

QSK

にぬふあぶし

No.270 <sup>ね</sup>子の方向の星(北極星)



## わくわくボウリング交流会



「てるしのさん、私たちのボウリングレクと一緒に行きませんか??」と電話をくださったのは、南部圏域の地活連絡会で一緒している、豊見城市地域活動支援センターゆい桜さんでした。

どんよりとした梅雨空は、ボウリングにもってこいの天気。支援センターてるしのからは3人のメンバーが参加し、久しぶりのボウリングレクを楽しみました。中には、マイボール&マイシューズを持参している参加者もいて、その華麗なフォームとテクニック、そして高いスコアに歓声を上げる場面もあり、大いに盛り上がりました。天候に左右されそうになったら、ボウリング。いいかも。

地域活動支援センター シマダ



障がい者活動支援センター泉崎は、平成25年に開設、6年目に入りました。  
そこで、今回はみんなの抱負を集めてみました。

- 6年目のHさん) 「皆さん、こんにちは。我々、センター泉崎は、昨年、沖縄市にあるユニティの比嘉所長、伊波さんから伝授していただいて、自然に優しいEM食器洗剤の製造販売を始めました。お得意先は南部方面が主です。本年1月から5月まで約 本売り上げました。(※5本以上から配達します。1本600円です!)
- 5年目のNさん) 「今年は、EM洗剤の売れ行きがすごいですね、お茶缶も定着しているし、県体協の清掃作業、ブルーシールの段ボール作品と、それぞれができる佐合を楽しくやりたいです。工賃アップに「エイエイオー!!」
- 6年目のKさん) 「事業所に通所して6年。年々、生活や体調面が良くなっているが、今年は活動の幅を広げたい。今年の抱負は『向上!』来年、再来年へとつなげたい」
- 6年目のTさん) 「世界が平和になってほしいです、みんなが仲良くしてほしいです」
- 1年半のKさん) 「泉崎で、松ぼっくりをみんなで拾いに行き、Xmasツリー作りをしたいです。もやしの繕い作業やリサイクルもやりたいです。さかな釣りもみんなで行きたいです」
- 半年のMさん) 「作業所に慣れるように頑張る。何でもできるように頑張る。メンバーになれるよう頑張っていく。イライラしないよう頑張る」
- 3年半のFさん) 「私は、体調を改善して、将来的にはA型事業所で働きたいです。今まで体調不良が続いていたので出勤がままならないことがありましたが、センター泉崎に通って、皆と同じように頑張って働けるように、体調良好となるまでもってゆきたいです。お腹の調子も良くして、実習先の清掃で工賃を多く稼いで、ジンプンもつけていきたいです」
- 1年9カ月Mさん) 「今年の抱負は、『挑戦!』 工賃ももっとアップしてほしい。ソフトバレーは、スパイクがうまくなりたい!」
- 2ヶ月Tさん) 「どの作業も集中して、ていねいに行うように努めたいです。」
- 5年目のAさん) 「少しずつ体重が減ってきているが、あと3kgダイエットしたい。スポーツ(バドミントン)もしたい!作業はもやしの繕いや弁当仕入れに行きたい」
- 6年目のYさん) 「スポーツ(卓球)やりたい」

作業や運動、レクリエーションとバラエティに富んだメニューで、活動を続けていきます。見学や体験も、随時受け付け、お待ち申し上げます。

## ふれあいプラザ宮古 **カレーの日**

以前はランチの会や食材がたくさん余っている時などに不定期に行っていた「カレーの日」。

皆様の熱いリクエストにお応えし、昨年からは「プチカレーの日」として、月1回の定期開催になりました。普段は、仕事でランチの会などに参加できないメンバーさんにも食べていただきたい、という思いから、土、日曜日に行っています。人気のプログラムとあって、だんだん参加者も増え、多い時は25人と朝からてんやわんや…。



皆さん、手馴れたもので、玉ねぎの皮むきから流れ作業で大量の野菜の下ごしらえをこなし、次々と料理を進めてくれます。煮込み担当や味見担当と、なんとなく役割分担もできていて、毎回30人分のカレー作りをしています。

畑で採れたへちま、ゴーヤ、なす、人参、芋や差し入れていただいたかぼちゃ、とうがん、ピーマン、ちょっとそこからいただいてきたパパイヤなど、太陽の恵みいっぱい宮古島の食材を使って作っています。たくさんの野菜を使っているのでも、とても美味しいカレーで、一人暮らしのメンバーさんは「プラザのカレーが楽しみ」と、毎回大盛りで食べてくれます。具材が多い時は、なす&ゴーヤカレーとかぼちゃカレーと、2種類の合いがけカレーにしています。最近ではスパイスやココナッツミルクなども使い始め、これはプチの領域を超えてきているのではと、プチを改め「カレーの日」として、今年度も好評継続中。



実費200円で、時にはサラダやスープ、おかずもついたり、とってもお得で幸せになるカレーです。女子職員一同、これからも皆さまの期待に沿えるよう、プレッシャーを感じつつ、美味しいカレーを作っていく所存であります！

## 初トライアスロン 頑張りました!

私は沖縄県に在住している、当事者の T.K. です。初めて『にぬふあぶし』に投稿します。

今は、南風原町のてるしのワークセンターを卒業して町内の福祉関係の仕事をしています。今日は私の趣味の話をさせていただきます。

去る5月26日に那覇市波之上で開催された、沖縄国際トライアスロンに出場して、無事に完走することができました。トライアスロンは初めての挑戦でした。でもいつかは出場したいと思っていて、その為の準備も時間をかけてしていきました。大会当日は快晴で日差しが強く、かなり暑かったです。その中でスイム1.5KM、バイク40KM、ラン10KMを制限時間内にゴールしなければならないので、かなり過酷な競技でした。私は初めての挑戦だったので、制限時間内に完走することだけ考えて、挑戦しました。

参加しての感想としては、とても過酷で、フルマラソンより大変でした。前日から説明会に参加し、コースチェックや安全講習をうけ、ウェアやバイクの整備もしっかりスタッフさんに見てもらい。安心して競技ができました。完走できて凄く嬉しかったです。また応援してくれた、てるしののスタッフさん、大会の関係者には感謝しかありません。私の挑戦はまだ始まったばかりです。もっと大会に出場して、いつかは宮古島のトライアスロンに出場できるぐらいになりたいです。私の趣味の話をさせていただき、本当にありがとうございました。



T.K.さんが乗っている自転車です。てるしのサイクリング部がきっかけで始めて、今ではマイ自転車を購入しレースに出場しています。

### 編集後記

今年も暑い夏がやってきました。夏生まれのせいかわっぱり夏が好き。我が家はエアコンを設置していないので、その辺のギャルみたいな格好で過ごしています。来客があると慌てて洋服をつけます。特にお風呂上りは、扇風機の前から離れられません。 AT

編集：公益社団法人 沖縄県精神保健福祉会  
会長 山田 圭吾

〒901-1104 沖縄県島尻郡南風原町字宮平 206-1  
てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX 098-888-5665

E-mail [terushino@castle.ocn.ne.jp](mailto:terushino@castle.ocn.ne.jp)

発行：九州障害者定期刊行物協会

〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出 2-2-18

電話 092-753-9722 FAX 092-753-9723

定価：10円 (会費に含まれる)