

予定は変更になることがあります。

**あじさい(就B)**  
☆毎週木曜日14:00閉所

**きゃらふる(就B)**  
☆毎週水曜日14:00閉所

**12月**  
2(火)語ろう会  
11(木)ドリームまきのはら  
(相良町営)  
12(金)あじさいミーティング  
22(月)12時閉所  
26(金)大掃除  
被災後、たくさんの方にご心配と励ましの言葉をいただき  
元気と勇気をもらいました。ありがとうございます😊  
牧之原市細江 701-4 TEL 0548-22-5529 FAX 0548-23-9340

**1月**  
5(月)初もうで  
14(水)語ろう会  
20(水)あじさいミーティング

**12月**  
1日～5日 障害者週間にじいろ市場にて  
出店

**1月**  
木曜日 市役所販売  
5日：初詣 PM閉所 1  
13日こころ市  
3日きらふるミーティング  
15日きらふるミーティング  
遊びに来てね

島田市島 581-14 TEL 0547-46-5561 FAX 0547-46-5566

**はぐるま(地活)**  
☆毎週木曜日15:00閉所

**12月**  
2(火)語ろう会  
26(金)大掃除

**1月**  
5(月)初もうで  
14(水)語ろう会

11/4(火)からはぐるま再開しました！ たくさんの方からいただいた  
お気遣いや、あたかいお言葉が力になりました。ありがとうございます  
ました。またはぐるまをみんなでつくっていきましょう😊  
牧之原市細江 701-4 TEL 0548-22-5529 FAX 0548-23-9340

**ここカラ(地活)**  
☆毎週水曜日15:00閉所  
☆開所日：月～金、第三土曜日

**12月**  
1(月)カラオケクラブ  
2(火)こころバス  
5(金)にこにこクリーン大作戦  
13(土)こころ市  
15(月)閉所  
16(火)14:30閉所  
18(木)サテライト  
20(土)こころバス/家族茶話会  
26(金)大掃除  
島田市島 581-14 TEL 0547-46-5561 FAX 0547-46-5566

**1月**  
5(月)初もうで  
6(火)こころバス  
16(金)閉所  
17(土)こころバス/家族茶話会  
20(火)14:30閉所  
22(木)サテライト

**らしく(就B)**  
☆毎週木曜日15:00閉所

**12月**  
2(火)14:15閉所  
5(金)11:00 らしくミーティング  
11(木)ドリームまきのはら販売  
(相良町営)  
16(火)14:15閉所  
19(金)11:00 らしくミーティング  
26(金)大掃除  
らしく市来て  
ね！

**1月**  
5(月)AM初もうで、PM閉所  
9(金)11:00 らしくミーティング  
10(土)11:00 らしく市ミーティング  
20(火)14:15閉所  
24(土)AM らしく市準備  
25(日)らしく市  
26(月)振替休日

島田市金谷中町 2100-1 TEL 0547-46-1687 FAX 0547-45-5165

牧之原市菅ヶ谷 219-1 TEL 0548-52-7447 FAX 0548-28-6622

**【寄附のお願いについて】** こころは前身の特定非営利活動法人の時期からたくさんの方々にご支援いただきながら活動してきました。このたび、寄附専用の口座を新たに郵便局に開設しました。郵便局の郵便取扱機をご希望の方は郵送させていただきますので、ご連絡お願いいたします。  
なお、寄附は所得税の寄付控除、法人税の損金算入の対象となります。  
※寄附控除について必要となる領収書を送付させていただくため、振込後に法人本部までご連絡ください。

郵便局 振込先：郵便局 ○八九店 (089) 当座 0191452

トナカイじゃないよ  
来年はうま年だよ～

**vol.19**  
2025/12

# こころねっこ

しんらい ちから か じぶん い  
「信頼」を力に変えて「自分を生きる」

今年も残すところ一ヶ月を切りました。みなさまにとって今年はどのような年だったでしょうか。

前回の「こころのねっこ」で、榛原事業所の被災状況をご報告しましたが、11月上旬には屋根、外壁が綺麗になり、窓も全て入りました。しかし、周辺地域の状況をみると、今回の被害の大きさが伝わります。このような困難な状況の中、地域の皆様からは心温まるご支援と励ましをいただき心より感謝申し上げます。皆様の温かいご支援は私たちに大きな力を与えてくださいました。この場を借りて改めて厚くお礼申し上げます。

さて、過日熱戦が繰り広げられたワールドシリーズで、ドジャースの監督が、過密な登板の中で「投げられます」と自ら進言した山本由伸投手への搖るぎない信頼を語った言葉が強く心に残っています。「ヨシは私が心から信頼している選手だ。彼のおかげで優秀な監督になれたよ」という言葉です。技術や才能だけでなく、選手と監督の間の深い信頼関係がチームの最高のパフォーマンスを引き出したのだと思います。

この信頼というキーワードは、私たちの日常や人生にも通じるのではないか。一歩踏み出す勇気をくれた人との出逢い、新たな視点を与えてくれた本、感情を豊かにしてくれた音楽など、様々な出逢いが生き方に影響した経験があると思います。それは、自分自身の中に眠っていた可能性を信じ引き出してくれる「他者からの信頼」と「自己への信頼」の積み重ねでもあります。「自分を生きる」こと。それは、他と比べず、自分にしかない価値を信じ、行動していくことです。なぜなら「すべての人々に可能性がある」からです。

困難に直面したときこそ、「きっと上手(馬)くいく」と信じてやりきることが道を開く鍵となります。来年2026年は、60年に一度巡ってくる丙午の年です。この干支は「火の陽」の気が重なり、情熱的で力強いエネルギーを持つ年とされています。この強いエネルギーを追い風に変え、皆様とともに信頼という絆で結ばれた、さらなる飛躍の一年となるようにともに歩んでいきたいと思います。

ふくりじちょう 副理事長 渡邊里佳



しまだ市地域活動支援センター ここカラ  
とみおか みなみ

いぜん ふくしきょういく いつかん しょうがいしゃしえんしせつ  
以前、福祉教育の一環で障害者支援施設に  
いきました。そこで利用の方と一緒に過ご  
した時間がただただ楽しく福祉という仕事に  
関心を持ちました。

その後、大学の実習先で様々な方に出会  
い、いろいろな考え方や思いを知り、私の  
小さかった世界が広がりました。そこで出会  
ったあたたかな方々に私自身、心がホッと  
し、魅力を感じ、この仕事を選びました。

しまだ市地域活動支援センター ここカラ  
とみおか みなみ

はじまりは、「一緒にパンの作業をやらない。」  
がきっかけだったと思います。

他の仕事をしていたこともあり、始めは週2  
か、2時間だけのスタートが、少しずつ時間  
を増やし続けていったのは、息子に障害があり、  
福祉が身近な存在だったからかもしれません。  
でも、ここまで長く続けてくることができたのは、  
素敵な人達にめぐり逢い、毎日「おもてのし~」  
と思えるからかな(笑)



就労継続支援B型 りなむ  
はらだ まさこ  
原田 雅子

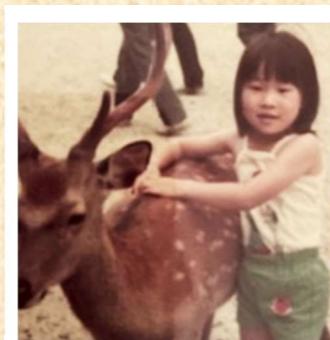


理事長  
菅原 小夜子

いまおも しょうがくせい ころ じえんだー  
今思うと小学生の頃からジェンダーについて  
思うところがあり、年を重ねるごとに「人の権利が侵されること」「力のあるものが制する社会」に強い怒りを持つようになりました。とにかくませたかわいげのない子供でした…そんな自分が福祉系大学在学中の精神科実習で精神科病院に入院されてい  
る方々と出会い、この時代になってもなお  
権利侵害が現実にあることに驚き、またまた  
私のスイッチが入ってしまいこの道を  
決めました。

ここでの出会いは、母の利用できる場所を探  
している時、見学したのがきっかけでした。  
ここでの始まり、普段の活動など(渡邊里佳  
さんから)ともに丁寧に説明を受けました。  
その後、一緒に活動したい  
という思いから応募させて  
いただきました。

ことし  
今年もたいへん  
お世話になりました

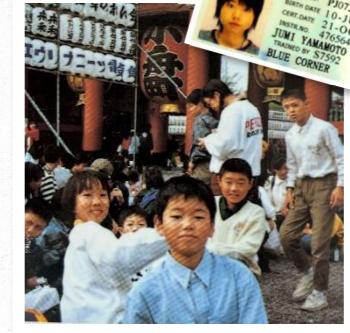


就労継続支援B型 きやらふる  
くりはら えいこ  
栗原 英子

ここでのスタッフさんにきました!

# このおしごとを えらんだりゅう

パート2



就労継続支援B型 らしく  
たかもり あきら  
高森 章

わたし がっこう そつぎょう  
私は学校を卒業してから、ずっと商売の世界で働いてきました。そこでは「利益を生むかどうか」が全ての判断基準です。やりがいもありましたが、次第に違った価値観にも興味を持つようになりました。利益だけでなく、人や社会にかかわるような、別の基準で取り組める仕事にも挑戦してみたいと思ったのです。一度きりの人生だからこそ、さまざまな経験をしてみたいと思い、思い切ってこの仕事を選びました。



まちのはらしらいきかづくしょんセンタ はぐるま  
はしもと まお  
橋本 真央

がくせいじだい かいごほけん はじ  
学生時代に介護保険が始まり、お年寄りと話をすることが好きだったため、卒業後、介護の仕事を選びました。介護の仕事を通し、人と関わることの楽しさや大切さを学び、ここへ就職をしました。今でも出会いの中で学ぶことが多いと感じています。今後も皆さんと一緒に悩み、成長していくことができたらといいなと思います。



相談支援専門員  
たなか いくみ  
田中 郁美

だいがく ふくし まな  
大学で福祉を学びましたが、精神保健福祉士の存在する意味がわからなくなっていた私は卒業後、一般的の職に就きました。しかし総合病院精神科実習でソーシャルワーカーが「人」を大切にする姿が私の心中で濃く残つており、やっぱり「人」を知りたい、「人」とかかわりたいと思いこの世界に飛び込みました。精神保健福祉士の存在意義を考え続けることこそ意味があり、「人間らしさ」を感じることにこそ意味がある、「人間らしさ」を感じるこの仕事に今は魅力があると思っています。



相談支援専門員  
わたなべ ゆり  
渡邊 祐理

わたし しごと えら りゅう  
私がこの仕事を選んだ理由は、おさなごろ  
ふくし みちか そんざい  
福祉が身近な存在であったこと、学生時代にひと こころ うご ようみ も  
人の心の動きに興味を持ったことが発端で  
だいがく ふくしきしりがく せんこう  
す。大学で福祉心理学を専攻し、精神保健  
ふくし しょくぎょう し  
福祉士という職業を知りました。実習じ  
じ しどう  
時、指導してくれた方々が、人の人生について、自分や自分の家族の様に真剣に考える  
すがた じしん  
姿に、自身もこうありたいと感じました。  
さまであ  
様々な出会いがあり、人の優しさや強さに触  
れることが出来る奥深い仕事です。



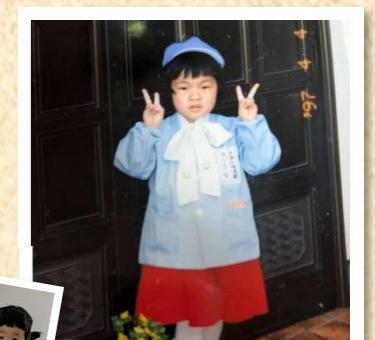
就労継続支援B型 きやらふる  
あさひな ひろき  
朝比奈 弘樹

せいしんかびょういん 4ヶ月間入院して、退院後、  
おば いえ あいづつ い  
叔母の家に挨拶に行ったら「たけちゃんは、  
やさ だれ てだす しごと  
優しいから誰かの手助けをする仕事がいいのか  
もね」と言われたのが、キッカケのひとつです。福祉の道に進むか介護の道に進むか悩んだ  
けど、地域主催のピア交流会などに参加して、自分と同じような精神障害のある仲間を  
支援したいと思うようになり、福祉の道を選択しました。まだまだ経験は浅いけど、天職な  
のかあ、って感じています!



ピアスタッフ  
ひろせ たけし  
廣瀬 丈士

ちい とき  
小さな時からおばあちゃんが大好きで話を  
きくことも好きだったので、初めは介護  
ふくし めざ  
福祉士を目指していました。大学で精神保健  
ふくし しかく し  
福祉士という資格を知り、障がいがある  
かぞく みちか かん  
家族がいることも身近に感じ学び始めました。  
ひと ひと かか  
人ととの関わりを深く深く  
かんが まな つづ  
考え学び続けることができ、  
みずか せいちよう つな  
自らの成長にも繋がる  
しごと みりょく かん  
この仕事に魅力を感じた  
からです。



就労継続支援B型 あじさい  
はら えりな  
原 恵理菜