



# ぱるけ

69  
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 ～



## あれから 12 年～新年のご挨拶にかえて～

新年あけましておめでとうございます。皆様どんな新年をお迎えでしょうか？

2011 年 3 月 11 日東日本大震災があったあの日、ぱるけの子どもたちと職員は、送迎車の中、事業所の中、学校、自宅、移動支援中など様々な場所で被災しました。職員一人一人が子どもたちと自分たちの命と安全を守るために、その時の最善の行動をしたと思っています。しかし、その後ライフラインが止まり 1 か月以上学校がお休みになるなどの避難生活をどのように支援していけばいいのか、どのように事業を再開していけばいいのか、毎日が手探りの状態でした。

ぱるけを利用している皆さんの安否確認をした時に「困っていることはないか、何かあれば連絡をください。」と伝えると多くの方から「大丈夫です。」という答えが返ってきました。そのような中、ぱるけに対して全国の友人や知人、多くの団体などからたくさんの支援の申し入れをいただきましたが「ぱるけは大丈夫です。」と他を紹介している自分がいました。その年の 5 月頃に改めて利用者の保護者に詳しく被災時の様子について尋ねると、「あの時は大丈夫と答えたが、避難生活が大変だった。」という家族が多くいました。しばらくして、ある団体から震災時のことについてぱるけがヒヤリングを受けた際にこの話をした時に初めて「受援力」という言葉を教えてもらいました。「受援力(じゅえんりょく)」とは、困っている時に支援を受ける力のことです。

これらの経験を伝えていきたいと思い、ぱるけを利用している保護者と職員で「ちょこっと・ねっと」という活動を始め、「受援力」と「支援力」の大切さを紙芝居や冊子を通して伝えています。

内閣府で発行した「地域の受援力を高めるために」というパンフレットでは、ボランティアを受け入れる受援力の大切さが書かれています。

そこにも「平時に高める受援力」の大切さが書かれています。(https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/juenryoku.pdf)「助けて」というのはとても勇気のいることです。「何かお手伝いしますか」と声をかけることもとても勇気のいることです。あれからもうすぐ 12 年……。そのための心の準備や練習を日頃から身近な人々と一緒に改めて取り組んでいきませんか。

2023 年が皆様にとって幸多き一年でありますように……。今年もどうぞよろしく願いいたします。

代表理事 谷津 尚美

## Contents

- p1 春夏秋冬
- p2 ぱるけの活動
- p3 事業所合同研修報告、ぱるけのほっこりエピソード
- p4 食育アドバイス&レシピ、新年度会員のお願い  
予定・研修など



# ぱるけの活動



## 中山

11月23日(水祝)に、日立システムズホール仙台にて無料で行われた「秋のアキラさんのお楽しみコンサート」を鑑賞してきました。子どもたちは事業所に到着して間もなく「いつ出発するのかな?」と楽しみな様子でした。会場につくとスタッフの方に「こんにちは」と挨拶をしてホールの中へ。パンフレットを片手に記念撮影をし、ワクワクしている表情も見られました。いざ始まるとオーケストラの迫りに驚く様子もありましたが、手拍子をしながら歌と音楽を楽しみました。プログラムの中にオーケストラバージョンのラジオ体操があり、曲に合わせて一緒に体を動かしました。コンサートの後、就労継続支援B型事業所 Keyaki no Mori さんに行き、注文していたピザとポテトフライをテイクアウト。昼食にみんなで分け、「いい匂い」「おいしい!」とお店の味も楽しみました。外出活動も少しずつ再開しており、地域の社会資源から、子どもたちが経験する機会を作っていきたいと思えます。



## 南仙台

「地震です!机の下に入ります」「玄関に移動します。ヘルメットかぶって頭を守りましょう」大人も子どもも真剣な顔で避難訓練に挑みます。緊張もするけれど前回の訓練を覚えていて指示にしたがって動けるようになりました。継続することが大切だと感じました。

毎月みんなで壁面を作成します。12月はクリスマスツリーに装飾をしました。木にはオーナメントやサンタクロースにトナカイをたくさん貼り、周りには雪の結晶を貼りました。最後に帰りの会でてっぺんの星をつけて、完成をみんなで喜びました。

毎月、「体を動かそう・ダンス」をします。雨や雪が降った日も室内で体を動かします。ラジオ体操・USA・エビカニックス・パプリカなどが人気です。先生のように前に出て教えてくれる子もいます。それぞれ思い思いに体を動かして楽しんでいます。晴れた日は公園に行き遊具で遊んだり追いかっこをしたりしています。体を動かした後は水分補給をしています。



## 西中田

寒さがいちだんと厳しくなってきましたが、ぱるけ西中田のこどもたちはクリスマス、冬休み、お正月と楽しいイベントに胸を躍らせています。

クリスマスクラフト活動では、SDGsの一環として自然のつるを編んだリースを使用した、クリスマスリース作りを行いました。作業工程の多い中、最後まで責任を持って作品作りに取り組み、創意工夫を凝らした作品が出来上がりました。

また冬の園芸活動では、冬野菜のハツカダイコン、来年の春に向けてそら豆の苗とチューリップの球根を植えました。継続した活動経験を通し、自発的な活動への参加を促すとともに、就労意欲の向上に努めています。冬の寒さに負けず、元気に成長するのを楽しみにしています。



## 事業所 合同研修 報告



12月2日、仙台市第二自閉症児者相談センターのなないろさんをお招きして「行動障害」をテーマにぱるけ西中田・中山・南仙台の職員合同研修を開催しました。

3 すべての人に  
健康と福祉を



前半では、行動障害についての基本的な考え方について学びました。後半は前半での講話を踏まえ、事例検討を行いました。できそうなことを広げることやルーティーンに固着しないよう新しい道を作ることなど具体的な支援について学びました。

今回の合同研修では自分の支援を振り返る良い機会となりました。「児童期から理解されずに関わられた経験は成人期でも残っている」という言葉が強く残っています。大切な時期に支援していることを忘れず、これからもより良い支援を目指していきたいと思います。

にっこり笑顔を **ほっこり** もらいました

# ぱるけのエピソード

～こどもたちと職員と一緒に過ごす時間は、ほっこりエピソードがいっぱいです！少しご紹介します～

「おやつまだかな？」大人手作りのおやつを楽しみにしている小学生の〇〇くん。「もう少し待っててね」と急ぐ大人にひとこと、「今はおいしくなあれの時間だね」とてもほっこりしたできごとでした。



秋の紅葉真っ盛りの時に、気分転換で「近くの公園に行きたい」と、写真カードをみせてくれた〇〇さん。一緒に公園に行くと秋の落ち葉がたくさん落ちていました。いつもなら踏んで感触や音を楽しむ〇〇さんでしたが、その日は、自分のズボンのポケットにいれました。赤いのやら、黄色いのやら・・「〇〇さん、家にもって帰りたいの？プレゼント？」ときくと、「おかあちゃん（お母さん）」なんて優しいんだろうと感激していた私。

しかし、ズボンのポケットに入れた落ち葉は粉々になってしまいました・・・。でも〇〇さんは、それを笑顔で「おにまき（豆まき）」といって空中に舞うようにぱらぱらとまいてしまいました。その光景がなんか素敵でおもわず拍手してしまった私です。



大人の手作りおやつの週のこと。「やせうま（大分の名物）」提供の日、偏食が激しいお友達に好きなアルファベットの文字型に型取り提供すると「やべえーうっかりまちがえて食べちゃった」と笑顔で食べていたその笑顔に、こちら思わず笑顔になりました。



〇〇さんが膝を床に擦って移動していたので、同じ様な動きで近づいていったら気に入ったのかこちらの様子を見ながら大笑いして、その姿勢のまま追いかけてこになりました。普段、自分からの発信が少ない〇〇さんなので、そのやりとりがとっても嬉しくてお互いにはしゃいでしまいました。





# リクエストおやつから「ぱるけのおやつ」を分析!?

毎年3月のおやつは一年間のおやつから子どもたちが投票をしてナンバーワンのおやつを提供しています。リクエストおやつも今年度で5年目となりました。今回は4年間の投票結果を掘り起こし分析してみました。さて、どのような傾向が見えてきたのでしょうか…(^.^)まずは、ごはんもの、パンもの、ケーキもの…等の区分に分類。結果は得票数の多い順に「ごはんもの」、「くだものを使ったもの」、「汁もの」の順になりました。「ごはんもの」ではおにぎりがダントツ!の得票数。その中でも令和3年9月の「塩のり・しそじゃこおにぎり」は全種類のうち歴代2位の得票数19票を獲得。自分で握る楽しさも加わっているのか、一日あたりの約2事業所全員の子どもたちが投票した計算です。ちなみに第1位は、パンものの「ベーコンチーズバーガー」(21票)。「汁もの」では、なんとといっても「芋煮」(17票)。芋煮の得票数で「汁もの」の順位をかなり押し上げている結果です。「野菜もの」で注目すべきは、「ポトフ」。苦戦の野菜ものの中では15票という、嬉しい数でした。芋煮もポトフもたっぷりの野菜が汁で煮込まれた料理です。不足しがちな野菜をとるヒントになるのではないのでしょうか。

先日、「さぬきうどん (前月のおやつ) が食べたい!」「リクエストおやつがあるんじゃない」との子ども同士の会話が聞かれました。リクエストぱるけおやつも浸透してきているようです。おやつ分析は、まだまだ掘り下げてみる価値はありそうですね。

ぱるけのおやつより

体が温まる

## ぱるけの「ポトフ」

令和元年度リクエストおやつ第4位に入った「ポトフ」。たっぷり作っておくと便利。朝食にもおすすめです



パンやごはんを添えれば主食、主菜、副菜がそろったバランス献立に。

<材料: 作りやすい分量: おやつとして4人分>

- 水 1と1/2 カップ
- コンソメ 1個
- にんじん 1/2本 (60g)
- たまねぎ 小1個 (120g)
- じゃがいも 小1個 (80g)
- キャベツ 3枚 (120g)
- ウインナー 4本
- 塩 少々
- こしょう 少々



1人分 エネルギー: 100kcal 食塩相当量: 1.1g

<作り方>

- ① にんじんは大き目の乱切り、たまねぎの芯は取らずに2cm幅のくし切り、キャベツの芯は取らずに大き目に切る。
- ② じゃがいもは大き目の一口大にする。
- ③ 鍋に①、②を種類ごとに並べて入れ、コンソメを入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで15分程度煮る。
- ⑤ ウインナー、塩、こしょうを入れて味を調える。

**会員** 令和4年度会員になってくださった皆様 (敬称略) 12/19 現在 正会員22名 団体会員 4団体

賛助会員 121名 寄附者26名 (賛助会員寄附者合計147名)

正会員 星英次 他1名

賛助会員 後藤 聡 志澤 寿江 月城 明子 滝島 真優 永澤 浩次 村口 芳孝 金澤 昭秀 石渡 和実 他4名

寄附者 特定非営利活動法人グループゆう 代表 中村 祥子 他4名

今おかげさまで令和4年度賛助会員・寄附者年間目標の150名まであと少しとなりました。

お預かりした会費や寄附金は、ぱるけが行う「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活動費や、感染防止対策などの物品購入費として大切にに使わせていただきます。

◇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

### 外部研修

- 11/4 千葉県放課後連 虐待防止研修 (オンライン) 2名
- 11/19-20 2022 社会福祉士東北・北海道研修大会 (岩手大会) 1名
- 11/10 LITALICO 言語化スキル向上の重要性について 5名
- 11/25 こども病院 アレルギー対応研修 (オンライン) 1名
- 11/26 宮城県障害者相談支援従事者専門コース別研修「意思決定支援」1名
- 11/29 子どもの放課後支援をすすめる会 情報交換会 1名
- 11/30 子どもの放課後支援をすすめる会 情報交換会 1名
- 11/30 LeanonMe セミナー コロナ禍における福祉施設リスクマネジメントと保険 1名
- 12/2 仙台市第二自閉症発達センターなないろ 強度行動障害への理解行動障害研修 14名
- 12/2 千葉県放課後連研修会 オンライン 虐待 1名
- 12/5 LITALICO SSTの基礎知識 1名
- 12/9 NPOが知っておきたい活動資金の集め方講座 1名
- 12/15 なんでもかんでもパワハラになりません一般社員の成長のために必要なパワハラの理解講座 1名
- 12/22 サボセン協働ゼミ 2名

### 今後の予定

- 2/7 運営委員会
- 2/16 全体職員会議
- 2/11 あみーごクラブ
- 2/23 ぱるけ西中田・中山営業日
- 3/1 運営委員会
- 3/2 全体職員会議
- 3/21 ぱるけ西中田・ぱるけ中山卒業を祝う会
- 2月 放課後等デイ保護者面談
- 2月 理事会

### 講師派遣等

- 9/29 法人の労務管理について 総務2名

### 内部研修

- 12/15 令和4年度福祉サービスの苦情解決に関する研修会 (全職員)

### 【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】npoparuke@paruke.com

【HP】http://paruke.com/

【Facebook】https://www.facebook.com/npoparuke

【ブログ《法・事務局》】

http://blog.anpan.info/parukeblog

【ブログ《活動日誌》】

http://blog.canpan.info/npoparukeblog

レイアウト協力: 真山 正太

**【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。よろしくお願い致します

**【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たち、その家族の笑顔をサポートしてみませんか?