

## 『明日のわたしへ』

第2号

## 目次

- 1P…ええやんピープル  
2P…まちが元気になっていく  
3P…つながるお買いもの / 薬膳の達人に聞く  
    ちょっと知りたい! / みんなに質問!  
4P…さばカフェOPEN / プレゼント応募要項  
市民広報記者編集後記



## ええやんピープル Vol.2

誰かのために 何かのために  
いきいきと楽しそうに取り組む人たちがいる。  
それも 特別ではなくて  
わたしにもマネできるような人。  
そんな人を 敬意をもって  
『ええやんピープル』と名付けました。



「NPO法人 支えてねットワーク」理事長

藤井敏和さん

Fujii Toshikazu

そんな人生 あつたって  
こんな人生 あつたって  
ええやん! ええやん!  
人生なんて 十人十色  
きらきら楽しむ ええやんライフ!



「福祉」に恩返しする気持ちが  
わたしの原動力です

今回紹介する藤井さんは、知的障害や精神障害など、心や生活に障害をもつ方や、引きこもり状態にある方々を支援する活動をされています。これらの問題をライフケアとして日々取り組んでいる藤井さんに、お話を伺いました。

防府の高校を卒業後、福祉の世界に入るために、自衛隊や建設業などさまざまな職を渡り歩きました。

建設業界で働きながらボランティアをしていった関係で、秋穂町社会福祉協議会(以下社協)から声がかかり、それ以降「福祉」ひとすじで働くことになります。

## 地域のために奔走する日々

社協に入った当初、地域の課題を探るため、休日返上でさまざまな問題を

た。

福祉の仕事は私にとつて天職です。  
だから今後は、自分を育ててもらつた福祉に対してもう一度恩返しをしたい。その

なごみ  
和の家全景

定年を間近に控えた頃から、精神障害や身体・知的障害をもつ方々を支援するNPO法人「支えてねットワーク」の設立に向けて動き出しました。在職中には、認知症の方たちの権利を守るために働いたり、さまざまな仕事をしてきました。しかし今後は精神障害を専門として取り組んでいきたいと考えるようになっていました。

また、この福祉の世界でがんばってきたことが、定年後活かされないのがもったいないという思いもあります。

抱えるお宅に伺つて調査しました。その結果、精神障害者、とくにアルコール依存症の方々への支援が足りないことがわかつたのです。

人がやることはやらない。人がやらないことをやる。これが私のポリシーです。それで断酒会や家族の会など、さまざまなボランティアグループを立ち上げることになりました。

ここから学んだことは、在宅と病院の中間施設——作業所や家族会など——が必要だとということでした。

「生涯をかけた仕事」

この活動は一人でできるものではありません。喜びを感じるからこそ続けられます。妻の理解や仲間の協力はもちろんのこと、利用者のお母さんの「子どもが元気になってきた」の一言で今日もがんばろうと思えるのです。

思いが活動を支える原動力のひとつになっています。

## 藤井敏和

ふじい・としかず / 昭和15年生まれ。吉敷郡秋穂町(現山口市秋穂)出身。同在住。高等学校卒業後さまざまな職を経て、昭和51年に秋穂町社会福祉協議会(現:山口市社会福祉協議会秋穂支部)に就職。その後山口県社会福祉協議会に籍を移す。定年と前後して「NPO法人支えてねットワーク」を発足。平成15年にフリースペース「和の家」をオープン。

なごみ  
連絡先:「和の家」

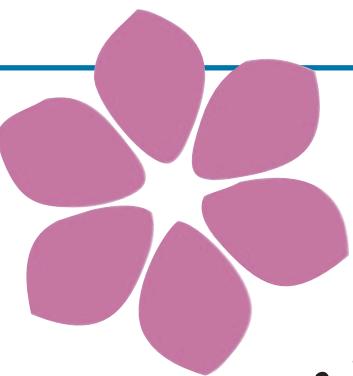
〒754-1102 山口市秋穂西1267番地

Tel&amp;Fax: 083-984-3742(火・木曜)

E-mail: nagomi-h@cable.ne.jp

## 「支えてねットワーク」の主な事業内容:

- ・「和の家」  
精神に障害を抱える人たちの居場所(フリースペース)の運営。
- ・「和の郷」  
農園やリサイクル作業を通じて、心身の元気を取り戻すための作業所の運営。
- ・「なごみの風」  
引きこもり訪問サポート。



# まちが元気になつていし



秋本番。今後はこんなイベントが予定されています。

興味のある方は、ぜひ挑戦してみて下さいね。お味噌の味は、格別だそうですよ。

くわしいことはHPをご覧下さい。

申込み、問合せは下記まで。

## 秋味噌交流

10月中旬

10時頃～ 徳地末富邸集合

## 玉ねぎのうえつけ

11月下旬

10時頃～ 徳地末富邸集合

申込み・問合せ：徳地づくり達人塾

Tel: 0835-56-0672(増田)

HP: <http://tokudizukuri.soreccha.jp/>

E-mail: tokudi.dukuri@gmail.com

徳地づくり達人塾  
のみなさん

市民広報記者が  
行ってきました

# 自然と農とそして人

山口市街から車で約50分。  
仁保を抜け、山を越え、目の前に広  
がるのは、雄大な川と圧倒的な自然。  
最近では、森林セラピー基地として  
も知られている、徳地にやつてきました。  
た。

季節は初夏。生まれて初めての田植  
えに挑戦、なのです。

この、もち米の田植え体験を企画し  
たのは、もつと徳地を元気にしたい、  
と活動している「徳地づくり達人塾」  
のみなさん。

はじめは、2004年に行政が主  
催した「徳地大好き人間」というワー  
クショップでした。

100人あまりが集まつたという

このワークショップをきっかけに、山  
口県立大学の学生も交えながら、20  
05年に徳地づくり達人塾が発足。

「徳地にねむる“いいとこ”、元気な  
人材やキラリと光る資源を発見し活  
かしたい――。」

ここは、地域活性化のための拠点で  
あり、発展の場づくりをしたいと思う  
人たちの場所となっています。

現在の中心メンバーは5名。それだ  
けではなく、地域の人、学生、徳地が好  
きな違う地域の人など、いろいろな立  
場の人が一緒になって、元気な徳地を  
目指して、まちづくりに取り組んでい  
ます。

イベントを企画すると、近所の方が  
助つ人を買って出してくれます。

どこからともなくその道のプロが  
登場し、手ほどきしてくれるのだそう  
です。

今回おじやました、もち米の田植え  
の会でも、田植えのプロ、かまどごは  
んを炊いてくれた方、田んぼ用の水を  
使わせてくれたご近所さん、など、さ  
まざまな形で、たくさんの方々が  
お手伝いしてくれていました。

そんななか、わたしの初田植えは、  
筋肉痛と共に、素敵なものになりました。  
田んぼに入つて大はしゃぎの子どもたちの姿、最高においしかった労働のあとのおにぎり……。

そろそろ、収穫の時季を迎えます。  
おいしいおもち、楽しみです。

## 定例会のおしらせ

毎月第3水曜日 19時、  
徳地地域交流センターにて

徳地に興味がある、もつと知りたい！  
田舎暮らしや農業を体験してみたい！

そんな方は、定例会に参加してみま  
せんか？

広報紙づくりに参加してみたい！  
そんな方は、定例会に参加してみま

せんか？



味噌づくり体験の1コマ





イタリア風レストラン

## フィオーレ

人気の秘密は味とボリュームと価格。  
3拍子そろって今日も満席です！

近所のOLやサラリーマンがデイリーに利用し、また市外からも家族でブチ贅沢ランチを食べに来る、そんなイタリア風レストランが小郡にあります。石窯で焼いたピザ・旬のこだわり食材で作るパスタなどイタリアンを主に、ハンバーグ・カレーなど洋食、うどん・そばなど和食メニューがあります。なかでも一番人気は、オープンから12年間変わらないスタイルのボリューム満点「サンドW·de·ランチ(写真)」。当日朝焼いた自家製クランベリーパンで作る2種のサンドイッチ・唐揚げ・サラダ・デザート・ドリンクがセットで730円。平日でもランチ時は61席が満席になることもしばしば。

小郡まきはら病院が福祉サービスの就労支援事業所として運営。食券制です。



サンドW·de·ランチ券  
5名様にプレゼント

詳しくは4P

山口市小郡若草町3番5号  
TEL 083-973-0234  
時 モーニング 9:30~11:00  
ランチタイム 11:00~14:30  
カフェタイム 14:30~15:30  
定 日曜・月曜・祝日  
P 68台  
HP <http://makihara.or.jp/>

## みんなに質問！

今回のテーマは  
「あなたのアチなエコ活動を教えて下さい」

- 「自転車を使う」「エアコンを使わない」などの回答が多い。
- 「生ゴミは乾かして捨てる」(60代女性)
- 「布ナプキン」(30代女性)
- 「外出はなるべく公共交通機関を利用」(60代女性)
- なんというのも。  
みなさんエコ意識が高いですね。  
しかし！上には上がいます。  
エコの達人ならぬ「エコの強者」の回答を紹介。真似してみてね♪
- 「人の車に乗る」(70代女性)
- 「おフロは湯船を使わず、一人パケツ一杯のお湯で全身を洗う」「くつ下は同じ色、形のものを(まとめて買う)」(片方がはけなくなってしまふものと組み合わせて使える)(以上30代女性)
- 「早寝」(30代女性)
- 「食事は腹八分」(50代男性)
- 「3割・半額のシールがついたものは喜んで買う」(50代女性)

イタリア風レストラン  
フィオーレ薬膳の  
達人に聞く

県内では1人しかいない  
国際中医薬膳師の資格  
を持つ三戸泰子さんに聞  
いてみました。

## "秋に食べれば体に良いもの"

秋は“肺”的経絡にダメージがやすい時期です。  
夏の間に取りすぎた水分が  
冷えに変わり、この冷えが気温の変化と共に肺に咳や痰と  
して現れます。

「梨」には“肺”を潤す効果  
があるって知っていますか？  
咳や痰には、皮付きのままの梨にクローブを挿して蒸し  
たものを食べるのが一番いい  
ですよ。



もっと薬膳を知ってみたい方は  
<http://yakuzen-mito.com/>(薬膳)をご覧ください。

ちょっと  
知りたい！

山口で活躍中の、市民活動団体さんをご紹介。  
～趣味からはじまる市民活動～

**オカリナグループ・星笛**

施設や病院、まちのイベントなどで、ボランティアでオカリナを演奏するグループ。オカリナ教室の仲間たちで結成されました。レパートリーは30~40曲。演歌から童謡までさまざまです。

障害のある子どもたちの施設で演奏したときには、演奏中にすぐそばまでやつたり、何度も同じ曲をせがまれたり、全身でのびのび反応する姿に感動。元気をもらつたといいます。

これからの夢は、「もっともっと、子どもたち、お年寄りのところで演奏したい。細く長く、いろんな人とかかわりを持ちながら、楽しく続けていきたいですね」とのこと。メンバー募集中です。

代表：斎藤雅子さん  
連絡先：さぼらんて気付  
Tel: 083-901-1166

## 今後の予定

## 捨てて、失って、あきらめて、気づいた幸せのカタチ

第4回 (10月31日(日)) 13:30~15:30

あんの なおこさん 「中国茶館『茶座』」中国茶藝師



ツアーコンダクターとして国内外を巡るうちにストレスで入院、燃え尽き症候群に。昔台湾で出会った1杯の中国茶を思い出し、茶館文化を学ぶため中国へ留学。結婚、離婚を経て帰国。小さな娘と生きるために起業を、起業するならいつも慰めてくれた中国茶でたくさんの人に喜んでもらいたい…と、中国茶館『茶座』を開く。

## 旅の中で気づいた大切なこと

第5回 (12月19日(日)) 13:30~15:30

原 康司さん 「ダイドック冒険学校」代表



自転車でのアメリカ横断、カヌーでのアマゾン河下降等、自力移動の旅を続けている。  
現在は平生町の佐合島で、旅の経験や自然への関わりを子どもたちに伝える自然学校を開催している。

写真提供 / ISANA勇魚

第6回(1月開催予定)

ゲスト調整中



参加費は500円。

申込・問合せはさぼらんてまで。



ちよつとカッコイイ新しい生き方や社会との関わりをしているゲストをお招きし、お話を聞く交流する『さぼ カフェ』。  
毎回出されるゲストの方にまつわるおいしいものとドリンクも大好評です。  
参加者のみなさんは、新しい価値観に触れ、一步踏み出す元気がもらえたと喜んでいた  
だいでいます。



## 今までのゲスト

第1回(6月6日) 白木 美和さん

「すろーふーどらいふ山口ネット・和(のどか)」代表

第2回(7月4日) 白松 博之さん

「農家民宿 標榜屋」主人、(有)あつたか村代表取締役

第3回(8月1日) 井上 義さん

アジアンティストの民宿「百姓庵」主人

「さぼ カフェ」の詳しい内容は、さぼらんてHP (<http://www.saporant.jp/>) の講座レポートをご覧下さい。

● ● ● ● ●  
H E F T A X . . .  
P E M E L : 0 8 3 - 9 0 1 - 1 1 6 5  
http://www.saporant.jp

市民活動への一歩と活動応援窓口  
山口市市民活動支援センター さぼらんて  
住所:〒753-0047 山口市道場門前1-19  
TEL:083-901-1165

『さぼらんて』とは?  
山口市市民活動支援センター  
平成13年12月に官設民営型（行政設置・民間運営）で山口市の中心商店街にオープンしました。今年の12月で満9歳になります。みんなさんは普段、「あれ? これって不便だ!」こうした方がもつといいのに、「近所で困っている人が安心して生活できるように何かしたい」と思うことはありませんか? 気付いたことをきっかけに、自分たちで考え、行動していくのが市民活動なのです。さぼらんては、そんな、暮らしやすいまちづくりを目指して、"今"をがんばっている市民団体と、今から活動していく人を応援している団体と、今から活動していく人を応援していく団体と、今から新しい一歩へ!  
まずは、「さぼらんて」へ! そこから新しい一歩へ!

## 市民広報記者編集後記

## わたしたちのエコPHOTO

ブログやってます! [さぼろぐ](#) で検索してね☆

次号は3月末発行予定です。配布エリアは大歳、湯田。お楽しみに♪

質問に答えて  
こだわりのプレゼントを  
もらおう

## プレゼント応募要項

3Pで紹介した「イタリア風レストラン・フィオーレ」からおすすめ料理「サンドW・de・ランチ」を抽選で5名様にプレゼントします。官製ハガキに以下を明記の上ご応募下さい。

- 郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号
- 山口市市民活動支援センターさぼらんてを知っていますか?  
①よく知っている ②名前だけ知っている ③知らない
- ええやん新聞を手に入れた場所(自宅・お店・施設等)をお答え下さい。
- 下の①~⑦の中から印象に残った記事1つとその感想をお答え下さい。
 

①ええやんピープル	②まちが元気になっていく
③ちょっと知りたい!	④みんなに質問!
⑤つながるお買い物の	⑥薬膳の達人に聞く
⑦その他(具体的に)	
- 取り上げて欲しいテーマ・市民活動団体があればご記入下さい。
- ご意見・ご要望がありましたらご記入下さい。

ご記入をいただいた個人情報は、当選ハガキをお届けするために利用し、その目的以外での利用はいたしません。●宛先は、〒753-0047 山口市道場門前1-2-19山口市市民活動支援センターさぼらんて「ええやん新聞プレゼント」係。●締め切りは2010年10月末日(当日消印有効)。●当選者の発表は、当選ハガキ(引換券)の発送をもってかえさせていただきます。

紙面レイアウト・デザイン・イラスト / 山寺わかな