

たいせつなもの

繰り返し見る夢はありますか？

私はなぜか年に一度ぐらいの割合で前の職業に戻ってしまう夢を見てしまいます。

赤いバイクにまたがり、手紙を配達する私。 

その度に「あ～やっぱり戻ってきちゃったか」と思い、しばらくぶりで配達順路を忘れてしまっている。どうしよう！と焦りを感じながら目を覚ます。

そんなパターンが多いのですが、最近では夢の中で「これは何度も見ている夢だから安心しよう」とドラマでも観るようなどういうストーリーが待ち受けているのかしら、と余裕をもつ場面も。

でも、物語も後半には「いや、夢ではなく現実だったんや」と冷や汗をかく。とバリエーションも豊かになりました。

そんな夢から覚めた直後は数秒間、自分がどこにいるのか、わからなくなってしまいます。

夢は睡眠中に脳が情報の整理をしているから見える現象なのでしょうが、名前も顔も知らない人が登場したり、話が急展開したりと不思議なところが多いですね。

もしも、眠るたびに情報が整理されるどころか消えてしまったら、どのようにして生きていくのだろう。と考える時があります。

出会った人も忘れ、覚えたはずの言葉もでてこない。それでは生活が成り立っていきませんね。

脳の仕組みは、まだわかっていないことが多いと聞きますが、脳を含めて私たち生命って本当に神秘的で奇跡なんだなと、改めて思います。

作業所の活動の中でSさんは最近、会話のなかで「どのように言葉を返したらよいのか」と悩んでいる様子。



そんな彼女に「そんなに深く考えなくてもよいよ」と伝える私。

そこを考えすぎてしまうから辛いのに、何ともアドバイスにならない言葉かけではないか。と自問し明確な答えを持ち合わせていない情けなさ。

楽しく会話をする。現実には、自分の立ち位置を確認したり、場の空気を読んだり、相手の心境を想像したり、と考えだしたらきりがありませんね。私もコミュニケーションを円滑にする方法や途切れない会話の仕方。というようなハウツー本を何冊、買ったことでしょうか。

ただ、本に書かれていることを実践しようと、「お天気の話から入って、次は相手の興味のありそうなことを探り、相づちを適度に打って」と考えていたら上手くいきません。

やっぱり、「こうしたらよいよ」とは答えをだせませんが、これだけは言えます。

ゆうのみんなと出会ったことにより、人との関わりで大切なのは言葉だけではなくと教えられたよ、と。

こころにまっすぐに飛び込んでくる弾ける笑顔。

むしろ、言葉はなくてもよいと思える場面をこれまでにたくさん贈ってもらいました。

あなたたちには、その素晴らしい笑顔がありますよ！
(しよちょー)



おしゃべりスタッフの活動コラム



～リズム体操～

ゆうでは、毎月第2と第4の水曜日の午前中に、さつき会館で「リズム体操」をしています。

リズム体操は、音楽に合わせてストレッチから柔軟体操そしてステップまで楽しんで体を動かす体操で、高松先生には20年以上前から指導していただいています。

このリズム体操は、ゆうのスタッフでも水曜日に勤務にならないとなかなか参加できません。私も長い間、勤務交代でたまに参加するくらいでしたが、2年半くらい前から水曜日の勤務になり、毎回休まず楽しく参加出来るようになりました。

高松先生はいつも明るく元気で、先生のステップはとてもかっこよくて、自分も少しでも先生に近づきたいなと思っています。

でも、ここに鏡があって自分の姿を見る事が出来たら、余りの違いにがっかりするだろうと毎回思い、そして、心の中でいつも苦笑い！

それに、普段他に何も運動していない私は体がすごく硬く、柔軟体操はとても苦手で、うう～！腹筋が苦しい！早くOKにならないかな！いつもギブアップ寸前ですが、いろいろな筋肉を動かしているのがよくわかり、月に2回でも体操できている事が嬉しいです。

所員の皆もリズム体操をすごく楽しみにしていて、その日はみんな動きやすい服装で、汗をかいた時の為の着がえの準備も完璧に！本当に一生懸命取り組んでいるのですが、あれ？このステップちょっと難しいのかなと思う事もあり、そんな時も高松先生や所長の優しく熱心な指導でクリア！上手にできるようになると達成感もあり、より楽しい時間になります。

これからも、もう暫く水曜日勤務を手放さないようにして、みんなと一緒にリズム体操で楽しく汗を流していきたいと思っています。

(スタッフ 大枝 和恵)



新米、販売中です！

今年も上相野の田中さんが丹精込めて作られたお米(コシヒカリ)を仕入れさせていただきました。

ツヤツヤのおいしい新米をお届けいたします。



コシヒカリ 玄米 5kg～ 1,900円
玄米30kg～10,000円
白米 5kg～ 2,000円

※5kgから配達いたします。

精米したてをお届けしたいので配達ご希望日よりも、なるべく早めのご注文をお願いいたします。



実りの秋 収穫交流会



10月16日と23日の日曜日、日ごろご支援いただいているみなさんに黒枝豆やさつまいもの収穫に参加していただきました。やわらかな秋の日差しの下、ほんわかと楽しい時間を過ごさせていただきました。



藍小学校4年生の みなさんと ふれあい農園



10月17日(月)、藍小学校4年生のみなさんと一緒に黒枝豆を収穫する予定でしたが、雨の為、黒枝豆を持って教室におじゃましました。お互いに自己紹介をしてのミニ交流会。

黒枝豆のお礼にと生徒さんたちが音楽会で練習中の合唱とリコーダーの演奏を披露してくださいました。息の合った清らかな歌声と音色にジーンと涙ぐむ人もいて、とても温かい気持ちに包まれました。



黒枝豆収穫 選別作業



夢の中にも黒枝豆が登場するほど大忙しの黒枝豆の収穫、選別、計量、袋詰め作業。今年も大西さんご夫妻を始め、たくさんの方々にご協力いただき、ご注文いただいたみなさんにお届けすることができました。温かいご支援に感謝の気持ちでいっぱいです。



かやぶきの家でフ〜とひと休み

遠足

有馬富士公園



福島大池を背にあ〜絶景かな



心地よい秋の風に吹かれて、足どりも軽く



自然の中でお弁当が格別においしい！

羊雲がぶかぶか浮かぶ秋の晴天に恵まれた10月21日(金)、有馬富士公園へハイキングにでかけました。ここ数年は何度も歩いているコースですが、行く度に新たな自然の美しさに触れ、満喫しています。身近に魅力ある自然がいっぱいの三田市。あらためて好いところですね。



つじが丘小学校で開催されたつじマルシェハロウィンまつりに出店させていただきました。いつもの野菜の販売と今回はバザー品の販売ではなく、夏まつりで好評だったウニさんコロコロゲームでの参加です。壁にくっついてゆっくり転がり落ちるゴム状のウニのおもちゃを投げて、貼り付けたベクトポトルのキャップに入れるこのゲーム。何度も挑戦してくれる子どもさんたちのおこづかいの残額を心配しながらも、わいわいと楽しい時間を過ごさせていただきました。

つじマルシェハロウィンまつり

「暮らしに虹をさがして」ご購入のおねがい

今年も（のぞみ・にじの家・ホットステーション・トークゆうゆう）の市内4事業所のみなさんと協力してカレンダーの販売活動に取り組みます。

2023年版のカレンダーからは、原 公香さんと浅野 成亮さんのお二人が新しくイラストを担当します。タイトルは「暮らしに虹をさがして」です。

まだまだ、安心できない新型コロナウイルスやウクライナの戦況、世界各地で起こっている異常気象による災害と目を覆いたくなることが多い昨今です。

でも、だからこそ、日々の暮らしの中でやすらぎや希望となる虹を感じていきたい。

お二人のイラストからは自然と動物、人のかかわりの中から生まれてくる心地よい音楽が奏でられるように感じて、気持ちがほっこりと温かくなります。

このカレンダーを通じて、みなさんの新しい1年の暮らしのなか、一緒に虹をさがして、誰もが幸せを見つけられますように、こころから願っております。

皆様からのご注文を心よりお待ちしております。（裏面が購入申込書になっております。）



耳をまませば聞こえてくるかな、素敵なメロディー

みんな自分のリズムを持っている。

あなたも私も、自然の中の生き物も、この星も

～山も月も花もみんなが歌う～

2023年オリジナルカレンダー 暮らしに虹をさがして

制作 障害者市民事業ネットワーク

illustration: 原 公香・浅野 成亮

1月 雪の国はホラホラのトックター



2月 ビービークロウして



3月 遠い山から吹く風を待つ夕陽



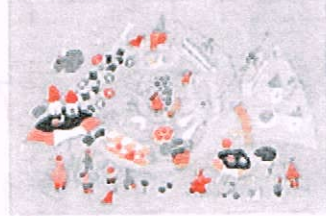
4月 ジェルマニアンゴッラ



5月 揺れる花が鼓つらぶらぬカクタンク



6月 ファーンボウレ



7月 赤い花が咲く夕陽のラフワディ



8月 シヤカシヤカとらび



9月 沢村の丘に咲く花のノラツーン



10月 ボローンじゅう



11月 北海でキノコをたたくてみるカノン



12月 トンクワロてんぼ



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1,100円

本体サイズ 縦 21cm×横 29.7cm

障害者市民事業ネットワークカレンダー 見開きサイズ 縦 42cm×横 29.7cm

暮らしに虹をさがして 2023

発行所 障害者市民事業センター
〒62-0813 大阪府枚方市美津 1-7-17
TEL: 072-734-2324
E-mail: info@tumiki.com

発送作業の都合上、すでにお買い上げの方にも送付された場合はご了承ください。

2023年 障害者市民事業ネットワーク 制作カレンダー

「暮らしに虹をさがして」ご注文書

ご住所〒 —	
お名前	
電話番号 () —	FAX番号 () —
購入部数 [] 部 (1部 1,100円)	

ご注文は下記まで、電話、FAX、メール又は郵送にて12月16日(金)まで
お願い申し上げます。

記

作業所「ゆう」

〒669-1548

兵庫県三田市池尻114-7

TEL (079) 564-8787

FAX (079) 558-9921

メール nw-yuu@sky.plala.or.jp

今年も作業所ゆうでクリスマスケーキのご注文、承ります **ご注文は11月25日(金)まで**

おいしさそのまま
お値段そのまま

HAPPY 2022 CHRISTMAS

大切な人と大切な人へ
スワンクリスマスケーキ

色鮮やかでパーティーの主役に



甘酸っぱい苺クリームをまといました **直径 約15cm**

Happy Rose Mignon

XA ハッピー ロゼミニヨン (直径約15cm×高さ約4.2cm)
¥4,200 (送料・税込)

プレーンのスポンジに甘酸っぱい苺クリームをはさみ、表面中央に苺のダイスとフィリングをのせてハート型のチョコを飾りました。
※ヒイラギの飾りは別添となります。



直径 約17.5cm

Happy À La Carte

XC ハッピー ア・ラ・カルト (直径約17.5cm×高さ約4.5cm)
¥4,500 (送料・税込)

8種類のケーキの詰め合わせ。紫芋、ベリームース、チョコムース、フルーツ、カフェクリーム、苺クリーム、抹茶、チーズムース。
※ヒイラギの飾りは別添となります。



ふんわり軽いクリームに
フルーツがマッチ **直径 約12cm**

Happy Gâteau Fruits

XG ハッピー ガトー・フリユイ (直径約12cm×高さ約6cm)
¥3,650 (送料・税込)

コクのあるカスタードホイップクリームをはさみ、苺、黄桃、ブルーベリーを華やかにトッピング。



3通りの栗の味わいが楽しめる **直径 約15cm**

Happy Mont Blanc

XE ハッピー モンブラン (直径約15cm×高さ約5.7cm)
¥4,250 (送料・税込)

ココアスポンジに刻んだ栗入りのクリームを2層にサンド、イタリア産の栗のペーストを使用したクリームとホイップクリームを絞り、波皮栗をトッピングしました。
※ヒイラギの飾りは別添となります。

ヨーロッパの伝統的な
クリスマス菓子



重量 約300g

Happy Stollen

XH ハッピー シュトレン (重量約300g)
¥3,390 (送料・税込)

ラム酒漬けフルーツ(レーズン・オレンジピール・レモンピール)入りの生地アーモンドペーストを包み、しっとり焼き上げました。
※常温でお届けします。



クリーミーなチーズがたっぷり! **直径 約15cm**

Happy Gâteau Fromage

XD ハッピー ガトー・フロマージュ (直径約15cm×高さ約3.5cm)
¥3,770 (送料・税込)

オーストラリア産クリームチーズを使用し、しっとり焼き上げました。
※ヒイラギの飾りは別添となります。



7大アレルゲン
不使用

苺ダイスがボリュームアップ! **直径 約15cm**

Happy SWAN Strawberry

XF ハッピー SWAN ストロベリー (直径約15cm×高さ約4.5cm)
¥4,210 (送料・税込)

7大アレルゲン不使用のケーキ。米粉を使用したココアスポンジに、苺クリームと苺ダイスをはさみ、チョコクリームで包みました。表面中央に苺ダイスとベリーソースをトッピング。
※本品は、独立した製造ラインで製造し、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かににアレルゲンについて検査したのちに出荷しております。

※おいしく召し上がっていただくために ▶ お届けする冷凍ケーキは箱のまま冷蔵庫(10℃以下)に入れ約6時間半で解凍できます。ハッピーシュトレンは常温でお届けします。



Xmas ケーキご予約受付中

申し込み期間 10/20 ▶ 11/25

お届け期間 12/20 ▶ 12/24

お届け日は限定できます

【株式会社スワン】株式会社スワンは、ヤマトホールディングスとヤマト福祉財団が協賛する雇用者を作り、自立と社会参加を支援するために設立した、スワンパントリーとスワンカフェを運営する会社です。 ☎ 0120-230-787



スワン クリスマスケーキご注文書



ご 依 頼 主	ご住所〒 -	
	フリガナ	
	お名前	
	電話番号 () -	FAX番号 () -

※お届け先がご依頼主様と同じ場合は右の→□に✓を入れてください。→□

お 届 け 先	ご住所〒 -	
	フリガナ	
	お名前	
	電話番号 () -	FAX番号 () -

商品名	個数	金額			
XA ハッピーロゼミニヨン (4,200円)	個	円			
XB ハッピーショコラ・プリエ (3,990円)	個	円			
XC ハッピーア・ラ・カルト (4,500円)	個	円			
XD ハッピーガトー・フロマーージュ (3,770円)	個	円			
XE ハッピーモンブラン (4,250円)	個	円			
XF ハッピーSWANストロベリー (4,210円)	個	円			
XG ハッピーガトー・フリュイ (3,650円)	個	円			
XH ハッピーシュトレン (3,390円)	個	円			
合 計	個	円			
お届け指定日【12月20日(火)～24日(土)】 2022年 12月 日()	時間指定	指定なし	午前中	14～16時	
		16～18時	18～20時	19～21時	
備 考					



**ご注文は11月25日(金)までにお願ひします。
※今年も申し込み期限が例年より早くなっておりますので、ご注意ください**



TEL (079) 564-8787

FAX (079) 558-9921

