



題名：子どもたちの初詣

令和2年1月2日、お正月らしい写真を撮りたいと思いながら石鎚神社へ初詣に出かけました。カメラを向けると「私も、私も」と子どもたちが寄って来て、自然体の子どもたちの様子が撮影できました。可愛らしくほほえましいベストショットです。

私は80歳になりましたが、今年も元気で色々な写真を撮りに出かけたと思います。皆さまもお元気でお過ごしください。

(オンリーワン 山内信子)



オンリー



バリアフリー
ペーパー

冬号

令和2年1月27日発行

この機関紙は、西条市障害者相談支援センターがパソコン就労をめざす障がい当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、共同で作成したものです。

新たな年を迎え、早くも一カ月が過ぎようとしています。「今年はどうなるのかな、いい年にしたいな」そんな期待にワクワクしながら、新年の目標を立てた方もいらっしゃると思います。「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、「何事もやり遂げるためにはきちんと計画を立て、積み上げることが大切だ」という戒めの意味があるそうです。あわただしく過ぎていく毎日ですが、一日一日を大切に夢や目標を持ちながら生活を送りたいと思う今日この頃です。皆さまにとっても素敵な一年となりますようお祈り申し上げます。

(支援センター津島)

僕をつぶやき

初めまして、オンリーワン編集委員の今城と申します。今回初めてつぶやきを投稿することになり、趣味で食べているラーメンを紹介합니다。春、夏、秋、冬、どの季節もラーメンは美味しい。太っちゃうのが悩み所です。

今回は“ラーメン工房よう花”です。西条、松山、その他県外にもあるラーメンのチェーン店ですね。僕のおすすめは“鶏塩”です。

食べた感想は、塩スープはだしが良く出ており、風味豊かでコクがある。油は気持ち多め。麺はストレートで、つるりと口に入り、噛んだ時のもちもち食感と喉ごしの良さがグッド。小麦の香りも豊かに感じられる。チャーシューは噛み切る際にすぐほぐれ、肉の旨味を強く伝えてくる。すぐほぐれますが、食感はしっかりしており食べ応えがある。麺と一緒に食べるとスープと肉が絡んでとても美味しい。スープを入れたれんげにすだちを入れると飲んだ時に爽やか。スープだけになったら焼きおにぎりを入れても美味しい。味は芳ばしく濃厚。とても美味しかったです。

皆さまも是非、ラーメンを楽しんでください。自分好みのラーメンに出会えるかもしれません。(オンリーワン 今城)



【おすすめの“鶏塩”】

編集後記

新しくオンリーワンの代表を務めることになりました柳瀬修二です。新たにスタートを切ろうとした矢先に、一緒に活動してきた仲間の1人が亡くなりました。非常に寂しい気持ちでいっぱいですが、今後一緒に活動してくれる方たちとの出会いを楽しみにしながら頑張っていきたいと思ひます。これからもよろしくお祈りします。(オンリーワン 柳瀬)

発行：西条市障害者相談支援センター（西条市社会福祉協議会）

編集：オンリーワン編集委員

〒799-1371 西条市周布 606 番地 1 西条市東予総合福祉センター内

TEL：0898-64-2600 (代) FAX：0898-64-3920 E-mail：soudan4-saijo@saijoshakyo.or.jp



次回 4月発行



障害者相談支援センターからのお知らせ

【障がい者パソコン講座を開催しています】

障害者相談支援センターでは、昨年6月から今年3月まで「令和元年度障がい者パソコン講座」を開催中で、2月と3月の講座を残すのみとなりました。今年度の受講生は7名で、小松公民館のパソコン室で勉強をしています。「外に出る練習の為に参加したい」「パソコンが好きだから」「操作を忘れない為に継続して学びたい」「パソコンを生かした仕事をめざしたい」など、それぞれの思いを持って参加されています。受講生の感想を紹介します。

ピカピカの初心者です。先生方に根気強くお付き合いいただき、毎回楽しく、そして楽しみに来させてもらっています。(管桂子さん)

パソコンで収入を得られることを目指していきたくです。今後も、情報化時代に負けないようにみんなで頑張っていきたいと思います。(黒河光吉さん)



特に楽しかったのはチラシ作りです。文字に効果をつけたり、かわいいイラストを貼りつけたりして、自分の好みに仕上がると達成感がありました。講師の方々も皆優しく、質問すると色々なアプローチを教えてくれて勉強になりました。(川又仁美さん)



題名：今年もスタート！

2020年の干支をメインにイラストを作成しました。家の穴からネズミが出てきて、大きく育った姿をカラフルに描きました。今年も皆さまにいい事がありますように。(オンリーワン 山内慎介)



スプーンクラブ



本格的な寒さが続く12月初旬「スプーンクラブ」へ取材に伺いました。障がい者と健常者が分け隔てなく、和気あいあいと活動を楽しむみなさんに出会い、ほっこり温かい気持ちになりました。

「スプーンクラブ」は、西条市市民福祉課人権擁護係の主催で、毎月第1土曜日に丹原公民館で開催し、20名程度で活動しています。担当の安部さん(人権擁護係)によると、平成10年8月、障がいのある方と地域住民がお菓子づくりを通して交流し、相互理解を深めて差別や偏見をなくしていくことを目的にスタートしたそうです。企画は、料理の先生の余吾加代子さんを中心とするみなさんが担っています。



【料理のアイデアが豊富な余吾加代子さん】

名前の由来は、材料を量るスプーン(さじ)です。人も料理もさじ加減1つ、障がい者と健常者が分け隔てなくみんなが交流できればとの願いが込められています。大人も子どもも、誰でも知っているスプーン。馴染みやすくて可愛い名前ですね。

活動は、余吾さんの挨拶とレシピの説明から始まります。レシピを頂けるので、ちょっとしたコツもメモできます。そして誰からともなく自然に動く!動く!下準備から段取りよく作業が進んでいきます。「先生のお料理は、全部美味しいんですよ。」「ここでみんなと話す時間も楽しいんです。」とメンバーの丹下さんと三好さんが話してくれました。また、ごぼうのささがきを一生懸命作っていた小学生の男の子は「学校のチラシでスプーンクラブの事を知って、料理を覚えたいと思い参加しました。将来は料理人になりたいです。」と話してくれました。お話を聞いている間に料理も完成に近づき、部屋中に美味しそうないい匂いがしてきました。「一緒にどうぞ。」と声をかけていただき私たちもごちそうになりました。



【会話をしみつつ、手際よく調理する丹下さん(左)と三好さん(右)】



【丹原公民館調理室】

メニューは、ポトフ・かやくご飯・大根と水菜のシャキシャキサラダ・ほうれん草の卵とじ・プルーンケーキです。テーブルに並んだ料理を見てウキウキしてきました。スプーンで温かいポトフをひと口。優しい味が身体にしみわたります。どの料理も美味しく、家庭で作ってみたい物ばかりでした。デザートはプルーンケーキは、ラム酒が使われている物と、シロップだけの物との2種類あり、誰もが安心して食べられるように工夫されていました。



【ご馳走になったお食事】

みんなで食事をしながら、料理のコツや、次回のメニューの相談などもあります。会話ははずみ、笑い声に包まれて幸せな時間でした。余吾さんの「何か作りたいメニューはありますか?」の問いかけに思わず「プリン」とつぶやいた私。メンバーの黒河さんが「先生、プリンって言よよ」と伝えてくれました。余吾さんは「プリンいいですねえ。ぜひ出来立ての温かいプリン食べてみてください。皆さん冷たくするけど、温かいプリンは格別に美味しいんですよ!」と嬉しそうに答えてくれました。

余吾さんからのメッセージです。「ご自分で来ていただける方でしたら、どなたでも参加していただけます。温かいうちに食べるのがごちそう。みんなでしゃべりながら楽しく活動しましょう。」



【ヘルパーの方と参加していた黒河さん】

新しい発見と楽しい学びの時間をありがとうございました。「スプーンクラブ」はほっこり温かいワンチームです。みなさんの温かさに触れ美味しい食事をいただき元気がでました。ごちそうさまでした。余談ですが、私も次回から一緒に活動に参加することにしました。温かいプリン、楽しみにしています♪(オンリーワンサポート 初恵)



【バリアフリーのお手洗い】



準備する物は、エプロン、三角巾、食べきれない物を持ち帰るタッパーだよ。

「スプーンクラブ」
日時：毎月第1土曜日
10時~13時半頃
費用：無料
場所：丹原公民館
電話：0898-68-6371(丹原公民館)



投稿コーナー ちぎり絵



題名：渡ろう!しまなみ海道
矢野博紀

私は骨が折れやすい病気なので、リハビリや激しい運動ができません。

ちぎり絵は、デイサービスで他の利用者さんがリハビリをする時間帯に、自分ができる事と始めたのがきっかけです。

この作品で見て欲しいのは海です。波の動きや、遠くにいくほど色を薄くし遠

近感を出すなど、色の濃淡で広い海を表現しました。一つの色で絵を壊さないように、いろいろな角度でバランスをみながら貼り合わせ作品を完成させました。

いつも作品を見てくれる人が、「腕が上がっているね」と言ってくれました。今後も自分が少し難しいと思うような作品づくりにチャレンジしていきたいと思っています。

