



# AJU愛実

認定  
編集：特定非営利活動法人愛実の会  
・愛実の会事務所  
・居宅介護事業所あみ  
・生活介護事業所障がい者デイセンター愛実  
(大地の家／紙風船)

定価：一部100円

## 第57号 会報

福祉の創造 「幸せホルモン」 / 理事長 戸田 真二	P 1
居宅介護事業所あみ	P 2
大地の家（生活介護）	P 3
紙風船（生活介護）	P 4
「トウカムリ」という貝 / 島 しづ子	P 5
寄付者名簿	P 6

### 大地の家



ひな祭りの制作

### 紙風船



春の壁画作成中

## 福祉の創造 「幸せホルモン」

理事長 戸田真二

先日、若返りをテーマとした講演会に参加し、表情筋のトレーニングを受けてきました。講師の先生は私と同じ年でありながら、なんと若々しい女性でした。顔には表情筋が30種類以上もあるそうで、幾つになっても鍛えられるとのこと。使わなければ当然退化していくわけです。ですから表情筋を鍛えることで若さを取り戻すのだそうです。表情筋など全く意識したことが無く、老いを受け入れつつある現在進行形の私は、半信半疑での参加となりました。

トレーニングの目的は表情筋を使って、口角を上げることです。参加者は自分のスマホをカメラモードにして、自分の顔を鏡替わりにしながらトレーニング開始です。「それではまず笑ってください」スマホの自分の顔は笑っていても口角は上がっておらず、幸せそうな顔には100%見えません。コロナ禍でのマスク生活は今なお続いています。ですから自分の笑顔を気にすることも相手の表情を伺うことも、私たちはとても疎くなっていることに気づかされます。表情筋への意識は皆無です。「それではゆっくり表情筋を動かします。右側の口を目元まで釣り上げてゆっくり1・2・3・4・5 はいキープ 1・2・3・4・5 今度はゆっくり戻します1・2・3・4・5 今度は左側で行きます。1・2・3・4・5」と講師の方の巧みなりードに乗せられながら、皆一様に顔をゆがめスマホを見ていました。表情筋を鍛えると、「口角が上がる 素敵な笑顔になれる 滑舌がよくなる 元気になる そして若返る」頭での理解はできますが実感は湧きません。しかしここからが不思議な体験となりました。

皆さんは「幸せホルモン」をご存じでしょうか？人は幸せを感じると、脳から幸せホルモンが分泌されるそうです。「ドーパミン」は知っていますが後はよくわかりません。実は口角を上げることで、幸せホルモン「セロトニン」の分泌が促進されるというのです。セロトニンは、睡眠の質を上げる効果があるホルモンで、心のバランスを保ち、精神を安定させる役割があるそうです。普通は嬉しいから笑顔になり口角が上がるのが順序でしょう。「幸福感→ホルモンの分泌→笑顔」が方程式となります。しかし、ここでの理論は口角を上げるだけで、脳みそが「幸せ」であると勘違いをし、セロトニンを瞬時に分泌するのだそうです。「笑顔→ホルモンの分泌→幸福感」の逆方程式の裏技です。これがネガティブな思考や不安から解放された幸福感を生み出すというのですから、無意識に働くこの効果は試す価値ありではないでしょうか。最近の私はモヤモヤすることが多くなり、夜も寝つきが悪く、疲れやすく、仕事も手につかない日が続いていました。ですから余計にネガティブな気持ちが先行していたのだと思います。トレーニングを受ける前のふさがちな重い心と受けた後の爽やかな心地よさのギャップに我ながらびっくりしています。結果、現在も表情トレーニングに日々ハマってしまっただけの自分がいます。口角を上げることで作る笑顔はタダ。そしていつでもどこでもできるトレーニングです。講演が終わると、参加された皆さんの表情はとても幸せそうに見え、その場の空気感はとてもなごんでいました。こうした笑顔はミラー効果としてまわりの人を笑顔にし、幸せの連鎖がどんどん広がっていくように思います。愛実の会の活動もまた同じだと思います。そして、継続することが大事！ 今日顔もゆがめてトレーニング！





# 居宅介護事業所あみ

～安心して自分らしさを高められる場所づくりを～

松山 遼

コパンが開始されてから一年半が経ち、メンバーもアシスタントもコパンで過ごす時間に慣れてきました。楽しく過ごしていただくために、メンバーとの時間を大切にしています。2人のメンバーともに個別の部屋で好きな動画視聴や音楽鑑賞をされています。お互いが、相手は何を楽しんでいるのだろうと耳を澄まして聞いていることがあります。反応があった時は「音楽を聴いているけど知っている曲ですか」などと、相手も巻き込んでコミュニケーションを取ったり、「今はゆっくり聴いていたいよだから静かにね」など、場面に合わせてお互いの存在を確認できるように対応してきました。

安心して過ごすことができ、自分らしさを発揮できる場所としてシェアハウスを利用し、共同生活の中で「嬉しい」や「幸せ」と少しでも感じ取ってもらえるためにできることを模索しています。気持ちを出すことができることは、安心して生活できることに繋がっていくだろうから、メンバーのニーズや家族の想いを受け止めながら、今後のコパンの成長に貢献できたらと思います。また、新たに支援してくれるアシスタントや3人目のメンバーの利用など、今後のシェアハウスで考えられる展開を予想して持続的に支援可能な形を模索していきたいです。

～ サービス提供担当者会議に参加して ～

管理者 戸田 真二

2月某日、Sさんのサービス提供担当者会議が何年かぶりに開催されました。相談支援事業所の呼びかけで集まった参加者は11名。Sさんは肢体不自由による重い障がいがあり、生まれてから30年間、ずっと全面介助による支援を受けて来ました。いつも誰かがそばにいる。現在は朝・夜に6つの居宅介護事業所が入り、起床～着替え・食事・排便のケアを行い、月～土まで日中活動の場として2か所の生活介護(デイサービス)を併用。デイから帰宅後は夕方からのヘルプが始まります。夕食・入浴・就寝まで。毎日代わるがわる10人以上のヘルパーがSさんのお宅を訪れます。ご家族支援はお母様に比重が大きくなり、365日寝たきりのSさんの介助には無理があることから、支援の輪がこれだけに広がって来ました。係る事業所が増えて行く中で、Sさんへの理解を深めるため担当者会議が開催されたのです。

参加者にはSさん本人とお母様も同席し、普段係る多くのヘルパーが参加しました。来年度からは、意思決定支援の推進が強化され、担当者会議は本人の参加が原則とされます。各事業所にはそれぞれのスタンスがあり、またヘルパーごとにケアの方法や係わり方に違いがあるのは当たり前、それでもSさんにとってヘルパーはお客さん「今日、お客さんは誰が来る？」日々変わるヘルパーさんを信頼し、受け入れるSさんはすごいです。ご本人が参加する会議では、言葉を選びます。専門用語は使わず、本人のプライバシーを配慮し、和やかな雰囲気です。それぞれの事業所がSさんとの係わり方や思い、エピソード話を順に語り合いました。そこには自分の知らないSさんがいました。こうして様々な視点からSさんを囲み共有する場となりました。最後にSさんにこれからどんな生活がしたいかの希望を聴き、無言であっても耳を傾け、みんなで分かち合うことが出来てとても良かったです。また、シフトの穴を如何に調整するかも大きな課題であり、地域生活支援は本人を真ん中に置き、相談支援を核とした各事業所間の連携によるチームケアが求められているように思いました。



# 大地の家

(生活介護)

## 季節感を大切に



↑ クリスマス週間に母と ↓



↑ 初詣に地域の神社へ



↑ 初釜(抹茶にチャレンジ)



大地の家では今年度は、「寄り添い」、「気持ちの汲み取り」、「主体的な参加」ということを念頭において、日々の実践を行ってきました。

またそれらのことと同様に、「季節感」を重点的に捉えて活動を企画しています。

メンバーの生活はご自宅と施設の往復が主になります。多くの方が自動車で行き来していて、その中で季節を感じていくことは容易いことではありません。特に近年の春・秋が短く感じるような気候ではなおさらです。

「季節感」を大切にして活動し続けて15年近くになります。

季節をどのように感じ、それぞれの行事と季節の関りをメンバーにどのように伝えていくのか、アシスタントそれぞれの力量が試される場面でもあります。

以前は行事の意味をただ口頭で伝えるということが多くありました。近ごろは大きな画面に動画を出して伝えたり、季節の歌を歌ったりしています。

知っているも忘れていた歌や行事の意味を思い出したり、アシスタントもメンバーとともに再発見を繰り返しています。

また、室内の活動だけではなく、花見や紅葉狩りに出かけたりして季節を味わうことも行ってきました。

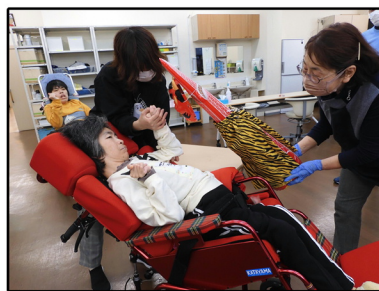
福祉施設ではまだまだ感染症の影響から自主的に活動に制限をかけているところが多いです。

しかしながら新年度は、さらに一歩外に気持ちが向いていくような取り組みをしたいとも思います。

外に出る機会を増やし、室内だけでは味わうことのできない季節そのものをメンバーとともに実感していきたいと思います。



↑ 書初め(今年の抱負)



↑ 節分(レクリエーション)



# 紙風船のページ (生活介護)



「ポンタとたっくん」リメイク中

2010年度に産声をあげ、10年以上に渡り多くの方に観ていただいた紙風船代表作「ポンタとたっくん」。メンバーの入れ替わりもあり、内容の見直しが必要になってきました。そこで、紙風船全員で話し合いおばら先生にもご相談した結果、大々的にリメイクしようではないか、ということになりました！2024年度中に完成、リモートも視野に入れたお披露目を計画しています。

もともと「ポンタとたっくん」は、メンバー誰もが劇に参加できるよう、セリフのない音楽劇として作られました。今回のリメイクでも各曜日ごとにキャストを振り分け、先生やアシスタントと話し合いながら、操作バーやひも、時にはラジコンを使って、メンバーが自分に合った操作方法を考えながら練習しています。また、背景や音響効果にも新しさを取り入れたものにしていく予定です。そして、観てくださる方に寄り添える作品づくりを目指します。今は月一回のおばら先生講座

でほとんど新作を創るような気持ちで稽古をつけていただきます。どんなリメイク作品になるどうぞご期待ください。



森の中を表現しています

## 新年度に向けて～メンバーの想い～



毎年3月のこの時期には、メンバーと一年間を振り返り、来年度に向けての気持ちを話し合ったりします。メンバーの気持ちを総括してみるとやはり、「みんなでどこかへレクに出かけたい」「公演数を増やしたい」、「活動の充実」などになります。アシスタントがフォローできることは精一杯協力し、メンバー一人一人の気持ちに寄り添った活動内容を、これからも目指していきたいと思っています。



楽しく過ごそう！

## 公演依頼募集中！！

今年度は3か所で対面公演を行うことができました。やはり、会場で多くのお客様と触れ合いながらの公演には、メンバーもやりがいを実感できると思います。

来年度に向けても、引き続き公演依頼を募集しています。配信の技術と並行しながら、少しでも多くの方に紙風船の人形劇を広めていきたいと思っています。

右記のQRコードから紙風船のホームページを是非ご覧ください。



## 「トウカムリ」という貝

島 しづ子

沖縄を琉球と呼んだ時代がありました。鹿児島県種子島から大小さまざまな島を南下し、台湾に一番近い与那国までの島々を琉球弧とも言います。私が住んでいる沖縄島は沖縄県では一番大きい島です。沖縄島も弓なりで北から南まで長細い島です。私の住む場所は南城市です。南城市は沖縄発祥の地と言われる久高島を含む市で、たくさんの城(グスク)の遺跡があります。城跡は石積みだけが残っています。その石の形や積み方は造られた時代や造った人の意図によって違います。グスク巡りも沖縄で知った楽しみの一つです。南城市と言う名も南のグスクと言う意味ですね。

私は毎週この南城市から高速で一時間かけて沖縄島の北部にあたる名護市に通っています。新基地建設が行われている辺野古・大浦湾は名護市にあるからです。そこで新基地建設抗議船に乗り始めてから四年が過ぎます。辺野古の海はエメラルドグリーンで、大浦湾はパリエーション豊かな群青色です。太陽、雲の様子で色彩が刻々と変わる美しい湾です。大浦湾は楚久断層と辺野古断層が交差し、海の中は山あり谷ありの複雑な地形のようです。チリビシと呼ばれる青サンゴは海の中の山のようにも見えます。複雑な地形がそこに住む動植物を豊かにしてくれていて、絶滅危惧種もいれば、まだ名前もない未確認の生物も多いという場所です。

ここに基地を作るためにアオウミガメが産卵する浜が1キロも潰されてしまいました。また海草を食べに来ていたジュゴンの姿が三年前から見えなくなりました。大浦湾には水深70メートル以上の場所もあるようです。そこは人間の都合で軟弱地盤と呼ばれていますが、堆積層でそこには生物が生息しています。そこにしかない貝も浜辺に揺りあがります。貝に詳しい人は「軟弱地盤」は「貝のゆりかご」と呼びます。

私は辺野古に通って海が好きになりました。海の中を覗くと竜宮城があると思えます。人間が知っている世界は自然のほんの一部なんだと思わされます。この場所で生き物を押しつぶすように石材が海に投下されています。サンゴは生きています。サンゴの周囲でもたくさんの生物が生きています。石材が投下されるたびに海の中は大騒ぎでしょう。

先日「道の駅いとまん」に行きました。自宅から20分ほどの場所です。お土産ショップとフードコート反対側に魚屋さんがあります。美味しい海の幸、お寿司などが食べられるので、お客さまをよく案内します。あるお店の棚に大人の頭ぐらいの大きさの貝が三つ展示されていました。トウカムリという名前の貝です。値段がついていました。遠くからでは良く読めないので友だちと「3000円? いや30,000円かなあ?」その隣は「2500円? 25,000円? どちらかしら」と言いながら、せいぜい3000円前後の価値だろうと思いながら目を凝らしました。30,000円と25,000円でした。高価でびっくりしました。

私は最近、大浦湾の瀬嵩前浜と言う場所で貝を拾うことを楽しみにしています。トウカムリはまだ見つけられません。今、大浦湾の一部で作業ヤードなるものを造るために石材が投下されています。その場所こそ、トウカムリが生息しているらしい場所なのです。人間よりも長生きするらしい貝です。売するために手に入れたいのではなく、貝の暮らし、貝たちの世界を忘れないために手元に置きたいと思うのです。我が家の玄関には微小貝と言われる5ミリぐらいの小さい貝から8センチぐらいの貝までが並んでいます。大浦湾の自然を見ると、人間は謙虚にならないといけないと思わされます。



トウカムリ

皆様、私の操船する船に乗り大浦湾をご覧ください。どうか、皆様お元気でお過ごしください!

## NPO法人愛実の会寄付者名(敬称略・順不同)

2023年11月1日～2024年 2月29日

### ★ 寄付金

足立 克己	藤原 信子	伊藤 あつ子	松本 孝子	榛葉 英子
武井 陽一	鶴崎 祥子	西村 清	近藤 洋	竹内 秀剛
野崎 典子	渡辺 真悟	丸山 恵津子	楠本 啓子	楽 有紀美
八木 隆太郎	伊藤 久子	下村 徹嗣	津田 加代子	出口 尚
義井 裕子	柏木 實	伊藤 まり子	相馬 悦子	加藤 真規子
水野 享好	榎本 久美江	小松 康宏	池上 譲治	矢口 由美子
阿部 健二	吉岡 満智子	倉田 節子	塚田 正昭	福島 真
五十嵐 靖	三和田 良子	伊藤 幸雄	柴田 京子	長谷川 文成
堤 肇	石原 艶子	黛 八郎	古田 真喜子	佐藤 眞理子
比企 敦子	土屋 美恵子	吉丸 あさ子	戸田 真二	村上 貴久・裕子
宮崎 正和	榊原 喜代子	加藤 由美子	松本 普	鄭 成子・都 相鳳
飯田 つや子	安藤 香代	伊藤 裕子	伊藤 秀章	加藤 明宏・朱美
上泉 淳子	矢澤 綾子	加藤 久雄	河内 常勇	佐藤 純子・正幸
吉谷 尚之(複数回)		市原 信太郎・誉子		
教団)岡崎教会子ども会		浜松聖書教会	教団)豊明新生教会	
京都みぎわキリスト教会		教団)豊山教会	教団)名古屋新生教会	
日本キリスト改革派八事教会		教団)坂下教会	済美高等学校	
在日大韓基督教大阪教会女性会		教団)田瀬教会	教団)各務原教会	
日本キリスト改革派金沢教会		教団)豊田教会	平塚YWCA	
日本福音ルーテル復活教会		教団)広路教会	教団)御器所教会	
名古屋ワイズメンズクラブ		教団)鳴海教会	教団)岡崎茨坪伝道所	
捜真女学校中学部・高等学部		南山幼稚園	教団)西尾教会婦人会	
教団)名古屋桜山教会		(公財)名古屋YWCA		



### ★ 夢づくり

牧野 雅樹	間瀬 滝子	矢澤 綾子	牧野 みゆき	田中 孝子
木村 由美子	(株)IR			

NPO法人愛実の会の活動のために多くの方々より寄付金をお寄せ下さいまして、誠にありがとうございます。いただきました寄付金については大切に使用させていただきます。

NPO法人愛実の会は、名古屋市が認定した「認定NPO法人」です。当法人は、公益事業を行う法人として、税制面で優遇を受けています。寄付をした翌年の確定申告時に、当法人が発行する寄付金受領証明書を添付することにより所得から控除を受けられます。寄付金受領証明書は確定申告まで大切に保管をお願いします。



## 新しい職員を募集中です！

一人ひとりの笑顔を大切に、  
共に生きる社会を目指しています。

### 生活支援スタッフ

メンバーの日中  
活動をサポート

**資格不問！未経験OK**

時給1,130円～

9:00-17:00の間の  
6h程度  
週3日程度

### 調理スタッフ

昼食の調理  
片付けなど

**資格不問！料理好きな方**

時給1,050円～

9:00-14:00  
週3日程度

### 送迎ドライバー

介護職員が添乗  
福祉の経験不問

**ハイエースが中心です**

時給1,100円

9:00-10:30  
15:30-17:00  
週4日程度

ご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。  
良い方がみえましたら、ぜひご紹介ください。

### 【所在地・連絡先】

特定非営利活動（NPO）法人 愛実の会

□ 障がい者デイセンター愛実（生活介護）

〒455-0021 名古屋市港区木場町9番地の24

TEL：052-693-5897 FAX：052-691-7889

□ 居宅介護事業所あみ（ホームヘルプ）

〒455-0021 名古屋市港区木場町9番地の24

TEL：052-693-7645 FAX：052-746-2639

E-mail [info@aminokai.com](mailto:info@aminokai.com)

ホームページ <http://www.aminokai.com>

### 【「認定NPO愛実の会」寄付金のお願い】

郵便振替 □座番号 00850-6-187490

□座名称 特定非営利活動法人 愛実の会 1000円 何円でも結構です

- ◆ 寄付金（賛助会費・NPO愛実の会の活動に関する費用）
- ◆ 紙風船夢づくり（人形劇制作費、公演活動に関する費用）