

なごみに新しい仲間が増えました!

新理事紹介 渡辺 邦弘 理事

皆様はじめまして。このたび理事に選任されましたNPO法人いずみ会の渡辺邦弘です。いずみ会は福島市でグループホームの運営や一人暮らしの支援など「住まい」の支援活動を行っています。また、双葉町から福島市に避難されたNPO法人あおばが運営する就労継続支援B型事業所あおばの運営にもかかわっています。これまでの経験を生かし、微力ではありますが相双地区のためお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



新スタッフ紹介 大垣 優子 (訪問看護チーム)

はじめまして!7月から訪問看護のスタッフとして勤務することになりました。在宅にて、様々な悩みを抱えながらも生活している方々の何かお役に立てたらという思いで、心機一転埼玉から来ました。相馬の人々の温かさに触れ、ゆっくりとした相馬時間(笑)に癒され、食べ物のおいしさ、空の青さ、星の綺麗なところ等々、すっかり気に入っています。素敵なこの町でいつまでも生活を続けていけますように♡よろしくお願いいたします。



新スタッフ紹介 阿部 秀人 (なごみCLUBチーム)

皆様はじめまして。6月から、なごみCLUBにて勤務しています。私自身心に病を持つ当事者として、毎日を過ごしています。現在は週に1度の勤務ではありますが、「徐々に勤務の日数を増やす」を目標に取り組んでいます。私の当事者としての体験の一つでも多く、サービスとして提供できますように、そして、なごみCLUBにいらっしゃるメンバーさんと一緒に、私自身も前に進めますように励んでいきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



なごみ応援団 (NPO法人の会員) を募集中です!

1. 正会員 年会費 10,000円
2. 賛助会員 年会費 一口 3,000円
3. 寄付

【新規会員のお申し込み方法】

以下の方法で会員申し込み後、郵便振込にて会費を振り込んでください。

- ①FAX または郵送での申し込み: 会員種別(正会員または賛助会員)・氏名・住所・所属先(職業)・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記住所に申込書を郵送またはFAXしてください。
- ②なごみホームページからの申し込み: <http://soso-cocoro.jp/> ★会員登録 ボタンをクリックして申し込みフォームからお申し込みください。

【寄付のお申し込み方法】

なごみホームページからお申し込みを受け付けております。

★寄付する ボタンをクリックしてお申し込みください。

会費・寄付の振り込み方法: 郵便振込

口座番号: 02260-0-126825

口座名義: 特非 相双に新しい精神医療保健福祉をつくる会

なごみ応援団になってくださった方には、定期的に会報や現地の情報を送らせていただきます。是非ご検討下さい!

【お問い合わせ】なごみ相馬事務所

〒976-0016

福島県相馬市沖ノ内1丁目2-8

電話 0244-26-9753

FAX 0244-26-9739

アドレス nagomi@soso-cocoro.jp



NPO法人 相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

相双COCOROニュースなごみ

第20号 H30年9月吉日

発行元 KCN ニュースレター 編集部

ホームページ <http://nagomi.soso-cocoro.jp/>

Facebook ページ <https://www.fb.me/cocoro.nagomi>



総会のご報告

当法人の通常総会は平成24年に始まり、7回目となりました。今回は理事の交代があり、当法人設立以来、副理事長を務めていただいた相澤與一氏が退任となりました。長きに渡り重責を担っていただき、心より感謝申し上げます。またこれからも変わらずご支援、ご指導よろしくお願いいたします。相澤様の代わりに理事を引き受けてくださる渡辺邦弘氏。新役員として、今後のご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。私たち職員も、新しい精神科医療保健福祉システムを確立するべく努力していきます。(唯野)

さ~なごむかい

茶和会

総会の開催に合わせて、なごみ茶話会を開きました。日頃からなごみを支えてくださっている皆さま、そして、なごみって何?どんな活動をしているの?と関心を寄せてくださる皆さまとの交流の場ともなることを願って、準備いたしました。来場時アンケートでは、「展示に工夫が沢山あり、楽しかったです」「太巻きなど、皆さんと一緒に作ったのができて、楽しい時間を過ごせました」等、温かなメッセージをいただきました。多くの来場者さまにゆっくり空間を共にしていただきまして、私たちも大変うれしく思いました。(柳澤)



太巻きづくりにチャレンジ!

911 家族会との交流会



昨年引き続き、911 家族会と南相馬市にある北原復興公営住宅住民と交流会を実施しました。日本語が通じないことに困惑する住民もいましたが、「スマートフォンの翻訳機能」が大活躍でした。お互いに翻訳しながら話す光景が、現代を象徴しているように思われました。大雨で被害を受けた西日本の自然災害も話題にあがり、「つらい時の支えは仲間同士で支えあうこと」だと災害で学んだことを伝える場面がありました。お互い未曾有の災害や事故によって大変な思いをしてきたからこそ分かち合うことができ、こころの交流が7年目を迎えた今も続いている理由だと感じた一日でした。(工藤)

流しそうめんも好評でした!



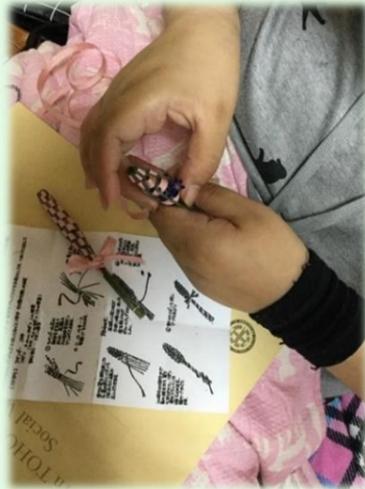
アウトリーチチームより



アウトリーチ活動の中で、引きこもりがちな女性の対象者2名とスタッフ2名、メイクの得意なボランティアの看護学生が集まって、5人でメイク教室を行いました。対象者の方は化粧品とmy鏡を持参し、看護学生の話に熱心に聞いていました。ポイントを教えてもらいながら自分でメイクをしたり、沢山並んだメイク用品の中から色を選んでメイクをしてもらったりしていました。きれいに化粧された自分の顔を鏡で見て、とても素敵な笑顔を見せてくれました。おしゃれの楽しさを知ってもらい、出かけるきっかけにつながればと(密かに)思っています。(石井)

訪問看護チームより

訪問支援では、季節の移り変わりを感じながら対象者の方々といろいろな作業を行っています。今年の夏はこれまでに体験したことのない酷暑となりましたが、対象者の方が摘んだラベンダーを使ってポップリにしたり、手作りの木造プランターで園芸活動(サツマイモやハーブなど)を行ったりしました。日常生活を送る中で、しっかり食事をして良く眠れることに加えて、仕事の作業をしたり、余暇活動的な作業を楽しんだりすることも生活の質を良くするために必要な事柄ですね(^^) (服部)



なごみ CLUB チームより

地域活動支援センターなごみ CLUB は、月水木金の週4日、折り紙や書道などの創作活動や料理・運動・外出などを行っています。活動内容は利用されている皆さんと相談しながら決めていきます。今年は野菜をプランターで育てており、収穫した新鮮なミニトマトやナス、ピーマンで料理を作り、みんなで食べました。



他の人と交流したり日中に何かしたいけれど、自信がないという方、どんな活動をしているのか、まずは見学してみませんか？なごみ CLUB までご連絡ください。(谷津)



ケアセンターチームより

多くの方に手伝ってもらって完成した懐食(なつしよく)レシピ。個別支援や集団支援でも、「懐食」のつながりは広がっています。家を出た住民さんは、周囲には知り合いがおらず、仮設に住んでいた頃に比べると、一人の時間が多くなっているとのことでした。復興公営住宅のサロンにお誘いしても、「公営住宅の住民ではないから」と、遠慮して参加されませんでした。ある時、懐食プロジェクトの味噌づくりにお誘いすると、「昔自分も作っていたからやってみよう」と参加してくれました。長年引きこもっていた若者も、レシピで紹介されていた地元のスイーツを「食べてみたい」と、ケーキ屋さんにお出かけしました。引きこもっている方にも、自分の住む地域の美味しいものを知って、食べて欲しいと思います。(伏見)



懐食プロジェクトコーナー

懐食レシピからお勧めを紹介しちゃいます！

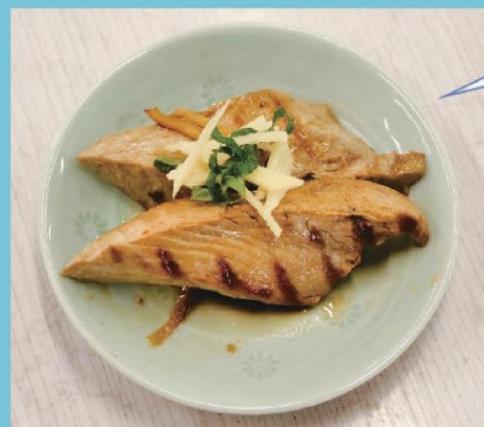
7月・8月 相馬野馬追

相馬野馬追は、宇多郷(相馬区)、北郷(鹿島区)、中ノ郷(原町区)、小高郷(小高区)、標葉郷(双葉郡)のそれぞれのコミュニティを作るだけでなく、さらに相馬地方全体を一つにするお祭りです。震災の年は、大幅に規模を縮小しながらも執行され、法螺(ほら)貝の音色も絶やしませんでした。

一千有余年の歴史を超えて、今なお息づく伝統の祭。相馬野馬追を執行してきた相馬家は、鎌倉時代から幕末まで、お国替えの無かった稀有な領主でした。このような歴史も、土地や人の繋がりを大事にする風土の由縁であるでしょう。



写真: すぎた和人



昔から、野馬追のごちそうとして食べられていました。昔は、瓶(カメ)に漬けていたと思う。(浪江町 70代女性)

現在の相馬野馬追の時期は、カツオ漁獲期です。「戦に勝つ」という縁起を担ぐ意味でカツオを使った料理を食べることもあったようです。かつては、カツオを専門に獲るカツオ船が活躍していました。

カツオの焼き漬け

材料 4人分
カツオ 4切れ、塩 少々、サラダ油 小さじ1
醤油 大さじ2、みりん 大さじ2、酒 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2、しょうが 1/2片

作り方

- ①カツオに塩をふって、少し時間をおく。
- ②しょうがを千切りにする。
- ③フライパンに調味料を入れ少し煮つめ、千切りにしたしょうがを加えて火を止める。
- ④サラダ油でカツオを焼き、③の液につける。