



NEWSLETTER

今月のお題

今年はどんな一年にしよう

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

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）。生姜やにんにくを醤油で溶いて食べ、薬味と合わせた脂のうま味が口に広がる感じを懐かしく…思い出したかったのですが：昔過ぎて思い出せません（涙）。

またおいしい馬刺しを食べてみたい

思い出に浸りたい（涙）。

馬刺しの味は今はもう思い出せない

ですが、バイト先でのたくさんの学び、

楽しみ、苦しみ、今も忘れる事なく

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。

これから24年程経ったことになります

が、2026年現在、うま年といっ

ことから馬刺しを思い出すくらいに、

食べるこころへの関心が尽きないのは相

変わらずですが、馬刺しを初めて知つ

た頃から24年も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、日々自分が関わ

る方や今まで関わり経験を与えてくだ

さっ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。

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。

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。色々な経験をする中で、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、我々が下支

え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。ミニユーハからラ

ンチメニューを”比較”し、食べたい

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（もうみんなができるじゃないの）。

比較や選択をするには、本人にとつて

“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。

（長沢ベーカリー 山田拓郎）



社会福祉法人 なないろ
猪又 康行

今年はどんな一年にしよう

あけましておめでとうございます。
去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60年に一度の丙午の年です！
今年の人は、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ッシュな年
にして行きましょう。

馬刺しの味は今はもう思い出せない

ですが、バイト先でのたくさんの学び、

楽しみ、苦しみ、今も忘れる事なく

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、馬刺だけでは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年程経ったことになります

が、2026年現在、うま年といっ

ことから馬刺しを思い出すくらいに、

食べるこころへの関心が尽きないのは相

似つかわしくない、でも馬刺しを初めて知つ

た頃から24年も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、日々自分が関わ

る方や今まで関わり経験を与えてくだ

さっ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。

（トライイII 斎藤大樹）



（トライイII 斎藤大樹）

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。

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。色々な経験をする中で、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、我々が下支

え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。ミニユーハからラ

ンチメニューを”比較”し、食べたい

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（もうみんなができるじゃないの）。

比較や選択をするには、本人にとつて

“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。

（長沢ベーカリー 山田拓郎）

今年は内午



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ひいたします。
今年は内午。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
いと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
スが訪れる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人いるとんやわん
やでいつもバタバタしています。(主に
私が)

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
気にのまれてしまい、手足がブルブル
していましたが、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

くさく歩いて行くのでしよう。
(ほっと・ピア 矢込 邦弘)

全部お見通し!?

午(馬)といえど、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

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
んな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、わが娘は午年生まれの年女で
す。早いもので彼女もうすぐ小学校

を卒業し、中学生になろうとしていま
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しよう。

(ほっと・ピア 矢込 邦弘)

ですが、一人でもかけるとなんだか
静かになつて、寂しさを感じてしまい
ます。一人一人の個性と笑顔がとつて
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
トが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人に元気をもらつて
いるのです。

今回のお題をもらつて、新しい挑戦
もあります。でもなぜか、いつもスタッフ
に助けられ、6人に元気をもらつて
いるのです。

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、今年もきっと
元気とパワーをもらつのは私の方なん
だだろうな。

それでも最後は「馬九行久」(うまく
いく)になりますように。

(ほっと・ホット 松崎 友紀)

新しい環境

昨年10月より、なないろの長沢ベーカリー
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
かつた私ですが新しい経験と挑戦をし
たいこうと思います。

本年の干支は午年なのでそれにあや
かつ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ぬ
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つてもら
う一年にしたいと考えています。また、
私の経験が役に立つことがあるよう
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
Nijiirno 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ましたことを心よ
り感謝いたします。

今年はどんな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』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つ
てはみるもの続かず…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、メンバーさ
んと同じ目標に立ち、利用者さんに
深く寄り添う支援の出来る方です。

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
さんと同じ目標に立ち、利用者さんに
穩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樂
しみです。よろしくお願いします!

(長沢ベーカリー 木村活博)



職員新人紹介

はじめまして11月に長沢ベーカリー
に入所した木村活博と申します。よろし
くお願ひいたします。

福祉関係のお仕事は初めてなので戸
惑つ事も多く勉強の日々となつており
ます。年齢も50歳を過ぎての挑戦な
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。

利用者さんにおわせた作業や普段の
ながら頑張つていければと思っており
ます。



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
さんと同じ目標に立ち、利用者さんに
深く寄り添う支援の出来る方です。

稳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樂
しみです。よろしくお願いします!

(トリハイ 大和田舞子)