

# ☆リサイクルセンターたより☆

今年も例年通り巷ではインフルエンザの流行がピークを迎え、あちこちの学校で休校となったり、福祉施設内でも蔓延している所があるようです。今のところラッコハウスでは、幸いにもインフルエンザに罹患された方はいないのですが、油断することなく手洗い、うがいの励行を続けていきます。

ところで、先日リサイクルセンターの常連さんで、いつも手芸に使う着物の生地を探しに来られる方から、思いもかけない怖いお話を伺い、今後の対策をどうしたらよいのか思案中です。その内容は、リサイクルセンターにてある男性が手いっぱい服を抱えて帰ろうとするので、その常連さんが、「いくらか寄付金を入れられたら？」と声をかけたら、他に数人で来られてた女性たちから「ラッコの人でもないのに、そんなこと言う筋合いではない」と言われ、先の男性からは「そんなこと言ってたら、ブスッと刺されるぞ!」と凄まれて、それ以来怖くて来れなくなったけど、今日は担当者がいたから話に来ました。とのことでした。実は、私も意味の無い罵声をあびせられた事が、過去何回もあります。その都度、ここで凄んで息巻くしかない方々は、社会から何らかの差別を受け、その腹いせをしているように見受けられ、つくづく社会の仕組みの複雑さを感じています。

障害者福祉の根本課題は、長い歴史の中に潜む社会的差別問題の解決だと思います。リサイクルセンターを通して、より多くの方々に正しい認識を持っていただくことを目的として開設しており、その成果は年々高まっていると感じています。また、掘り出し物を見つけに来ることを楽しみにされている常連さんたちが大勢いらっしゃいます。その方々の楽しいひとときを奪うような心の無い人に、どう説明したらよいものか途方にくれるばかりです。ラッコハウスとしては、今まで以上にもっともっとリサイクルセンターをご利用される方々に声をかけて、ご理解いただきますよう努力する覚悟です。また、皆様方からの見守りやアドバイスをいただけましたら有り難く、よろしくお願いいたします。

## 2月カレンダー

20日(金) カラオケ大会

※3月の資源回収は、1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。



2月号

- 1: 冬期の体力づくり
- 2: 初任者研修講座より実習に
- 3: 健康体操 7秒で体を鍛えよう
- 4: リサイクルたより

## [[[ 冬期の体力づくり ]]]



稲垣 諒さん、  
織田 恵美さん

昨年12月初めから雪が降り始め、冬が早く始まったように感じられます。

富山の冬は晴れ間が少なく雪や雨の日が続くので外出の機会がどうしても少なくなり、体力が有り余っている方々は、いつの間にか体重が増してしまうのは例年のことです。



1階のオープンスペースにて、片足とび・うさぎ跳び・後ろ歩き・スキップ等で楽しく周回し、少しでも脂肪の燃焼と体力づくりができたらかすかな期待をしています。

ラッコハウスの日常

## おやつづくり



左から、  
織田 恵美さん  
みささん、  
副田 舞子さん、  
野末 博之さん

このメンバーで、きなこ餅・あんこ餅を作る準備をしました。そして後ほどお餅にまぶしてみんなで食べました。たまたまつぶあんの缶詰が、この頃はあまり見かけなくなった缶切りで開けるタイプだったので、缶切りは初めてという織田さんがやってみました。

## 介護職員初任者研修講座から実習に

地域福祉事業所サポートハウスぼびーさんが主催されている同講座から、1/29(木)に見学1名、1/30(金)～2/5(木)の期間1人1日ずつ7名が実習に来られました。

左から、加藤 剛さん、谷口 良夫さん、  
清水さん(実習)



## ラッコハウスをそだてる会 後援会通信

### ■ 1 月 度 新 規 ・ 更 新 会 員

谷口勝義様 福村浩様 松島弘志様 高山定広様  
下田禎子様 広瀬妙子様

### ■ ご 寄 付 を い た だ き ま し た

野見山諭様

【物品】千田様、小川様、安岡様

以上、1月20日現在、順不同  
どうもありがとうございました。

## 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 —

2015年も早1ヶ月が過ぎました。春先のように晴れた日もありますが、まだまだ寒さの続くこの頃、皆様お元気でお過ごしでしょうか。寒い季節になると、以前ご紹介しました「邪気を払おう！」という体操を思い出します。覚えていらっしゃるでしょうか。今の時期にとってもふさわしいと思います。(かくいう私も、これまで機会があるたびにいくつかの体操をご紹介してきましたが、「これはすごくいいな」とやっても、いつの間にか忘れてしまって、必ずしも毎日の習慣となっていないかもしれません。でも、しばらく忘れていても、思い出したらまたやればそれでいいと気楽に考えて継続しております。)

「邪気を払おう！」とは、体の表面や周囲の空間を、頭の前から手先・足先まで全身くまなく、はたきでホコリを払うように手でぱぱぱと掃き出すことです。1分もかからないでしょう。

私がこれを教わったのは子どもの頃で、「朝、着替えをする時は、裸になって手で体をこすると良い」というものでした。そして年月が経ち、ある舞踊家のワークショップに参加した時、ウォーミングアップの中に、この「邪気を払う」という動作が取り入れられており、強く心に残りました。そうして途切れながらも続けてきて、ふと気が付く事があります。やっている内容や時間はせいぜい1分程度でそれは変わらないのですが、その中で丁寧さが増していっているように感じられるのです。手と体の各部との親密さが濃くなっていくといえいいでしょうか。特に、私は呼吸器系の疾患があるのですが、喉・胸のあたりでは違いがあり、より丁寧になると感じます。主観的ではありますが、大変興味深い事です。手には体の各部とコミュニケーションする能力が備わっているのかもしれないね。

さて今回は、運動不足の現代人向けの、体がシャキッとさせる体操をもう一つ、これも子どもの頃に本で読んだもので、懐かしく思い出しつつご紹介いたします。

## 【7秒間で体を鍛えよう編】

### ■ 7秒間の全力集中！

私の記憶では「7秒間のヨガ」と言っていました、ヨガのことはよく知らないので、違う表現にしました。(余談になりますが、ここでは何でもひっくるめて体操と言っていますが、一般に体操と言われているもののイメージから外れたものの方が多いかもかもしれません。といってエクササイズとか言っても余計分かりにくいし…むしろ体操のイメージをひろげていただければと思います。)

さて、この7秒という数字にどういう意味があるのかは分かりませんが、とにかく全身に力を込めて7秒間持続するのです。姿勢は好きな構えでいいでしょう。数秒間は固まったように静止することになります。説明はこれで終わりです。

…しかし、全身でこれをするのは、かなり大変です。慣れていないうちは、例えば右手のこぶしをぎゅっと握って3秒、ぐらいから始めても十分だと思います。そうして順番に体の各部に全力を込めていくわけです。ちょっとした待ち時間などを活用してもできそうですね。自分の体力に合わせて加減してください。無理は禁物です。そしてこれをした後は、自然と「ふーっ」と体を緩めているでしょう。十分緩めるのもまた大事なポイントだと思います。

そして究極的にはあれですね、少年漫画なんかで、主人公が必殺ワザのなんとか波動拳とかを打つ前に、「ほおおおあつ」とか気合を入れますね、髪の毛を逆立てて体の周りには何故か上昇気流みたいなものが起こったりして…イメージとしてはまさにそれです。まわりの環境からエネルギーを吸い集めて、放電するような気持ちです。さらに心の中では、「うっしゅー」でも「おおお、みなぎってきたべし！」でもなんでも、好きな決めゼリフをつぶやけば、効果倍増です。

この体操のすごくいいところは、忙しくて運動する時間もないという言い訳が通用しない点です。覚えておいて損はないです。わずかに数秒間の蓄積が、きっとあなたの体を作り維持してくれることでしょう。気持ちよく体を解放してみてください。