

# ☆リサイクルセンターたより☆

先月号にてお話した件について、皆様からの御心配のお声をかけていただき、たいへんありがとうございました。おかげ様で、すっかり和気藹々とした従来のリサイクルセンターに戻り、常連さんたちも気持ちよく利用していただけるようになり、ほっとしております。本当にありがとうございました。

福祉関係のある方から、このリサイクルセンターこそ、ソーシャルファームを実践している、との評価をいただき、恐縮している次第です。ソーシャルファームとは一般就労でも福祉的就労でもない、第三の雇用の場である。企業の経営手法を用い、障害者を含む就業困難者を多数(3割以上)雇用することが特徴とされている。という定義だそうですが、ラッコハウスのリサイクル活動やウエス作りは、利用者の一人ひとりが、皆と一緒に仕事をするのは楽しいなあ!が基本であり、それがたまたま少しは社会のお役に立っているのもうれしいことと思ながらの毎日で、今後もそのスタンスは変わらないと思います。どのカテゴリーに属するか判断も大事かとは思いますが、まずは皆が毎日生き活きと仕事に励むことができる環境こそが大事で、アルミ缶や古新聞や衣類等のリサイクル品を持ってこられる人や、掘り出し物を探しに来られる人等リサイクルセンターを利用される方々によって、皆の仕事が成り立っているので、今後も皆様のより一層のご協力をお願いしたいと思っております。

## 7月カレンダー

6日(日) 資源回収  
7日(月) 代休

8月の資源回収は、3日(日)の予定です

### 社会福祉法人ラッコハウス

ラッコハウスをそだてる会事務局

〒939-8003

富山県 富山市 西公文名町 4-17

電話 076-493-0250

FAX 076-493-4441

Eメール raccohouse@pop21.odn.ne.jp

Web http://www2.odn.ne.jp/raccohouse/

みなさまのお声を  
お待ちしております!

### あなたも「ラッコハウスをそだてる会」(後援会)会員に!

ラッコハウスの活動に賛同される方に、ぜひご支援していただけますようお願いいたします。

年会費 ●個人 一口 3,000円 ●団体 一口 5,000円

口座 郵便振替 00730-3-12867 (ラッコハウスをそだてる会)

会員の方には、この機関紙「宇宙」を毎月お送り致します。



7 月号

- 1: 自治会誕生会カラオケ
- 2: 実習生コーナー
- 3: お知らせ
- 4: リサイクルたより

## 自治会だより 誕生会 カラオケ

6月19日(木)、仲間の自治会主催の誕生会で、みんなで山室のカラオケ「シダックス」に行きました。

電動車いすの人と健脚な方々8名は、車を使わず20分ウォーキングにてシダックスに行きました。



各自がメニューから選んだ ランチを食べ終わるやいなや、マイクの順番がなかなか回ってこないくらいに、曲のリクエストが入り、歌うやら踊るやらいつもの盛り上がりです。



実習生コーナー

■中田大樹さん しらとり特別支援学校高等部3年生  
6月16日(月)から20日(金)の1週間

昨年11月の初めての实習の時より一段と成長され、だだをこねることもなく、しっかり人の話を聞き理解し、周囲の人達のお役に立ちたい思いがいっぱいで、一生懸命仕事に励んでいたきました。次回、秋の实習を楽しみにしております。



仕事の後の汗を流す入浴を一番楽しみにされていました。

■清水夏帆さん 富山大学附属特別支援学校高等部3年生  
6月16日(月)から27日(金)の2週間

今回は2週間の実習にて、朝のお茶わかし、テーブル拭きに加え、生まれて初めて包丁を持って、バナナやきゅうりを切って、デザートやサラダ作りの準備にも参加しました。包丁で指をちょっと切ったのも良い経験だったのでは～？！

次回、秋の実習では、何に挑戦されることでしょうか。楽しみにしています。



先輩たちと巨大折り紙で“かぶと”を作っています。

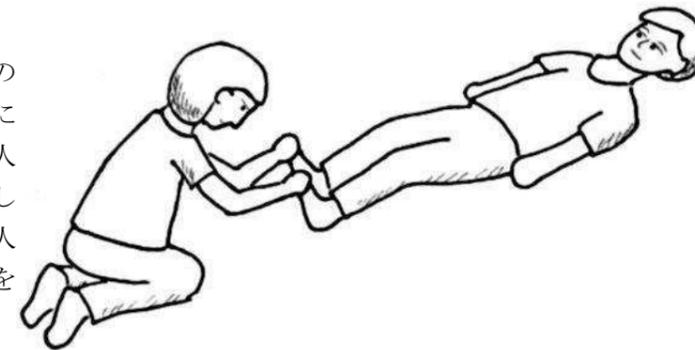
左から、高田 慎也さん、清水 夏帆さん、堀川 尚仁さん、大野 沙椰香さん、早坂 大介さん

背すじスッキリ！健康体操

— とっても簡単、ほんの1～2分でもできて、すごく気持ちいいです —  
蒸し暑いし、なんだかだるいな—という時には、だらーっとゆらゆらしてみましょ。思いのほか全身がほぐれてリフレッシュしますよ。

【寝てゆらゆら編】

これは二人一組で行います。説明の都合上、「される人」と「する人」にわかれるものとします。される方の人は、あお向けに寝て、ただぼーっとしているだけでいいです。する方の人は、される人の足元で楽な姿勢で体を低くします。そして、足先を持って、左右にそっと揺らします。



ひとつのやり方は、片手の親指、人差し指、中指の3本だけを使います。右手ならば、親指、右足の親指、人差し指、左足の親指、中指の順に挟んで、両足の親指に揺れを伝えるのです。他にも、踵の下に両方の手のひらを差し入れたり、イラストのように足の指全体をつまむようにしたり、いろいろできますので、やりやすいやり方を探したり、使い分けたりしてみてください。

ここで非常に重要なポイントは、「力を入れないこと」です。感じるか感じないかぎりぎりの、とても繊細な力を伝える気持ちをお願いします。そのわずかな揺れが、される方の人の頭の先や指先まで伝わります。揺れるのが見てもはっきりわかるでしょう。しかし、乱暴に揺ると台無しで、やらないほうがましかもしれません。

もう一つ重要なポイントは、揺れに変化をつけることです。相手は人間ですから、機械みたい単調に揺らしてはつまらないです。自分なりのドラマを頭の中で作って、それを揺れで表現してみるのも面白いでしょう。相手をよく観察して、心地よい方向と一緒に探してみてください。というとなんだか難しそうですが、まあ自然にやってみればいいので考え過ぎずにやってみてください。

される方の人は、だらーっとしながら、揺れを存分に味わってください。自分が液体の詰まった袋になったようなイメージを持つのもいいかもしれません。なかなか文章では伝えきれませんが、至福のひとつときに感じますので、ぜひお試しください。

さてこの体操は一人でもできます。その場合、あお向けに寝て、自分の中心、おへそのあたりから揺れを発生させるのです。これはかなり難しいですね。根気よく続けていかないとなかなか習得できそうにないように思われますが、興味のある方はぜひチャレンジしてみてください。

ラッコハウスをそだてる会  
後援会通信

■6月度新規・更新会員

三辺紀子様 早坂鉄工(株)様 早坂利志美様  
竹島工務店様 佐藤史保子様 石原紀雄様  
NPO法人ありみね様 日中章人様 瀧澤弘・晃子様

中村美智子様 電化のたかの様 田畑伸様  
藤枝正美様 宮坂稔様

■ご寄付をいただきました

富山友の会様

以上、6月25日現在、順不同  
どうもありがとうございました。