



## 里山歳時記



日本海側ではこの冬、北から南の方まで低温大雪の様子であるし、隣の韓国では-18℃にもなったり、オーストラリアの洪水といい、やはり今年も地球が変だという事になるのでしょうか・・・。

赤城山を乗り越えて、関東平野に吹き降ろす強い風。これが群馬名物のからっ風です。前橋、高崎あたりでは当たり前の風なのだけれど、松井田町は西の方に位置するので、やたら強い風というのはあまり吹かない。けれど浅間山の方から吹いてくる風は冷たい。噴煙と雪雲がないまぜになって、そのあたりから、はあて(風花のこと)がチラチラ飛んでくる。2月立春までのしばらくは一番寒い時、また野鳥たちが一番見られる時でもある。ツグミ、トラツグミ、ルリビタキ、ジョウビタキ、シジュウカラ、山ガラ、メジロ、エナガ、オナガ、ヒヨドリ、ムクドリ、コゲラ、アオゲラ、カケス、ヒワ、コジュケイなど。それにカラスやスズメも入れておこう。

桜が咲くのは3月下旬頃になるそうだ。今年はちょっと待ち遠しい。  
(石橋 記)



群馬の冬は  
ハイパー晴天率  
県境のかなたの  
浅間山だけが真っ白



## 盲導犬ネルーダ日記 (松井田 栗拾い初体験)

### ネルーダ 自己紹介

ご主人里枝子さんに仕えて6年目。里枝子さんの盲導犬はキュリー、ドロシーに継いで私で3代目です。ハーネスをつけている仕事上の盲導犬には、さわったり声をかけたり食べ物を与えたりしないでくださいね。盲導犬に出会ったら、まずご主人に声をかけて下さい。

今日  
は  
群馬  
県松

井田町の細野に栗拾いにやって来た。ご主人の里枝子さんは、年に一度くらいともちゃんと二人旅をしている。ともちゃんも視覚障がい者で、年は少し里枝子さんが上だけれど、気が合って旅友だちになった。今回の旅は松井田に住んでいる里枝子さんの後輩のナマケモノ（自称）に会いにやって来た。

昨日はまついだ森の家にみんなで泊まっておいしい栗ご飯も食べた。里枝子さんが森の家のホームページから栗拾い体験をリクエストして、生まれて初めての栗拾いということになった。森の家には三度目のお泊まりでスタッフの黒羽さんともすっかりお友達だ。里枝子さん曰く、「目の見える人はテレビか何かでイメージできるのでしょうけど、私たちは見えないからやってみないと、どんなのか解からないのよね。」

私（ネルーダ）はハーネスをはずしてもらったので休憩中だけど気になるのよねー。だって車から降りたら、道と畑の境に「今日の午前中 盲導犬が来るので畑に入らないでください。」なんてビニールテープの仕切りと張り紙があって、私はちょっといい気分。まるで私が主役みたいでしょう。栗林は観光用のポスターのよう。綺麗に草が刈られていて、栗のイガがちらほら程よく落ちているのよ。来る前は森の家のスタッフ黒羽さんが長靴やモンペ等を用意してくれたのでどんな山に行くのかと思ったの。

里枝子さんはなんでも挑戦するパワフルな人。そしてほとんどのことはクリアしてしまうの。スーツに長靴のいでたちの里枝子さんと、スカートの上にモンペを穿いた怖い物知らずのともちゃんが、そおっとイガを探り当ててるのはちょっと笑える。

「もう一歩前に、左前に二つあります。口があまり開いてないので踏みつけてみて下さい。」

「それ口が下になってるからそおっと持ってひっくり返して下さい。中に3つ入ってます。」はじめると解説する方もゲーム感覚で楽しそう。ともちゃんは頭を木の枝にぶつけたけど、そんなのはご愛嬌。栗ご飯を作るくらいは栗が拾えたので、畑の主に収穫の栗のお代を払いに車でプー！

車からみんなで降りたら、ご家族の方が出ていらして庭先でしばしの歓談。おじさんが「イガをきれいに取ってしまっても、畳の上で拾うみたいでつまらないだろうと思ってねえ。いくらか残しておいたんだよ。」この一言で、至れり尽くせりのあの畑の裏側でおじさんが私たちのためにどれだけの労力を尽くしてくれたのか！みんなで納得、感激。おまけにお代はいいよ、なんて言われて。こんなにさせていただいていいのかしら？？？こんな時は思いっきりの笑顔でお礼するしかない。ありがとうございました！！



森の家を自分の別荘のようにしているナマケモノ 代筆

# おすすめ本 コーナー

## 「発達障害は治りますか？」

神田橋條治 他著

花風舎

神田橋先生のお名前を、私が初めてきいたのは去年のこと。心の病で入退院を繰り返す息子さんを持つ友人から、九州にカリスマ精神科医が居ると。続いて別の友人から、ウツで何年も苦しんでいた奥さんが九州の神田橋先生のところへ行き、薬もウツもなくしていただいた話を聞いていました。そこへこの本がなぜか手元へ。神田橋先生と、アスペルガー症候群ご本人、編集者、支援者の対談の形になっています。

目からウロコ！ 障害があってもなくても「生きる」を支える知見に満ちています。私流のランダムな抜書きをしてみました。

興味を持たれた方は是非本書をお読みになってください。 (黒羽 知代)

- ◎ **みんなみんな発達障害** 発達障害は脳のシナプスの発育の遅れや凸凹だから、形は様々で、一般人（あるいは個性）と連続している。
- ◎ 「治りますか？」の答→「元に戻す治療はありません。あるのは未来へ向けての援助です。  
**発達障害は発達します。」**
- ◎ **治療** 目の前に居る人を少しでも楽にするのが医者の仕事。治療につながらない診断は無意味、科学的なだけなら要らない。正しさより有用性。本人の自然治癒力を活用するもの。  
(注)神田橋先生は、カイロプラクティック・整体・漢方・フラワーレメディ等活用されます。
- ◎ **養生** 代替療法は自分で出来る自己セラピー(金がかからずできるだけ身体に何かを入れない)
- ◎ 慢性的苦しみには治療だけでなく養生が必要。自然治癒力を増やすもの。自分の「気持ちいい」を探す。やっていることが合っていれば、体が喜び  
気持ちがいい→生き易くなる→気力体力が付く→チャレンジしていく→社会を生きる力が付く
- ◎ **フラッシュバック** 思い出したくない記憶が、きっかけにより噴出する(過去の怒りを目の前の対象にぶつける)脳が極限状態になっている。  
\*漢方薬「神田橋処方：桂皮加芍薬湯と四物湯」が有効
- ◎ 脳が苦しんでいる(体がゆがんでいる)→身体を調整・訓練→脳の活性化・バイパス作り
- ◎ 治せる所・治しやすい所から動かす「生体は健全な部分を使って傷害された機能をカバーする」  
→変わりにくい方も変わっていく→生活がよくなる。
- ◎ **問題行動は、「苦しみに対処しようとしている未熟な自己治療」**で、その中に治るヒントがある。→ポジティブな意味づけをして代替を探す
- ◎ 「CAN」が大切。苦手なことも、能動的に取り組み成功することが自信になる。ハードルの高さの設定を適切に。小さくしてやってみる習慣付け→幸せ・生き生き→自己実現
- ◎ 障害があるから無理させないのではなく、できるだけ援助しつつ平等に扱う。
  
- ◎ 自己実現とは・・・「**鵜は鵜のように、鳥は鳥のように生きれば健康です。**」

# こんなお客様が いらっしゃいました

岩田章男さん

横浜市。県立ゆうかり園、在宅、共同住宅あみだくじ、グループホーム等を経て、民間アパートで一人暮らし4年目。作業所「ふれあいの家」所属。障害区分6。重度訪問介護等の介護支援を受けている。

10月17日（日）「松井田夢伝」参加のため宿泊。

（同行：姉、義兄）

「松井田夢伝」は、今年で18回を数えますが、岩田さんは、14回目の参加です。



初めての参加の時、増田明美さんと一緒に走り、写真も撮りました。その時、「身体の続く限り来ます！」と約束したのが続いている一つの理由です。もう一つは、障害者の場合、一人暮らしといっても日常常に介護者等がそばにいたので、対人関係の気遣いから解放される時間、空間は大変貴重で、そういうチャンスとして毎年来ています。（談）

**松井田夢伝は、**

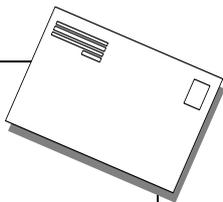
もともと東京の福祉団体「ゆきわりそう」が、あの増田明美さんを大会長に始めたマラソン大会です。

障害者も健常者もともに（走っても、歩いても、車イスでも）順位もタイムも競わないミニミニ4kmほどのコース。

障害のあるなしにかかわらず「自分のペースで・自分のゴールへ」

毎年コスモスの咲く秋に行われます。

お申し込みは、  
安中市松井田支所保健福祉課  
夢伝実行委員会  
027-393-1111



クッキングハウス代表  
松浦様のお手紙より

**旅をすることが**  
クッキングハウスのメンバーの  
生きる張り合いになっています。  
**旅ができるようになって**  
回復のめどが立ちます。

クッキングハウスは  
東京・調布市にある、  
心の病を持つ方々の、  
地域に生きる場です。

## 「ふれあいの家」訪問記

10月21日(木)午後、安中市 大竹にあるふれあいの家を訪ねました。ここは、重度心身障がい者のためのサービス施設です。平成11年に安中市の委託を受け、平成18年2月に、田園風景に囲まれた現在の所に移転しました。

当日は、在籍者5名とビジター1名に5人の職員で支援が行われていました。職員はパートを含め6名、仲間は2名お休みとのことでした。

伺った時は午睡の後で、ピース通しやおしゃべりをする人、ちょっと離れたソファで自分の時を楽しむ人等、それぞれに過ごしていました。

その後は、カラオケタイム。日常会話はままならなくとも、歌はしっかり楽しむことが出来る人、言葉にはならなくても、身体いっぱいリズムを表す人。音楽はみんな大好きなようです。歌の持つ力をしみじみ感じます。

それから今日は、地元碓氷病院の歯科衛生士さんによる歯磨き指導の日。寝て受ける人、立って受ける人。なかなか、じっくりとケアしてあげることが難しい領域に専門家の手が入ることは、とても有り難いことだと思います。

その後の絵本の読み聞かせも、みな、楽しそうに聞いています。

最後は、世界に一つだけの花を手話付きで合唱し、一日が終わりです。

そして、ここのメインは入浴介助。大型の介護用バスタブがあり、毎日行われているとのことでした。家庭ではなかなか難しい入浴介助が、機械浴の導入により職員負担も軽減され、ここでは、ゆったりと隅々まで洗ってもらえることでしょう。仲間の笑顔が見えるようです。

個々の障害に差があるので、それぞれに対するきめ細かい支援と仲間の穏やかな顔を見て、この施設の持つ大きな意味をしみじみつくづく感じました。

また、ケアホーム、デイと就労施設、サポート事業の三身一体の連携プレーにより、仲間達とその家族、そして働く人達にとってもより良い環境が得られる体制が出来上がってきたことを実感することができました。

ふれあいの家の方々、お世話になりました。

(記 高橋洋子)



# 下仁田ねぎ便お送りしました！

昨年から始めた「石井さんの下仁田ネギ」安心安全直送便。

冬の高級食材「下仁田ネギ」を通じてマチとムラをつなぎ、松井田のステキを都会にお伝えしようという試みです。

今年度は猛暑の影響で生育が遅かったため、注文受付は控えめにしましたが、昨年の倍 41 箱をお送りしました。（ご案内しなかった方々ごめんなさい。）

霜が降りて甘みが増すのを待って 12 月 16 日に発送しました。

購入された方からのお便り、ご紹介します。

17 日午前中届いたので、早速 O さん、T さん、U さん宅へとお裾分け。それぞれ「美味しかった〜」「とろける甘さが何とも言えない」「やみつきになりそうー」との感想がよせられ、私も嬉しく思いました。我が家も今夜は鍋に。

松井田の何〜んにも無いけどとっても癒される田園風景を思い浮かべながら心も身体も温まりたいと思います。下仁田ネギのパワーでこの寒さを乗り越えて・・・

生産者は、・の家の会員でもある、細野地区新井の **石井義通さん**  
自家堆肥による完全有機栽培・ほぼ無農薬です。

L サイズ 20 本程度（4 ㎏入り）1 箱 1 5 0 0 円 （送料別 関東近県 7 4 0 円）

今年は試みに**おまかせお楽しみ便**を作ってみました。  
ネギを半分の 2 ㎏にして、季節の味、サトイモ・しいたけ・生芋こんにゃく・かりん・ゆずなどを詰め合わせました。少人数のご家庭に好評でした。

注文は、正式には 11 月頃から受け付けますが、いつでもお受けしています。

0 2 7 - 3 9 3 - 0 6 5 5 森の家まで。



## こんなイベントありました

### 10月2日(土) 苔さんのサククスライブ in 森の家

今回は東京のサククス奏者苔米地義弘さんをお招きしました。当日は秋晴れ、キンモクセイの香り。お客様は予定を上回る48名。(地元作業所「ワーク秋桜まついだ」から2名ご招待含む)。安中、高崎、前橋、富岡、太田から。追っかけの宿泊組も。長野から、盲導犬も来ました！一人での演奏スタイルは、東京都のヘブンアーティスト(大道芸許可証を受けている)として上野公園などでやっているのと同じ。自然の風景の写真を見せつつ、伴奏をスピーカーで流しつつ、ソプラノとアルトのサククスで、自作からスタンダードからポップス……。自在な演奏は、気取らないお人柄そのもの。ふわっと、心のコリを解きほぐしてくれるようでした。

苔さんのHPで、たくさんの自作CD、ライブや大道芸のスケジュールをご覧ください。

苔米地義久HP <http://www011.upp.so-net.ne.jp/toma/>

## こんなイベントしています

### 工房あかね展開催中

1/28~2/20 期間中の(金)(土)(日) 10時~3時

NPO法人「工房あかね」は高崎で、障害のある方たちの作品を世に送り出す活動をしています。まついだ森の家では、普段から「あかね」をはじめとする障害のある方々の作品を館内に飾っています。

(もちろん障害のない方の作品も)今回は40点あまりをご覧ください。とてもパワフルだったり、ふっと力が抜けたり、なんだか楽しかったり、きれいで見とれたり。アートであるとかないとか、障害があるとかないとか、関係なくお楽しみください。

## こんなイベントします

恒例

# 春市

3月27日(日)



ランチ&カフェ

一日中  
ミュージック!  
ケーナ・ウクレレ・  
太鼓・サククス



とってもいいもの  
ハッピーバザー

クラフト作品 展示販売  
福祉の仕事場の製品 展示販売  
里山物産 販売

ちびっ子集まれ  
山羊さん・ミニ豚さんと  
遊ぼう  
おもしろサイエンス体験

My 箸・My カップお持ち下さい  
廃油リサイクル  
持参の方プレゼント進呈

# カフェリベルタ

手作りパン、ピザ、スイーツのお店

JR 安中駅ロータリー隣  
(障害者の就労支援施設です)



パン&ピザ生地、スイーツの風味と食感に徹底的にこだわり、リベルタ独特のブレンド法と厳選素材により焼き、リピーターの方からも大好評です。

天窗と南側縦ガラス張りのカフェは、常に日差しが降り注ぐ明るく開放感あふれた快適空間……

オープン：月～土曜日（祝祭日を除く） 10：00～18：00

多種類のパン すべて110円

美味しいコーヒー・紅茶 180円

ピザ 500円

お得なランチセット、ピザセット、ケーキセット等



ぐんまちゃんちは、  
群馬県のアンテナショップです。

営業時間 10:00～19:00

TEL 03-3564-8511

東銀座駅の真上、5丁目交差点の角という好立地。

すぐ前は歌舞伎座。「岩手銀河プラザ」は並び。

物産販売・観光コーナー・イベント・企業誘致  
商談会・1ターンUターン相談などなど。

人気のぐんまちゃんがお迎えます。

銀座にお出かけの折には、お立ち寄り下さい。



編集後記\*\*\*\*\*

森の家に居ると、今はまだ茶色メインではあるが木々に囲まれ、夜は真っ暗、星が輝きわたる。インフルエンザもここまでは来ない。世界は激動している??? そんなことは嘘のように思える穏やかな日々。本当に変わらない大切なものを忘れず生きよう。里山に居るとそう思うことが自然だ。15年目の春が来る。(知)