



発行：NPO 法人 ノーサイド
(代表：下田文枝)

連絡先：
群馬県前橋市下小出町 1-22-3
080-3419-6233 (第1・3水曜日中受付)
平成 28 年 5 月末発行

私たちは、交通事故・病気などにより脳に障害を受け、高次脳機能障害をおった当事者・家族・支援者による集まりです。私たちは当事者・家族のために普及啓発、交流会の開催、医療機関への働きかけなどの活動を行います。

ご挨拶

平成 28 年度の総会も無事に終わり、本年度も皆さんのお力を借りながら事業がスムーズに進めて行きたいと思っています。総会時にお配りしたアンケート結果も考慮し、より良い計画が立てられればと考えております。ご協力よろしくお願いいたします！

また、総会資料と一緒に送りました会費の振込用紙に間違いがありました。青の用紙を送りましたが 赤の振込用紙が必要でした。申し訳ありませんでした。でもおかげさまでお久しぶりの方々とお話しが出来たと利点もありました。

皆さんとの仲間というきずなを改めて感じさせていただきました。以下に振込先を明記させていただきます。

◎ゆうちょ銀行 記号：1044 番号：22364821
◎群馬銀行 支店名：前橋支店 番号：1724052
ご迷惑かけました。よろしくお願いいたします。

直近の活動予定 (5月中旬時点の直近の予定です)

●6月12日(日) 午後1:30～午後4時(予定)

【毎年恒例・ボウリング大会】

今年も毎年恒例のボウリング大会を開催します。皆さま参加申し込みは済みませうでしょうか？是非ともご参加下さい。

場所：ラウンドワンスタジアム 前橋店 (群馬県前橋市天川大島町 1101-1)

●6月26日(日) 午後1:30～4:00

【家族交流会・懇談会】

場所：群馬県こころの健康センター(群馬県前橋市野中町 368)

会の活動や運営に関すること、日々の困りごとなど皆さんで相談しましょう。

●7月10日(日) 午後1:30～4:00

【スプラウト倶楽部 / 第1回検討会】

場所：群馬県こころの健康センター(群馬県前橋市野中町 368)

スプラウト倶楽部では、当事者と支援者が中心になって、バス旅行やバザーの計画について話し合いや準備をする予定です。

また、宮永和夫先生や奥寺淳子先生をお招きして家族対象の検討会(日頃の悩み相談など)を開催します(詳細は裏面参照)。是非ご参加下さい。

※今年もバスハイクなども計画していきますので、是非ともご参加下さい。

会員の齋藤さんから素敵な現況報告をご寄稿いただきました！紹介させていただきます。
齋藤さんありがとうございました!!

「にこにこハウス」から

高崎市在住 齋藤 久美子 さん

<経過>

2012年1月に脳梗塞を発症。左半身のしびれが残るも、3月から職場復帰。7月に今度は脳出血。救急搬送された前橋赤十字病院から、8月に沢渡温泉病院（現群馬リハビリ病院）へ。右半身麻痺と高次脳機能障害に。退院後、介護保険のデイサービスを利用しながら、週2日、県立リハビリテーションセンターで身体機能と高次脳のリハビリ通所訓練。昨年9月に終了した。現在は週2日ほど、埼玉県飯能市にある福祉レストラン「にこにこハウス」（障害者就労継続支援事業所B型）に通っている。娘が住んでいる飯能市と、現住所の高崎市の二重生活をしている。



——いま、病院時代を振り返ると？

何が自分にとって問題なのか、何が必要なのか、よくわかっていなかった。退院後は職場復帰するつもりになっていた。退院して家へ戻ると、病院内の生活とは全く違う。できないことがたくさんあった。手足が動かない、体に指令が届かない、思っていること、前にできていたことができない。人の言っていることがスーツと理解できない。頭がごちゃごちゃしてしまう…。病院では規則正しくシンプルな生活だったし、その上、看護師さんらにたくさん助けてもらっていたんだなあと自覚した。

——なぜ、飯能の「にこにこハウス」なの？

もっと積極的に世間に関わりたいと探し回って、たどり着いたのがここだった。介護施設のデイサービスでは楽しいプログラムもいっぱいあったけど、ただサービスを受けるだけでなく、パン作りや料理、花など、好きな活動を通して社会に貢献できるような生活がしたかった。でも、「60代だから…」「体の障害があるから…」「長時間働けないことには…」といった考え方や制度が壁になっていた。にこにこハウスを見学した時、返ってきた言葉は、「うちは生涯現役です」「齋藤さんの笑顔がみんなの励みになるんだから」「みんな違っていいじゃない。自分のペースで、スローライフでいきましょう」だった。とてもうれしかった。次に訪れた時には、さっそくトイレの手すりや段差解消の工事が済んでいて、「齋藤さんばかりでなく、他の人も助かるのよ」と。自分の体と心に無理をせず、いきいき、のびのびと過ごせそうに思った。

——どんなお店？ どんな仕事をするのかな？

地元商店街の食材や農家の無農薬野菜を使った家庭的なお料理を出すお店。仕事は、厨房、フロア、お弁当づくりと配達、手作業（週間日替わりメニュー表づくり、割箸袋の装飾と袋詰め）など。私がやれる仕事はまだ少ないけれど、メニュー表の色塗りをしたり、オーダーを取ったり、少しずつやっている。

——地域とのつながりを大切にするなど、特徴のあるお店だね。

地元の西川材を使った「にこにこマグネットクリップ」を作る仕事も新しく始まったところ。飯能在住のおもちゃ作家さんが応援してくれている。地域の行事やイベントにも積極的に参加しているし、地元のシンガーが歌いに来てミニライブを開いたり、共催で福祉コンサートを開いたり。いろいろな人がお客さんとして来てくれ、ふれあえるのがいい。お店で出すコーヒーは、フェアトレードによるエクアドルコーヒー。エクアドルの少女一人の就学をお店として支え、文通して交流する取り組みも素敵なことだと思う。（右面へつづく）

—目標や課題は？

思いがけないことにぶち当たって混乱したり、困ることもまだまだあるけれど。人と関わって役に立つ事ができることがとてもうれしい。目標としては、食事を盛り付けるとか、食に直接関わる部分の仕事ができるようになりたい。他のスタッフのように家族の送迎に頼らず、自宅から歩きとバスで通えるようになりたいと思っている。そのためにも、タブレットでのスケジュール管理や、混乱した時に気持ちの切り替えができるように、もっと練習していきたい。

(夫と会話しながら、文章をまとめてもらいました)

「定期総会」の報告

- 日程：平成 28 年 5 月 8 日（日） 14:00～15:15
- 場所：群馬県こころの健康センター
- 内容：総会では、平成 27 年度の事業報告と平成 28 年度の事業計画、決算報告と予算案、役員案などが議案として提示され、会員の皆さんで情報の共有と方針の確認を行いました。事業計画については、例年通り家族交流会やスプラウト倶楽部の運営、バザーの参加などが承認されました。また、新たに別紙の様な検討会も計画されています。少しずつ NPO 法人としての公益活動ができる様に取り組んでいくことなどが確認されました。

総会終了後には、当法人の会計報告書類などの作成でご指導を頂いている 行政書士の鈴木克章先生を講師にお迎えし、「成年後見制度」に関する勉強会をしました。成年後見制度について、分かりやすい資料を準備していただき、解説をしていただきました。また、総会終了後には、検討会の開催方法についても話し合いが行われました。

山口

H28 年 2 月 24 日（水）バスハイクとして、羽田空港にある JAL 工場見学～SKY MUSEUM～へ行ってきました。参加者の皆さんにコメントを頂きました！！

～バスハイクに参加しての感想～

- 今回、羽田空港の工場見学は、同僚にもうらやましがられました。「うちの息子はパイロットにあこがれているから写真を LINE で送ってちょうだい♡」と若いマダムにモテる貴重な経験になりました。

(S.M.)

～バスハイクに参加して～

●平成 28 年 2 月 24 日にバスハイクへ参加させてもらいました。新車のぐんまちゃん号に乗り、羽田の JAL 整備工場見学へ行きました。ぐんまちゃん号にはカラオケが完備されており、帰りはカラオケ大会をして盛り上がりました。JAL の整備工場は規模が大きく、小人になった気分で見学し、飛行機の離着陸をたくさん見ることが出来ました。たくさんの飛行機を見る中で「今度は飛行機に乗って お出かけできたらいいね。」との感想も出て、夢広がるバスハイクとなりました。

また、今回初めてバスの運転手さんと打ち合わせをしたりと当日の日程調整をさせてもらいました。運営側としての反省点も出てきたので今後に活かしていきたいです。

(長野)

●今年のバスハイクは「弾丸！JAL 整備工場見学の旅」と銘打って羽田空港に日帰り旅行に行ってきました。総勢 20 人で大迫力の飛行機の着陸、整備の様子、機長・添乗員の服を着ての記念撮影など盛りだくさんの内容で常に大興奮でした。帰りのバスの中では、カラオケで盛り上がりました。特に丸山さんの「We will rock you」は圧巻でした！次回の旅も今から待ち遠しいです！参加してくださった皆さま、ありがとうございました。

(真塩敦士・智子)



3～5月の活動風景



3月13日 スプラウト倶楽部

今年はカラオケではなく、当事者や支援者の皆さんが企画したイベントで大盛り上がり！



3月27日：家族交流会

宮永先生を囲んでの懇談会や次年度に向けた事業の話し合いなどが行われました。

4月10日：スプラウト倶楽部

皆さんで協力して、ボウリングの計画や案内状づくりなどの作業をしました。



5月8日 定期総会

定期総会がこころの健康センターにて開催されました！ 定期総会後は、行政書士の鈴木克章先生による「成年後見制度」の勉強会もありました。

NPO 法人ノーサイドの活動を応援してください

ノーサイドは賛助会員を常時募集しております。

賛助会費：年額¥2,000 です

賛助会員として会報にお名前を記載させていただきたいと思います。

下記口座にお振り込みいただく場合は、

1. 御芳名・御住所・お電話番号
2. 会報へのお名前の記載が不可の場合はその旨を電話または e-mail にてお知らせください。

* ゆうちょ銀行記号 10400 番号 22364821

* 群馬銀行前橋支店 番号 1724052

名義 NPO法人ノーサイド

電話番号：080-3419-6233

メール：npo.noside@gmail.com

～編集後記～

5月23日にこの記事を書いておりますが、今日も暑いです。なんと本日の前橋市最高気温は33℃!!

この温度差には身体がついていけません。適度な雨と気温の上昇は、植物にとっては良い様で、畑の野菜たちはグングンと成長しております。今年は、カボチャと枝豆、キュウリ、なす、トマト、オクラ、ネギを植え付けました。しかし、毎週末県外への出張予定が入っており、全く世話ができていません。どこまで生き残れるか・・・山口家の畑はサバイバルです。ちゃんと手をかけないと収穫量に差が出るんですよ。何事もコツコツ日々の苦勞を惜しまずに、積み重ねることが大切だと改めて感じております。

この会報も、定期刊行が復活して1年になります。何事も継続することは大切ですね。飽きっぽい性格ですが、今後もコツコツ続けたいと思います。

(山口)