



NEWSLETTER

今月のお題

今年はどうな一年にしよう

編集・発行

社会福祉法人 なないろ

〒239-0808 神奈川県横須賀市大津町2-19-7
TEL:046-845-9958 FAX:046-837-5568

発行日:令和8年1月15日

あけましておめでとうございます

時が過ぎるのが、年齢を重ねることに早くなって行きます。それだけ感覚が鈍くなっているのだと思います。今年はずっと馬は昔から力強さと速さの象徴とされています。前進や開運を意味する生き物でもあります。

「前進」「挑戦」を大事にした年としたものです。

馬と言えば、直ぐイメージされるのが、競馬などで活躍しているサラブレッドが思い浮かびますが、私は、北海道和種と言われている道産子が好きです。日本には、在来馬と言われている馬が、現在では道産子を含めて8種類の馬がいるそうです。北から北海道和種(道産子) 本曾馬、野間馬、御崎馬、トカラ馬、対州馬、宮古馬、与那国馬で、戦国時代に騎馬として活躍していたであろう馬は、本曾馬に代表される体高136cm、体重350〜420kg程のずんぐりむっくりした馬と思われま

す。本曾馬も元々は、蒙古の大陸系の馬で、2世紀から3世紀に朝鮮半島から来たそうです。そう言えば、北海道には、「ばんえい競馬」と言う、轡を曳いて走る馬たちが居ます。「ばん馬」と言って、身体が大きく、遅い馬です。体高は180cm 体重は800〜1200kgあります。



社会福祉法人 なないろ
猪又康行

サラブレッドが400kg位なので、遙に遅い身体をしています。この馬は、北海道の厳しい気候と、開拓に臨む為に、海外から輸入された大型馬のベルシロン種、ブルトン種、ベルジャン種の交雑種です。この馬たちが轡を曳いて走る光景は、胸を熱くするものがあります。十勝に行き、泥臭さを残した競技を楽しみたいのです。午年の人は、一度決めたことは最後までやり抜く意志の強さがあると言います。この一年もエネルギーギッシュな年にして行きましょう。

今年はどうな一年にしよう

あけましておめでとうございます。旧年中はお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年はずっと馬は昔から力強さと速さの象徴とされています。前進や開運を意味する生き物でもあります。

「前進」「挑戦」を大事にした年としたものです。

馬と言えば、直ぐイメージされるのが、競馬などで活躍しているサラブレッドが思い浮かびますが、私は、北海道和種と言われている道産子が好きです。日本には、在来馬と言われている馬が、現在では道産子を含めて8種類の馬がいるそうです。北から北海道和種(道産子) 本曾馬、野間馬、御崎馬、トカラ馬、対州馬、宮古馬、与那国馬で、戦国時代に騎馬として活躍していたであろう馬は、本曾馬に代表される体高136cm、体重350〜420kg程のずんぐりむっくりした馬と思われま

す。本曾馬も元々は、蒙古の大陸系の馬で、2世紀から3世紀に朝鮮半島から来たそうです。そう言えば、北海道には、「ばんえい競馬」と言う、轡を曳いて走る馬たちが居ます。「ばん馬」と言って、身体が大きく、遅い馬です。体高は180cm 体重は800〜1200kgあります。

うま年と馬刺し

馬刺しを初めて食べたのは、今思えばちょうど前々回のうま年(2002年)頃のことだったかもしれません。高校生だった時にバイトしていた居酒屋で試食した馬刺し(赤身とタテガミという首の脂身。生姜やんにくを醤油で溶いて食べ、薬味と合わさった脂のうま味が口に広がる感じが懐かし...思いついたかかったのですが、昔過ぎて思い出せません(涙)。

またおいしい馬刺しを食べたい、思い出に浸りたい(涙)。

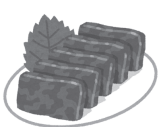
馬刺しの味は今も思い出せないですが、バイト先でのたくさんの学び、楽しみ、苦しみ、今も忘れることなく感謝の気持ちでいっぱいです。ホールスタッフとして調理場(揚げ物)の担当として、たくさん怒られながらたくさんのお客さんと知り合い楽しみながら、馬刺しだけでなくたくさんのおいしい食べ物をつまみ食いしながら学んだ思い出があります。

あれから24年経ったことになりましたが、2026年現在、うま年ということから馬刺しを思い出すくらいに、食べることにへの関心が尽きないのは相変わらずですが、馬刺しを初めて知った頃から24年経っている訳なので、自分の成長を振り返りつつ更なる飛躍を期待するためにも、日々自分が関わってきた方々に感謝の気持ちを忘れず、感謝を伝え表現していけるようにしたいです。

そして今年も、懐かしい場所、好きな場所、まだ行ったことのない所、いろいろ行ってみたいですね。

(トライII 斎藤大樹)

思い出して！



決断力を磨く

あけましておめでとうございます！さて今年は丙午(ひのえうま)、どんな1年なのかを調べたら、強い情熱と決断力が前面に出る、1年なんだそうです。

決断力を磨くためにはどうすれば良いか調べてみると、「比較や選択をする機会を増やす」ことが大事なんだそうです。色々な経験をすることで、どっちが良いか比べ自分で選択することができると、決断力も磨かれていく。誤った選択をして失敗した後悔したら、職員の出番。

という訳で2026年は皆さんには沢山の経験をしてもらい、我々が支えてできるよう頑張っていきます。

写真は12月にみんなでケンタッキーを食べた時のもの。メニュー表からランチメニューを「比較」し、食べた商品、飲みたいジュースを「選択」。美味しそうに頬張る姿は「情熱」そのもの(もうみんなできてるじゃないの)。比較や選択をするには「本人にとって興味がある」って事も大切なんですね。皆さんにとって素敵な1年になりますように。

(長沢ベーカーリー 山田拓郎)



今年も丙午



新年あけましておめでとうござい
ます。本年もよろしくお願いいたし
ます。今年も丙午。前回は記憶にござい
ません。次回は日本最高齢にでもなら
ない無理なので実現不可能かと思わ
れます。

丙午は、強いエネルギーで情熱や活
力が最高潮に達し物事が大きく動き出
す年。新しい挑戦や目標達成のチャン
スが訪れやすい年だそうです。そんな
60年に一度の貴重な1年を一緒に過
ごすのがほっと・ホットの6人のメン
バー。

移動支援では何度も一緒に過ごし
ましたが、ほっと・ホットでの生活は昨年9
月からのまだまだ短いお付き合い。
個性豊かで、6人いるとてんやわん
やでいつもバタバタしています。(主に
私が)

全部お見通し!?

午(馬)といえば、若かりし頃乗馬体
験をした事があります。(似合わないの
は百も承知なので言わないでくださ
い。20年以上前の話です。笑)初めて
の体験で緊張していた私でした。元競
走馬だったというその馬は近くで見
ると、とても大きく、美しく、吸い込
まれそうな瞳は本当に澄んでいて、こ
んなに美しい生き物がこの世にいるの
かと驚いたものです。

乗馬初体験の私は、さらにその雰
囲気にもまれてしまい、手足がブルブル
していました。背中に乗せてもら
うと、まずその高さに驚き、増々ドキ
ドキしてしまいました。そんな私の緊張
を察してくれたようにゆっくり優しく
歩き出してくれて、まるで「全部お見
通しですよ、安心して下さい。」と語り
かけられているかのようでした。少し
慣れてきたところで、ちょっとだけス

ですが、1人でもかけるとなんだか
静かになって、寂しさを感じてしま
います。一人一人の個性と笑顔がと
ても魅力的です。私には物事を大きく動
かすことはできないけど、6人のホッ
とできる場所をと思って日々過ごして
おります。でもなぜか、いつもスタッ
フに助けられ、6人に元気をもらって
いるのです。

今回のお話をもらって、新しい挑
戦も、目標達成も一人では何も成し遂げ
られないと改めて実感したのです。
目標は大きく、今年はスタッフを助
け、6人のメンバーに元気とパワーを
与える!ですが実際は、今年もきつと
元気とパワーをもらうのは私の方なん
だらうなあ。

それでも最後は「馬九行久」(うま
いく)になりますように。
(ほっと・ホット 松崎友紀)

ピードを上げた時には(素人なので本
当にちょっとだけ)その疾走感に本
当に感動したものでした。

あれから随分長い年月が過ぎ、あの
疾走感とは真逆のグズグズどんくさい
人生を送ってきた次第です。そんなど
んくさい私の元にも新しい命を授かり
早12年が経とうとしています。

そう、わが娘は年生まれの子で
す。早いもので彼女ももうすぐ小学
校を卒業し、中学生になるうとしていま
す。こんな私でも人の親にしてくれた
娘の誕生を喜び、父として娘とともに
歩んできたつもりです。

そんな娘の、走る馬のような躍動感
ある成長を祈りながら、父はまたど
んくさく歩いて行くのです。

(ほっと・ピア 矢込邦弘)

新しい環境

昨年10月より、なないろの長沢ベ
ーカーリーとパレットで働かせていただ
いております。

今まで介護福祉の仕事しかしてこ
なかった私ですが新しい経験と挑戦を
したいと思っています。

本年の干支は午年なのでそれにあ
って新しい環境で行動していこうと
思います。

障害支援というまだまだ分からない
ことしかありませんが、働いている職
員の皆様や利用されている方たちとそ
のご家族様達とともにまずは信頼関係
を築けるよう自分のことを知ってもら
う一年にしたいと考えています。また、
私の経験が役に立てることがあるよう
なら利用されている皆様の仕事や生活
がより楽しく豊かにできるよう行動し
ていきたいと思います。

(にじいろのパレット 濱名智宏)



Relax Time
Niji no palette



健康でありますように

皆様、明けましておめでとうござ
います。健やかに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。昨年も利用者
様のご家族、スタッフと皆様に支えら
れ乗り切ることが出来たことを心よ
り感謝いたします。

今年はどうな1年にしようかな?と
毎年考えますが、個人的には運動不
足もあり、毎回「体力をつけない」と
思いながら、いつも帰り道にあるちょ
こザップを横目で見ながら通り過ぎ
る日々。ネットで動画を検索してやっ
てはみるものの続かず。断念。自分の
甘さに反省する毎日を送ってきました
。奏スタッフも50代、60代ですが、
50代の頃と比べると、体力的にも精
神的にも衰えを実感しています。そん
なこんなですが、奏も昨年は色々あり、
メンバーさんの1人が体調やご家庭
の事情でお休みされており、メンバ
ー3人で少し寂しい年でもありまし
た。やはりメンバーの皆さんが、健
康で元気に過ごされて頂く為の環境を
整え、笑顔で毎日を迎えられること、
そして私たちスタッフも元気で支援が
出来るよう互いに協力しながら、この
1年を馬のようにカッコ良く、軽快に
走って行きたいですね!

(にじいろの奏 山本英子)



職員新人紹介

はじめまして11月に長沢ベーカー
リー入所した木村活博と申します。よろ
しくお願いいたします。

福祉関係のお仕事は初めてなので戸
惑う事も多く勉強の日々となっております。
年齢も50歳を過ぎたので挑戦な
で体に気をつけながら無理のない範囲
で働いて行ければと思います。

利用者さんにあわせて作業や普段の
気付きが重要で先輩の皆さんに教わり
ながら頑張っていければと思ってお
ります。

(長沢ベーカーリー 木村活博)



昨年10月より働いていただいている
濱名智宏さんは高校卒業してから介護
のお仕事をずっと続けてこられた方
です。濱名さんはとても優しく、利用者
さんと同じ目線に立ち、利用者さんに
深く寄り添う支援の出来る方です。
穏やかでも芯は強い濱名さん。一緒
に働いて共に成長できる事がとても
楽しみです。よろしく申し上げます!

(トライー 大和田舞子)

