



# わらしべの里通信

～祝～ 記念 20 号

## 春の一日 ～桜と一緒に～



4月に入って季節も春になったのに、まだ寒い日が続いています。わらしべの家で新年度の最初の行事。それは毎年恒例の「花見会」です。4月8日の午後、栃木市内にある「永野川河川敷緑地公園」にて行いました。天気は晴天でしたが、風が肌寒い日となりました。目的地に向かう途中に錦着山の桜が咲いている所を



満開の桜の下で、のんびりする仲間たち

バスで通った、窓から見ていた仲間たちが、「桜が満開。すごくきれいだね」と驚きました。公園に着いていい場所を見つけて、ピニールシートを広げて一か所に集まりました。



## 32人の笑顔も満開!

4月は出会いの月といわれるように、わらしべの家も新人の仲間3人が入って来ましたので、歓迎会を行いました。仲間の会の会長さんの進行で仲間が1人ずつ「よろしくお願ひします」と挨拶した後に、新人さんも「よろしくお願ひします」と挨拶し、顔を合せました。今年度は32人の仲間たちで、わらしべの家の生活を一緒に楽しくスタートすることが出来ました。

その後、お菓子を配られて、仲間たちは野球をしたり、バドミントンをやったり、散歩やピニールシートで休憩などをして春のレクリエーションを楽しみました。ある仲間は、「今年は、満開に桜が咲いていた。昨年より暖かかったので眠くなったけど、楽しかった」、桜が咲いて楽しかった。仲間たちと野球やサッカーを楽しくやるのができた」、「わらしべの家の仲間が全員そろって良かった。天気も良かったし、桜も満開できれいだった。とっても楽しかった」など話していました。

この公園の近くに学校があるのですが、先程の歓迎会の途中にその生徒さんを通るたびに、こっちに向かって「こんにちは」と元気に挨拶をしてくれました。ある仲間は、僕が入った頃(20年前)は、その生徒さんがわらしべの家にボランティアとして出入りしたなと懐かしく思い出していました。

今日は、わらしべの家の仲間は全員出勤してくれました。皆も今日の「花見会」を楽しみに待っていたのだと思いました。来年も満開の桜が見られることを楽しみにしています。

(PORI)





# わらしべの仲間たちの睡眠を大調査



## 今年のテーマは「睡眠」

「わらしべの仲間は、夜更かし派が多いのかなあ？」

「それとも、規則正しい生活派が多いのかなあ？調べてみよう」

2010年2月、パソコン房から「睡眠」をテーマにしたアンケートが仲間配られました。そう、仲間から「テレビ局、新聞社の世論調査みたくて、うれしい」、「質問に対して、自分の意見がいろいろから、うれしい」と評判をいただいている「ほのぼのアンケート」の時期がわらしべの家にやってきたのです。今年で、4年目。

質問内容は、

- ① 寝ることは好きですか？
- ② 何時に寝て何時に起きるのですか？
- ③ よい睡眠を得るために寝る前に何かしていますか？
- ④ 朝食は、食べていますか？
- ⑤ 作業中に眠くなりますか？
- ⑥ 平成21年度のわらしべの家で、印象に残っていること
- ⑦ 『今、思っていること』や、『考えていること』のこと



※アンケート回答数28人で計算しています。



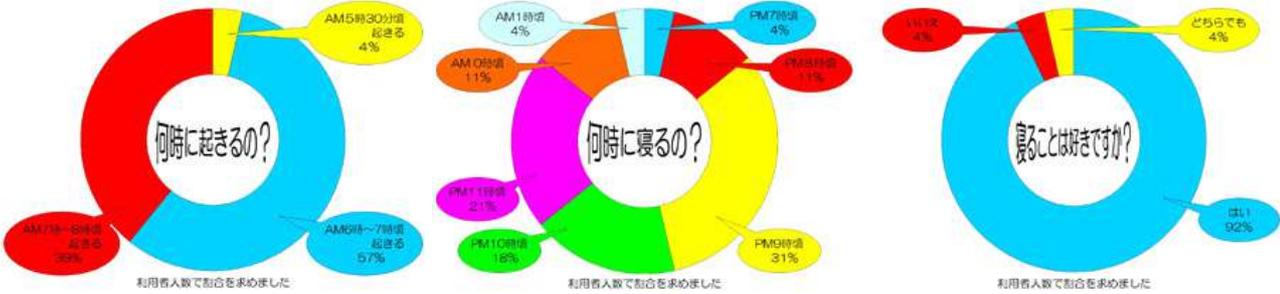
## 睡眠は、明日への活力！

「おはようございます」

「今日も1日よろしくお願ひします」

毎朝、見られる朝の風景。わらしべの家での作業時間は週5日働いて22時間半。その時間帯の中で、仲間たちは「自主製品事業」、「IT事業」、「請け負事業」、「リサイクル事業」といった持ち場で汗を流しています。

そんな仲間たちは「疲れが取れるから」、「今日の疲れを取って、明日に備えられる」などの理由から、眠ることが大好きなようで、眠る前のひと時に本を読んだり、ストレッチ、足踏み運動、ラジオを聴いたりして、過ごしているようです。

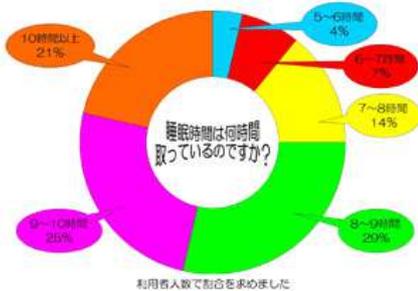


3月～5月の行事	
3月の行事	3日 ひな祭り
4月の行事	19日 仲間の会 誕生会(2人)
5月の行事	8日 花見会 16日 仲間の会 誕生会(7人) 16日 レクリエーション ゆーあい工房まつり
6月の行事予定	4日 レクリエーション
7月の行事予定	21日 嘱託医問診
8月の行事予定	1日 面談開始 7日 セツ 16日 仲間の会 誕生会(4人) 6日 カンパフスを食べる会 20日 仲間の会 誕生会(4人)

※月の第1金曜日は、レクリエーション、第3金曜日に、仲間の会・誕生会を仲間の会主催で行います。

## お眠りたいむは？

眠りに入るのは、午後9時と午後11時が最も多く、少なくとも平均7時間はしっかり寝て、午前6時から7時の間に起きた人がほとんど。この集計結果に、仲間たちからは「予想どおり。だから、わらしべの仲間は、体調を崩さず、毎日仕事に取り組めるのだと、思った」という声が多く聞こえました。





# 2010年「ほのぼのアンケート」結果発表

## 十分な睡眠と早寝・早起き・朝食・昼寝が健康を保つ基本

身支度を整え、みんなで食卓につき、朝食を食べる。これぞ、気持ちいい一日の始まりですね。でも、最近では20代独身男性を中心に「朝食をとらない」傾向にあるらしいので、仲間の皆さんにも「朝食は、とっていますか」と聞いてみました。回答者数26人、92%の仲間が「はい、朝食食べれています」と元気に答えてくれました。

規則正しい生活を送っていても、作業中に眠くなる仲間も13人、18%いるようです。作業中に眠くならないと答えた仲間からは、「上を向き、遠くのほうを見つめたり、自分の体にあるツボを押して刺激を与えてみる」、「寝る時間をいつもより1時間位早く寝て、睡眠時間を十分にとること。どうしても、仕事中に寝てしまう人は、好きな休憩時間を削って、寝たほうがい

いと思う。2、3分でも眠ると違いますよ」とアドバイスしてくれています。皆さんも、参考にいかがですか？

## 思い加工場の出荷量第1位は？

平成21年度のわらしべの家で、印象に残っていることについては、「日帰り旅行」が1位でした。アンケートをとり始めた2006年から4年連続で、人気ナンバーワンを保っていることになりました。

『今、思っていること』や、『考えていること』については、「ダイエットを考えている」「今年は何がなをせんぶ書けるようになりたいです」、「これからもわらしべの家に通い続けたいです。今の幸せがいつまでも続く事です」などがありました。（パソ工房取材班）



部品組み立てに取り組み請負作業の仲間たち。



仲間たちが織った反物は、世界にひとつだけしかありません。



名刺作成・ホームページ作成のことから、パソ工房にお任せください。

利用者人数で割合を求めました

利用者人数で割合を求めました

利用者人数で割合を求めました

## 平成22年度わらしべの家・仲間の会年間計画が成立する

4月	花見 ※
5月	レクリエーション
6月	レクリエーション
7月	七夕
8月	カップアイスを食べる会
9月	わらしべの家・仲間の会役員選挙
10月	日帰り旅行 ※
11月	カルフルとちぎ ※
12月	クリスマス会 ※
1月	新年の抱負を発表する会 (みかんを食べながら)
2月	節分豆まき
3月	ひな祭り

※印はわらしべの里の行事。その月に行事がある時は、「仲間の会」のレクリエーションは行いません。

3月19日に開かれた仲間の会会議では、平成22年度わらしべの家仲間の会年間計画を決めることができました。仲間の会の後、会長は年間計画をつくるにあたって、「ハイキングやゲームなどいろいろな意見があって、たくさん迷ったけど、決めるのは楽しかった」と話していました。さらに会長になって成長したこととして、「人前に出るの、恥ずかしいけど、みんなの顔はちゃんと見られるようになった。今までは、人前に出ることもなかったし、ひっこみじあんだっけど、ちょっとびり成長できたと思う」と、評価して「みんなが話し合いに参加してもらえるように他の役員たちとも意見を出し合って行きたい」と、任期を全力で取り組む考えを示し、今年9月に行われる仲間の会役員選挙立候補には、「立候補までにはまだ半年もあるので、考え中です」と話してくれました。



仲間の会会議の風景

## ☆ 2010年春が来たよ～特集☆

すべて終了しました。

ひな祭りは、午後2時45分から始まり、施設長がひな祭りの由来をゆっくりとした口調で語り始めると、仲間たちは物語の世界に吸い込まれていきました。由来を聞いたあと、アカペラで「あかりをつけましょ ぼんぼりに お花をあげましょ 桃の花 五人ばやし」の 笛太鼓 今日のはたのしい ひな祭り」と歌い心が、盛り上がりほかほか暖まった仲間たちの前に、1人1人「お菓子」や「ジュース」が配られ、みんなで仕事のこと、日常生活での出来事を話題に楽しい「おしゃべり」をしながら時間まで飲んだり食べたり・・・。

平成21年度の年間計画を無事終わらせた達成感からか、仲間の会役員の顔は笑顔でした。(混む)



みんなの幸せを願って開かれた、ひな祭り会

3月3日(水)、わらしべの家で、仲間の会主催による「ひな祭り会」が開催されました。この日で「平成21年度わらしべの家仲間の会年間計画」として、成立した行事は

「ひな祭り会」、開催される



## 社会福祉法人わらしべの里

『わらしべの里通信』第20号(通巻34号)  
 発行元 社会福祉法人わらしべの里  
 発行責任者 金坂 直仁  
 編集者 わらしべの家パソ工房  
 〒328-0011 栃木市大宮町2708-3  
 電話 0282-27-1627  
 Fax 0282-27-1675  
 E-mail warasi-nk@cc9.ne.jp (事務所)  
 http://www.cc9.ne.jp/~warashibenosato/

編集後記

このコーナーでは、ひさしぶりのご対面ですね。この号を作っていた春頃は、天気が冬に逆戻りしたような寒い日もあれば、夏のように暑い日もあったりして、気温の差がとても激しい日々でした。昨年は、もう少し春らしい陽気だった気がします。待ち遠しかった春を飛び越えて梅雨になってしまいました。じめじめした雨降りの日が続いています。今年の梅雨は雨がが多いそうなので水の災害が心配です。

さて、今回で通信は第20号の発行となりました。主にわらしべの家の行事を記事にして作っています。20号まで続けられたことはみんなのおかげです。感謝!!。これからも続けたいと思いますのでよろしく願います。(範)

