好み焼き」を出店。3名の利用者が販売スタッフとして参加してくれました。参加してくれた3名の内、1名の方はベテランですと参加してくれている方、他2名の方は初参加でした。

それぞれの方に役割を担ってもらい、長年手伝ってもらっている方には焼き手の補助を担当してもらいました。もう完全に全てを把握してくれていますね！慣れた手つきで、足らなくなった材料の補充、焼き上がりが近くなったタイミングで卵を割ってくれたり、入れ物のパックを準備してくれたりと機敏に動いて下さり、とてもスムーズに作業を行う事が出来ました。

初参加の2名の方には、会計とソースを塗る担当をしてもらいました。ソースの担当は、焼きあがったお好み焼きが次々に回ってくるので、素早く作業をしてもらうことが必要になりますが、初参加にも関わらず一生懸命頑張ってくれお客さんを待たせる事なく提供する事が出来ました。

会計は、お客さんに商品を袋に入れて渡しお金を貰う重要なポジションになります。ここの担当してくれた利用者の方も一生懸命声を出して接客してくれていました。祭りの中盤で、外国人のお客さんがお好み焼きを買いに来てくれたのですが、英語が喋れないスタッフはあたふた。。。しかしそんな時、隣から流暢な発音の素晴らしい英語が。なななんと！！会計を担当してくれた利用者の方は実は英語がべらべら♪その方が対応してくれたおかげで、外国人のお客さんも満足して2枚も購入してくれて、何よりスタッフが一番助けられた出来事でした。

肝心の売り上げは！？と言うと、昨年の売り上げも考慮して200枚を目標に掲げていましたが。。。結果は172枚という結果でした。昨年より少ない売り上げでしたが年に一度の地域のお祭りに利用者と共に参加が出来、長時間暑い中でも何事もなく全員で無事にやり遂げることが出来た事が良い経験となりました。

来年も、元気いっぱいこの祭りを盛り上げて行きたいと思います！！

「お祭りでは  
痛感いたす  
英語力」



# グループホームすむとこ

## いつ備えるの!?今でしょ!!

最近、東北地方を襲った大地震、さらに熊本大地震と続き、私たちの住む高知にも南海トラフ大地震がいつ来てもおかしくないのかもしれない。そこで今回は昭和の南海地震の経験者から直接お話しをお伺いする機会を持ちたいと思い、地元の町内会長さん達を通じて高知市の横浜に住まれている岡崎清恵さんを紹介していただき、すむとこメンバー岡本さんと一緒に話しを聞いてきました。

岡本さんは、昭和5年、12月21日生まれの男性で、以前は県立高校の英語の先生をされており退職後は横浜公民館の館長をはじめ様々な世話を務めてこられた方です。南海地震は昭和21年暮岡崎さんの誕生日と同じ日に起きています。岡崎さんはその日16歳になったばかり（当時中学3年生）、長浜の西塩谷（にししおや）というところに住んで居られたとのこと。今の長浜病院や南国スーパーがある商店街をすこし東に行ったところでしょうか。すぐ南の堤に桜並木の植わった川（新川川）があり浦戸湾に流れ込んでいます。

地震が起こったのが朝方まだ暗い4時19分。岡崎さんはすぐに飛び起きて川を見に行ったそうです。すると川をものすごい勢いで津波が来ては戻り、来ては戻りを何度も繰り返したそうですが幸い堤防は越さなかったそうです。もっと東の湾にちかい東塩谷のほうは一部堤防を越したところもあったとのこと。岡崎さんは行き来する津波を見てすぐに地区のみんなに「津波が来る、逃げる」と声をかけ、島村写真館の北の山手のほうへ揃って逃げたそうです。そのとき近所に住んでいた身重の女性が避難したところで産気づき出産したことをおぼえているそうです。

岡崎さんの住んでいた地区では幸いにも特に被害にあった方は居なかったそうですが、全国では1330名の死者（そのうち半数以上の679名が高知県の死者）と1万戸を超える家屋全壊の被害を出しています。一通りお話しを聞き、昭和の南海地震を体験した岡崎さんから、南海地震を知らない世代、近い将来次の南海地震に遭遇する可能性の大きい世代に向けて助言をお願いしたところ「最近TV他いろいろなどところで地震の備えとして言われている、「いつでもすぐに避難できるように靴その他物品を身の回りに用意しておくこと。家具の転倒を防ぐ工夫などをしておくこと。地震が起こったら一刻も早く避難すること。」とのアドバイスをいただきました。

同席したメンバー岡本さんからは岡崎さんについて「お会いした印象は大変記憶のある方だと本当に驚きました。昭和21年の暮れでもう随分昔の出来事なのにきちんと資料に残されていて下さり、今度いつ来るかも知れない南海トラフ地震にも色々とお話をいただきました。本当にありがとうございます。」との感想が聞かれました。

地震が起こればすぐに津波が来るものとして一刻も早く自分が率先して逃げることに、普段から声が掛け合える地域環境を作っておくことが大切だと思いました。

# 南十字星

## こんな事業所です!!

南十字星では、入所されている皆様が尊厳を持って安全・安心した日々の生活を送る事ができるように、24時間365日ご支援させて頂いております。現在は、2ユニット17名の入所者様（1名入院中）が暮らされています。スタッフは16名（2名病休中、1名育休中）とギリギリの人員ですが、入所者様が明るく楽しく笑顔で過ごしていただける施設を目指しスタッフ全員が頑張っております。天気の良い日には散歩に出掛け、欲しい物があれば買い物に出掛け、イチゴ狩りやレストランに外出するという支援も行っております。8月には十字星ユニットから4名、南ユニットから3名の入所者様が地域のお祭りに参加され、屋台や出し物を見て感動されていました。これからも焼き芋をする計画や冬にはクリスマス会、お正月には初詣と随時企画しています。



# オーシャンクラブ 祝 1周年 お弁当部門！！

オーシャンクラブが新たなお弁当部門を旗揚げして丸一年を迎えました！喫茶ティンカーベルA型のメンバーさんとして利用されていた吉本さんがオーシャンクラブお弁当部門のスタッフとして、立ち上げ当初から携わってくれています。



我が厨房の貴公子 吉本氏からつぶやきのひと言

お弁当事業をはじめて1年になります。メニューづくり、調理の仕方、利用者さんの特性に合わせた作業の割り振りなど試行錯誤しながら現在に至っています。食数は当初10～15食でしたが今では20～30食にふえました。（三里エリアのみから瀬戸、長浜エリアまで拡大）

全てが上手く行っている訳ではなく、時には失敗もありました。弁当、盛り付けの時に作業台の脚が折れて弁当が落下してしまったり、配達時、後部座席に置いていた弁当が急ブレーキにより落下してしまったり、注文のFAXを見のがしたり、色々ありました。

これからも、スタッフ、利用者さん一体となって頑張っていきたいと思います。

我が厨房の歌姫ならず絵姫 西村優子さんからひと言

早いもので、もう1年になるんですね。

当初は週2日で厨房に入っていたのが、今は週4日厨房で副菜を主に、たまにメインもやらせてもらっています。もともと料理本を見たりするのが好きだったので、厨房の仕事は大変だけど、楽しいです。これからも皆さんに「おいしい」と言ってもらえる料理を作りたいので頑張りたいと思います。



※西村優さんは絵画に造詣が深く、作業面では黙々と仕事をこなす頼もしいメンバーさんなんですよ！

## 自立訓練施設 突撃！隣の昼ごはん！！



今回は自立訓練施設で生活されている3名の方に、おススメの昼食を教えてください♪

Kさん おススメの昼ご飯はヴィアンで売っているオムライスです。とても美味しいので週に1度は食べています。以前は毎日スーパーでお惣菜などを購入していましたが、お金がかかるので最近ではうどんやパスタを自分で茹でて、パスタ用のふりかけやソースで味付けをして食べるようにしています。

Mさん 某回転寿司で4.5皿で済ますと安いですよ。恋人が来る日は自分でお弁当を作っています。ベーコンを切ってスーパーのハンバーグを入れて…簡単にできますよ。よどやには、他の店より安く買えるものもあるのでよく行きます。食パンが70円台で買える時もありますよ。

Kさん 朝食・夕食の量が多めなので、昼食は軽く済ませるために、ヨーグルトとサラダをよく食べます。お菓子が食べたいときは食パンにイチゴや抹茶…色々なジャムを塗って食べるようにしています。一番のおススメはオーシャンクラブで作っているお弁当です。野菜もお肉もたっぷり美味しいですよ！

夕食にボリュームがあり満足できるので、昼はひかえめにされている方が多いようですね！中山のおススメの昼食は簡単にできるので納豆パスタです。以上突撃！隣の昼ごはん！！でした☆

# ☆★私のおススメ教えます★☆

恒例となりましたこのコーナー。今回は自立訓練施設のメンバーOさんと、スタッフ安並さんにハマっているものを紹介していただきます(\*^\_^\*)

## Oさんのおススメ

私のおススメはテレビ鑑賞です。今回は特におススメのテレビ番組を紹介します。ニュースと言えばミヤネ屋ですね。ニュースは見なければいけないと思うので毎日観ています。特にここが良いと思うところはないですが…。

ヒルナンデスや火曜サプライズは、散歩をしながら食事処をまわるコーナーが面白いし、料理もおいしそうなので毎回観ています。水トアナの笑った顔がまた良いですよ。

歌番組も好きで番組名は忘れましたがEXILEやSMAP、絢香やAKB48が出ているとつい観てしまいます。歌が上手い人が好きで、お金があればCDも買いたいなと思っています。EXILEでは『道』という曲がおススメです。

バラエティでは鉄腕DASHですね。日本テレビの番組をよく観るからというのもあるのですが、TOKIOは歌も上手いので好きです。一押しは長瀬ですね。ちなみにTOKIOは線路を作ったりしています。

## 安並さんのおススメ

2016年ブラジルのリオデジャネイロで行われた、パラリンピック Team BC決勝で強豪タイに惜しくも4対9で敗れましたが、初の銀メダルを獲得しましたポッチャ競技を紹介します。

ポッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目になっています。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたりして、近づけるかを競います。コート大きさはバドミントンコート程度の広さで、1人から3人の対戦になります。障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具(ランプ)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。ボールが柔らかく変形する為、自分の思い通り投げる事が難しく、思い掛けない動きをすることがあり、それがジャックボールに近づいたり、かと思えばチームの窮地を招いたり、一投一投に一喜一憂します。正式なクラス分けの他に少し簡単なルールのレクリエーションポッチャがあり、障がいのあるなしに関わらず、一緒に楽しむ事が出来ます。ちなみにてくとこ会は高知県のレクポッチャの大会において数回の優勝経験があります(ちょっと自慢)。



### 編集委員から見た安並さん♪

- 得意な競技は自転車
- 鋼の肉体をまとっている
- 車とぶつかってもほぼ無傷だったという伝説の持ち主
- 山は歩かず走って登る
- しかし意外にも足のサイズは27.5cm



## 編集後記

やっとな秋の深まりを感じる今日この頃…。気温もちょうどよく、空気も澄み、過ごしやすい季節ではないでしょうか。

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋など、秋は色んなことを楽しむ季節です。みなさんはどのような楽しみごとが思い浮かびますか？

“これぞ!”という楽しみを持っている方や新しく何かを始められた方、ぜひこの通信にご紹介ください☆

編集・発行：地域活動支援センター てく・とこ・瀬戸 (高木・岡崎)

編集委員：森(オーシャンクラブ)、中山(自立訓練施設)

秦泉寺(南十字星)、久米(すむとこ)