

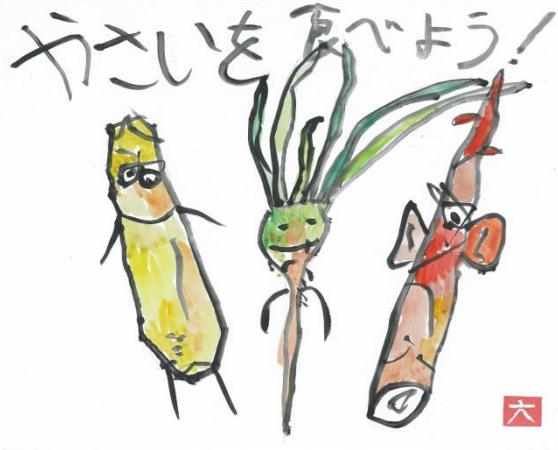
メンバー、ボランティア、学生  
みんな仲間!

# けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」

平成 26 年 7 月 1 日 (第 111 号)



6 月 20 日 絵画の時間の作品

## ～園芸作業報告～

4月16日の園芸作業報告です。

参加者：11名

作業内容：ニンニク・インゲン収穫、キキョウ・山ユリ植え、草むしり、水まき、午後にビワを収穫しました。

今日は中野さんが丹精されたキキョウを持参され、ポプラの脇に定植されました。宿根草なので毎年可憐な花を咲かせますよ。また、皆が見たことないイタリアンカボチャやトマトを定植しましたので楽しみにしてください。作業では、U子さんが「ぽぽっと」のためにハーブガーデンで馬田さんと相談しながらせっせとハーブ摘み、K男さんは早くに来ていて、西山の顔を見るなり「昨日、サッカー見た？」と気を使ってくれる。嬉しいなあと感じる瞬間です。暑いので早めに休憩し、馬田さん自家製の「桑の実ジャム」、千葉大産の「小梅ジャム」、西山自家製の「イチゴジャム」を持参して皆でいただきました。全て無農薬オーガニックなので安心です。遠慮がちにほおぼるN子さんの笑顔が可愛いし、久しぶりのS男さんは絵本のグリとグラのようだと言うし、H男さんはとても心配りができてゴミが出ると捨ててきてくれました。大きなポプラの木の下で絵のような幸せなひと時でした。 西山



西山さんのメールに加え千葉大産の小梅の梅干しも持参しました。

一休みの時、ヘメロカリスやマロー等の花も食べました。

ガーデンでの昼食の後フェネルやマロー、ヘメロカリスの効用などを説明しながらデザートにいただきました。帰りに気が付き、ビワを食しましたところ、熟し過ぎのようでした。けやきに電話をして今度の作業日までに持たないので、今日収穫してくださいと言いました。袋かけはやはり歯止めになるのでしょうか、盗られませんか。他のも試してみまじょうか。プルーンの木にとりつけた研究用の捕虫器に沢山の蛾が入っていました。すごいですね～～～！箱の中はどうなるのでしょうかね。 馬田

## ～6月の昼食作り便り～

6日(金) (ボランティア：森井さん) 7人参加

メニュー：皿うどん、新玉ねぎサラダ、スープ

初めて参加したS子さん・・・「新玉ねぎを細くスライス」したつもりが厚めになってしまって、「もう少し細目に」と言われて、ドツと疲れちゃいました。でも、そのままでもいいということになって、ドレッシングで和えたら、「美味しい」と皆さんにってもらえて、とても嬉しかったです。

5月から参加しているS男さん・・・茹でたての卵を水で冷やして皮むきをすることが僕の分担作業でした。難しかったけど楽しかった。とっても美味しかった。

森井さんのコメント・・・ 昼食作りプログラムに参加して1年近くたちました。初めは緊張して作り上げることだけで、皆さんと料理を楽しんで作る余裕がありませんでした。でも皆さんのやさしさや、気使いに助けられてきました。皆さんとかかわる事により、ちょっと私のこころの成長もできた感じです。失敗しながら、楽しくおいしくこれからも昼食作りよろしくお願いします。





18日(水) (ボランティア：長岡さん) 9人参加

メニュー：冷やし中華

常連のH男さんが、「故郷のちゃんぽんメンが懐かしい。作りたい」と言いました。でも、難しそう。近々、帰郷するというH男さんに研究してもらって来てからということになりました。

S男さん・・・薄焼き卵に挑戦。ひっくり返すのが崩れそうになって難しかった。細切りするのは簡単でした。色とりどりの具をそれぞれ自分たちでトッピングしたり、おしゃべりしながらの会食はとても楽しかったです。とにかく、長岡さんは大きな声でよく笑う方です。

付記：5月、6月限定の「簡単クッキング」(ボランティア：大胡さん)

5月には、ポリ袋、電子レンジを使って、あっという間に出来上がったカレーライスの旨いこと！感激でした。大胡さん、お仕事の合い間に是非ともまた、いらして下さい。

## ～恒例の旅行記～

5月の月末、2泊3日で栃木県日光市に行きました。万に備え、薬も3日分多く持って行きました。待ち合わせ場所は上野駅でした。時間があつたので一人で上野駅周辺を見物しました。

2泊3日の旅も今回で4年目、4回目です。伊豆の稲取、信州松本、去年が群馬の水上でした。今年は日光ということで、日光東照宮や、宇都宮の餃子や猿軍団、江戸村など期待していましたが、それらは全部、見られませんでした。いろは坂を12キロ歩いたり、中禅寺湖をフェリーで回り、そこで出会ったオーストラリアの若い女性と久しぶりの英語で話したりしました。今回は、雨が大変で、明智平のロープウェイも雨で乗れませんでした。

やっぱり、精神は疲れます。宿でも、早朝なんかはあつてびっくりしました。今回は、黒須さんや林田君と一緒にラッキーでした。宿だと乾燥すると聞いたので、2ℓの水を持って行ったのに全然足らなくて、自販で全種類(ちょっと大げさ)、買いました。黒須さんは12キロ歩いた時に一番早く、僕が一番遅かったです。林田君はとにかく良く休んでました。林田君は、今回の旅行に来れるかどうかわからなかったのですが、黒須さんや林田君のお母さんの尽力でなんとか来れました。確かにお金は使うのですが、僕より症状は軽いです。

来年の旅行は未定です。まだ、お金貯めてないです。宿は黒須さんが公務員のOBなので安かったです。ポイントも使ったら、3人で4千円安くなりましたが、それでも宿代だけで2万円ちかくかかりました。林田君は、食堂では酒を飲みませんでした。みんな、よく考えてる！僕はこの旅で酒と縁を切りました！

帰りはスペーシアに乗り、林田くんとは春日部で、黒須さんとは北千住で別れました。お土産は、けやきにふたつ、自宅にひとつ買いました。

(K・N)



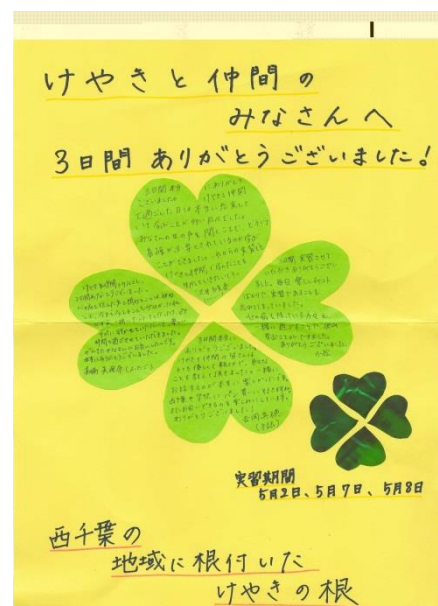
## 実習生の方たちから川柳が届きました。 - 西千葉の地域に根付いたけやきの根 -

けやきと仲間過ごした日は本当に充実してて学ぶことが多い日々でした。みなさんの生の声を聞くことで、どういう看護が必要とされているのか学ぶことができました。これからの実習でもけやきと仲間学んだことを活かしていきたいです。沢井 綾香 (バレー)

毎日楽しいイベントばかりで実習であることを忘れてしまっていました。心の病を持っている方々と一緒に過ごすことで、たくさん学ぶことができました。ありがとうございました。小松 亮

心の病を抱えた方と関わることは初めてで、今までに考えることも少なかった私ですが、一緒にチーズケーキを作ったり、ピアサポに行かせていただいて、楽しい時間を過ごさせていただきました。ぜひまたみなさんにお会いしたいです。本当にありがとうございました。高橋 眞理奈 (ふたご)

けやきと仲間の皆さんはとても優しく親切で、色々なことを教えて頂きました。一緒にお話しするのが本当に楽しかったです。西千葉や学祭にパン買いに行きますね。またお会いできるのを楽しみにしています。ありがとうございました！。吉岡 真穂 (手話)



### ピアサポート事業

家族会からの委託という形で実施しています（利用料はありません）。利用者が17名、サポーター9名、精神保健福祉士3名が同行しています。千葉市在住で精神保健福祉手帳を持っている方の家庭訪問による話し相手や、外出サポートなどを行っています（けやきと仲間内でも行えます）。いずれも、精神保健福祉士の支援があります。疾患のため日々感じている生活上のハードルを乗り越えるお手伝いをしています。サポーター自身が支えられることも多く、お互いに支え合うという関係が生まれています。

# 川柳

生きているそのこと自体価値がある

暑すぎる生きてる証拠がまんしな

いとおしき人々ありて和む我

良き人と心地良き風登こはん

理事候補君しかいないだが待つて

川柳の後に読んでください。

ボク:「僕はけやきの理事に向いていますか」

主治医:「君しかいない」

ボク:(おっ! そうかなといい気持ち)

主治医:「…今はやめておきましょう」

こんなやりとりがあったのです。思い出す度に吹き出します。この川柳を読んだ先生がどんな表情をするのか次の受診日がとても楽しみです。