



ぱるけ

72

通信

障害を持っていても、地域の一員として安心して生活できる社会をつくりたい
認定 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ

春夏秋冬 ~ Cuatro estaciones ~



コロナが 5 類になり、ぱるけでも感染対策は継続しながら「子どもたちとたくさん夏の思い出を作ろう！」と、職員みんなでワクワクしながら水遊びや外出・外食活動、合同イベント等を企画して準備をしていました。しかし、今年の夏はあまりにも暑すぎたため、日陰を作ったり新たに環境を整えたりと熱中症対策を色々工夫したりしたとしても、残念ながら外にいる時間を短縮したり、時間帯を変更したりと、子どもたちに協力をしてもらうことも多かったようです。

10 月になりやっと秋を感じられるようになってきました。ぱるけの食育でも、この季節ならではの子どもたちが大好きで楽しみにしている新米でおにぎりを作ったり、芋煮を作ったりする季節がやってきました。また、ぱるけ西中田とぱるけ南仙台の近隣にある西中田小学校で 10 月 21 日（土）に開催された「げんきっこ祭り」ではブース出展を行い、11 月 18 日（土）のキャンドルナイトにも子どもたちと一緒に準備等で参加する予定です。ぱるけ中山が柏木時代から協働で実施している「てらまちフェスタ」は 10 月 11 日（水）に開催され、当日はブース出展と子どもたちと参加しました（左下写真）。10 月 1 日（土）に柏木市民センターで開催された「柏木ふれあいまつり」にも子どもたちの作品を展示いたしました（右上写真）。ボランティアさんの受け入れも少しずつ増え、ぱるけが大事にしてきた「子どもたちのよき理解者を増やす活動」が各事業所で再開しています。

ぱるけの放課後等デイサービスを利用している子どもたちの多くは、送迎車で通っているので事業所の近くに住んでいる子は少ない状況です。東日本大震災の時に、日頃関わっている私たち支援者は遠くにいてすぐに駆け付けることができず、避難生活を近くで見守り支えていくことの難しさを痛感しました。障害児者の家族から、「近く

にいる人がちょっと見守り、できることをちょっとお手伝いしていただくことで心強く思いとても助かった。」という話を伺い、一人でも多くのよき理解者を増やす活動の大切さを感じ「ちょこっと・ねっと」の活動にも取り組んできたという経緯があります。困っている時に「助けて」といえる『受援力』と困っていないかちょっと見守り、自分のできることをする『支援力』。そして誰もがその力を発揮できる『地域力』をそれぞれの地域で育てていく活動に、これからも取り組んでいきたいと思っています。



代表理事 谷津 尚美

Contents

- p1 春夏秋冬
- p2 夏休み合同企画
- p3 ボランティア受け入れ、ほっこり話、自立課題紹介
- p4 食育アドバイス&レシピ、会員募集、予定おすそわけ、発行など



夏休み合同企画

南仙台

ぱるけ南仙台担当の合同イベントは、7月25日(火)のゲーム大会でした。みやぎ NPO プラザ (宮城野区) を会場に開催し、久しぶりの開催に子どもたちもスタッフもドキドキわくわくしていました。会場設営から子どもたちと一緒に行いました。各事業所から2こづつブースを出しました。

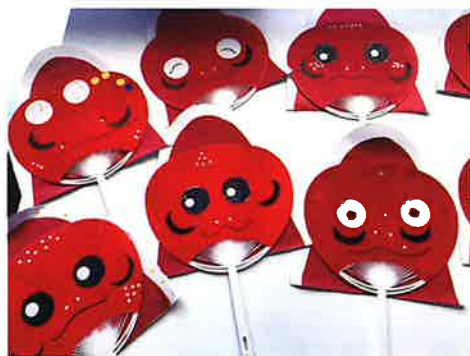
中山は魚釣りとお宝探し。西中田はポッチャと輪投げ。南仙台は福笑いとお宝探しのしおり作り。前半と後半に店番と遊ぶ人を分けてました。全部を回る人、1つをじっくり遊ぶ人など様々でした。店番では「いらっしゃいませ！」と元気なかけ声をしてくれたりもしていました。コロナ禍で出来なかったことが出来るようになってきたことが嬉しい1日でした。



西中田

8月17日の夏休み3事業所合同活動では、長町中央市民センターにて「青森ねぶたワークショップ」を行いました。「青森県」ってどんなところ?どんなものが有名なの?などクイズを楽しみながら、青森県について学んだり、東北三大祭りのひとつ「青森ねぶた祭り」を体験したりするなど、盛りだくさんな内容で楽しみました。

ねぶた祭り体験では、各事業所で作成した金魚ねぶたの手作りうちわを揚げ、「ラッセーラ、ラッセーラ!」という掛け声やねぶた囃子に合わせて跳ね、大盛り上がりでした。ねぶたワークショップが終わってからも「ラッセーラ、ラッセーラ!」と跳ねる姿も見られました。夏真っ只中の3事業所合同活動では、ぱるけに青森の夏がやってきたとてもエネルギーギッシュな日となりました。



中山

今年度から、対面での3事業所合同での活動を再開しました。「久しぶりに南仙台、西中田のともだちやスタッフに会えるね!」と楽しみにする様子が見られました。

7月25日のゲーム大会は、中山の2つのブースのうち特に魚釣りが大盛況でした。店番の際には「全部で〇点です」と得点を伝えたり、他の事業所のブースに遊びにいったりと、それぞれの参加の仕方を楽しむことができました。また、8月17日の青森ワークショップでは、午前中に作成した金魚ねぶたのうちわを使ってお囃子やかけ声に合わせて跳ねたり、青森のクイズでは集中して考え答えを発表する場面もありました。「名前はなんていうの?」と、他の事業所のともだちに声をかけて交流しようと頑張る姿の見られた一日でもありました。



南仙台 THANKS ボランティア受け入れ 西中田

3年ぶりにゆるるの高校生ボランティアの受け入れをしました。事前の顔合わせからお互いに緊張していましたが、笑顔が素敵な女子高校生2名が来てくれました。子どもたちには夏休み予定表で高校生のボランティアが来る日を予告していたのもあり、朝から楽しみにしていて、緊張する2人を子どもたちの方から挨拶をしたり遊ばせに誘ってくれました。

「ぱるけの車をキレイにしよう」では一緒に洗車をして水浸しになりました。「ぱるけ西中田の合同イベントのぱるけシアター」では暑くて汗だくになりながら映画を楽しみました。「おやつ作り」では前に出て見本を見せてくれました。子どもたちと楽しく元気に遊んでくれてありがとうございました。



7月25日、27日、8月1日の3日間、ゆるるの高校生ボランティアさんが1名来ていただきました。西中田の子どもたちと同じくらいの年齢のボランティアさんが来てくれ、「〇〇さんお話ししよう!」とうれしそうな顔がたくさん見られました。はじめてのボランティア体験に高校生ボランティアさんは、最初はぎこちなさも見られていましたが、日を重ねていくごとに打ち解け、楽しさを見出すことができました。西中田の子どもたちに優しく寄り添ってくれる姿にスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。



夏休みには普段から来ていただいている方を含め、高校生、大学生7名のボランティアの方がいらしていただきました。子どもたちは、自己紹介をしたり、「一緒に遊びたいな。」とそっと大人に声をかけてくる場面もありました。工作や調理活動、本読みやすごろくなど「明日は来るの?」ととても楽しみにする様子がありました。温かい目で見守る様子から私達職員もあらためて大人の役割を認識する機会となりました。

南仙台

ほっこり話

西中田

中山

サップロビール園の池の鯉にえさをあげに行きました。暑かったのでまずは水分補給をしてから鯉のえさ(麩)を一人ずつ渡しました。

いざ池の階段を下りて行こう!勢いよく行く子や恐る恐る降りていく子それぞれでした。えさのあげ方にも個性があり、バツとまとめて投げ入れる子、一つ一つゆっくりと投げる子、「あっちの鯉にあげたい」と遠くに投げる子といろいろでした。全員で並んで楽しくえさをあげることが出来ました。今年の夏はとっても暑かったですが、水辺で少し涼しい気分を味わい、えさをあげた後は、電車を見て喜び、散策を楽しみました。



夏休みの活動で地下鉄に乗った時のほっこりエピソードです。8月に八木山動物公園駅から国際センター駅まで地下鉄に乗り、国際センター駅での見学ビンゴを行いました。

地下鉄の車内でスタッフと高校生のAさんが席に座っていると、途中の駅で2人組のご年配の方が乗車しました。するとAさんは初めての活動、初めての場所で緊張などもしていたにも関わらず、自分からサッと席を立ち笑顔で「この席どうぞ!」と席を譲っていました。大人でも見ず知らずの人に声をかけるという行動には勇気がいります。相手には迷惑かもしれない、もし断られてしまったら恥ずかしいなどと考えて躊躇してしまうものです。それを当たり前でできる優しいAさんの姿に、「素敵だなあ」とほっこりしました。これからも相手を思いやる気持ちを忘れず、優しい素敵な大人に成長していく姿を楽しみにしています。

お迎え車内での出来事。「ティッシュ!」とティッシューパーが欲しいことを大人に伝えた小1の女の子。大人が出そうと準備をしてたら、前の席に座っていた高校1年生女子が言葉はなかったのですが、差し出してくれました。普段の関わりは少なく、思春期真っ只中ですが、まわりを見ていて、助けを必要としているともだちに対して優しさを垣間見ることができました。

自立課題紹介

ぱるけ西中田が紹介する自立課題は「タイル並べ」です。タイル並べは枠の中に並べる手本が置いてあり、同じデザインになるようにタイルを並べていきます。指先を使ってタイルを掴んで並べる、色をマッチングさせる練習になります。

ぱるけ西中田では4種類のデザインを用意しており、並べるタイルの色が増えたり、デザインが複雑になるほど難易度が上がっていきます。利用者さんそれぞれ、手にしたタイルを次々に並べていく、端から順番通りきっちりと並べていく、最初と同じ色だけを並べていくなどやり方にも個性がでていきます。タイルとそれを並べるトレーやフレームなどを用意すると簡単に出来上がります。ガラスタイルのため、完成するととても美しい出来上がりになります。



西中田

線に沿ってイラストを一つずつ切り、のりをぬって動物の名前のマスにイラストを貼ります。

イラストと動物の名前をマッチングする自立課題です。写真では動物のイラストを使用していますが、乗り物が好きな方であれば乗り物にしてみたり、食べ物のイラストでもいいかと思えます。また、あらかじめ切ったイラストを使用したり、裏面に両面テープを貼って準備してもいいかもしれません。文字でなく、白黒のイラストをマスに印字し、貼り付けるほうのイラストをカラーで印刷も。



中山

一人一人が役割を持つ調理活動



今年度の夏休みより、新型コロナウイルス感染症のため長く制限してきた調理活動を本格的に再開しました。
 「みんなで食べるものをみんなで作る」ことは、楽しさ、大きな達成感を味わえる活動です。一人ひとりの好みや得意なことを活かし、それぞれの事業所で様々な調理活動を行いました。作るだけではなく、どんな食材が使われ、その食材はどこから来るのか、また何をどのくらい購入するのか、将来の就労を見据えた様々な要素を取り入れた活動となっています。
 一人一人が役割を持ち、みんなで協力し作り上げる活動になることを心掛けています。これからも「みんなで作るとおいしいね。」そんな声が聞かれる調理活動に取り組んでいきます。



ドライカレーランチにかき氷作り。暑い夏にはぴったり！
 (南仙台)



ミートボールにトマトにきゅうり…カラフル飾り串。高校3年生が取り組みました。(西中田)



手作りうどんは、うどん切りにも挑戦。(中山)

材料：2人分
うどん
 中力粉 180g
 (または薄力粉)
 塩 2g
 水 80ml

ぱるけの
 食育活動より

うどんから手作り

カレーうどん

カレー汁
 水 600ml (3カップ)
 昆布 6g
 削り節 12g
 豚こま肉 30g
 にんじん、たまねぎ、しめじなどの野菜 < 適宜
 塩 小さじ1/3 (1.6g)
 しょうゆ 大さじ1と1/2 (26g)
 カレー粉 小さじ1/2 (1g)
 片栗粉 大さじ1弱 (8g)



作り方

- ①粉に塩、水を入れて混ぜ、まとまってきたらこねる。
- ②生地をまとめてビニール袋に入れてふむ。
- ③打ち粉をしたまな板で、生地を綿棒で薄くのばし、折りたたみ包丁で5mm幅程度に切る。
- ④昆布と削り節でとっただし汁に、肉、切った野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤塩、しょうゆ、カレー粉を入れて味を調べ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥うどんをゆで、カレー汁をかける (またはつけ汁にする)。

1人分 エネルギー：431kcal 食塩相当量 4.0g

会員 令和5年度会員になってくださった皆様 (敬称略)

9月27日 現在 **正会員** 19名 **団体会員** 3団体 **賛助会員** 90名 **寄附者** 17名 (賛助会員寄附者合計 107名)

正会員 高橋さちよ 古林俊晃 前田深雪 後藤聡 星英次 菊地美佳 松野淳子 佐々木剛彦 加藤優丞 特定非営利活動法人グループゆう 特定非営利活動法人自閉症ピアリンクセンターここねっと 特定非営利活動法人杜の子ども劇場 他10名

賛助会員 恵比寿千賀 松田恵美子 上島香弥乃 八巻佳子 菅野叔江 伊藤久美 菅井慎一 金澤昭秀 他9名 **寄附者** 榊原健太郎 他2名

令和5年度も賛助会員・寄附者年間目標数 150名を目標に大募集しております！

すでに多くの方から応援を頂き、職員一同大変感謝致しております。お預かりした会費や寄附金は、「障害児者とその家族が安心して生活することができる地域社会の構築」のためにぱるけが自主的に行っている、きょうだいの会 あみーごクラブ、成人余暇支援あみすたなどのNPO活動費として大切にに使わせていただきます。令和5年度も引き続き応援をよろしくお願いいたします。

◇会費：正会員5,000円/口・団体会員10,000円/口・賛助会員3,000円/口 または寄附：3,000円以上

◇会費振込先 *振込先①：ゆうちょ銀行 02220-8-92726 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ

*振込先②：77銀行 北仙台支店 店コード：257 口座番号：9125825 特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ 代表理事 谷津尚美 (やつなおみ)

注1) お振込みの際の手数料はご負担願います

注2) 振込先②の77銀行の場合は、振込後、事務局総務まで「お名前・住所・電話番号・応援いただける内訳 (正会員、団体会員、賛助会員、寄附) をお知らせください

注3) 会員になっていただいた方、寄附して頂いた方のお名前をぱるけ通信に掲載いたします。不都合のある方は振込用紙通信欄にご記入いただくか、事務局総務までご連絡ください

| 今後の予定 | 内部研修 | 外部研修 |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| 10/5 運営会議 | 〈ぱるけ南仙台〉 | 〈ぱるけ南仙台〉 |
| 10/6 げんきこまつり実行委員会 | 5/18 ABAについて (魔法の言葉より) 4名 | 5/16 リタリコ 長期短期目標設定 1名 |
| 10/19 運営会議 (予備日) | 5/29~31 新人研修 1名 | 6/22 リタリコ 法改正の経緯と選ばれる施設のポイント 1名 |
| 10/21 げんきこまつり | 6/12 シェイクアウト訓練 6名 | 6/30 秋保かがやき支援学校説明会 1名 |
| 10/24 全体職員会議 | 6/29 虐待防止 伝達研修 4名 | 7/4 子どもの放課後支援をすすめる会 職員研修 1名 |
| 10/末 ぱるけ通信発行日 | 7/5 伝達研修 支援を要する子への支援周りの子の理解 5名 | 8/28・29 強度行動障害支援者養成研修 (基礎) 1名 |
| 11/12 シプリングサポーター研修 ワークショップin宮城 | 8/31 てんかん発作について 7名 | |
| 講師派遣等 | 10/16 コロナ過の子どもとその家族の支援 (伝達研修) 情報交換 | |
| 9/9 宮城県障害者相談支援従事者初任者研修講師 | (南仙台・西中田合同) 〈ぱるけ西中田〉 | 〈ぱるけ西中田〉 |
| | 6/3 虐待防止研修 1名 | すすめる会 第一回目 2名 |
| | 6/12 虐待防止研修 5名 | 9/27 第二回目 1名 ゆるるボランティアプラゼン 1名 なごやかネット 7/11 1名 |

【発行】
 認定特定非営利活動法人アフタースクールぱるけ
 〒981-0952 仙台市青葉区中山4丁目1-32
【TEL】 022-347-4685
【FAX】 022-725-6676
【メール】 npo-paruke@paruke.com
【HP】 http://paruke.com/
【Facebook】
 https://www.facebook.com/npoparuke
 レイアウト協力：真山 正太

寄付

株式会社ソワード・マエノ様より、書き損じはがきを頂きました。また、いつも応援してくださっている方から、たくさんのタオルと鉛筆を頂きました。日々の活動等に有効に活用させていただきます。誠にありがとうございました。



【お願い：書き損じはがき】 ぱるけでは、ご家庭で眠っている書き損じはがきの寄附のご協力をお願いしております。よろしくお願致します
【おすそわけ】 「おすそわけ」してみませんか？あなたの持っている「物」「時間」「情報」「スキル」など、ちょこっとおすそわけをして、障害のある子どもたちや人々、その家族の笑顔をサポートしてみませんか？