アカシア通信

Vol. 43（2026年 11 月 10 日）
編集：アカシア通信編集委員会
発行：医療法人財団アカシア会
連絡先：アカシア会本部（048-950-7207）

友の会バスハイク





みんなの“笑顔” “お買い物”など　楽しさ満載



10 月 28 日（水）に実施した**三郷わせだ健康友の会**（以下：ふれあい友の会という）のバスハイクは、ふれあい友の会の役員のレクレーション担当者 5 名が中心になり企画・実行している。なお、レクレーション担当が企画する行事は、春秋年 2 回のバスハイクの他に、夏の平和の集い、冬のクリスマス会がある。

ふれあい友の会の行事としては、他に年数回の健康教室、年 5 回のウォーキング、映画会などや他団体との交流集会などを実施している。

バスハイクは、春のバスハイクが終わると翌月頃から秋のバスハイクの場所などの検討が役員会で始まる。年 1 回だともう少し余裕を持てるのだが、年2回 10 年も行っていると行く場所がなくなってきて皆頭を悩ましている。また、三郷市文化会館前から出発しているので、どうしても栃木・群馬・茨城・千葉方面に絞られてしまい場所がかぶってくる。鎌倉・横浜・河口湖などの候補地もあがったが、バスが都内を抜けるのに時間がかかり、また食事代が高くなる、帰りの時間遅くなるなどのため実現していない。







バスハイクで考慮するのは目的地だけでなく、参加者の要望もあり「道の駅などでの買い物、美味しい食事」が求められる。この 3 点を踏まえてバス会社などに任せるのではなくレク担当など 5 名くらいで下見に行く。そこで道の駅や目的地や食事処などに行き、実際に買い物や食事をしてメニューなどを決める。このときはガソリン代と高速代は会から支給されるが、食事や他の経費は全て自己負担としている。下見を役員で行い旅程をこちらで決めることにより業者に支払う費用をバスチャーター代金、運転手代、ガソリン代、高速代だけにして経費を抑え参加費を 6,000 円～7,000 円に抑えられている。

今後、年 1 回にした方がいいのではなどの意見も役員会の中では出ているが、参加者の声は年 2 回を望む声が多い。

なお、今回は朝一道の駅常総によりお買い物、お昼は大洗港にて 3 種類から選ぶ昼食、午後の散策は「ひたち海浜公園で園内一周（トレインに乗り）」。

参加者からは「いい買い物が出来た」、「食事が美味しかった」などの声をいただいている。準備は大変だがやりがいのある仕事である。

バスハイクに参加した方で、新たに 6 名の方が友の会に加入しました。

友の会幹事　木村　壽一



開かない扉はない　ひきこもり支援を通して



内閣府の推計値（2023 年公表）によれば、ひきこもりの数は、若年（15～39 歳）が約 68 万人、中高年（40～64 歳）が約 78 万人で合計約 146 万人とのこと。これは、生産年齢人口のほぼ 50 人に 1 人がひきこもっていることになります。しかも 2019 年の推計値は約 115 万人だったから、ひきこもりは確実に増えているのが実態です。

三郷市でも同様で、引きこもり状態の市民が増え、相談支援センターでも、相談支援を通して社会との接点を模索しています。

H27年から「みさとメンタルクリニック」の精神科医、田口医師と共に、相談支援専門員がひきこもりの家庭訪問を始めました。

きっかけは、田口先生が「地域で困っている人がいたら、どこでもいくよ～」と言って下さったことです。ちょうどその頃、関係機関から「ひきこもりで本人が受診も出来なく、悩まれている家族がいるので相談にのってほしい」と連絡がありました。田口先生は快く引き受けて下さり、自宅を訪問し、本人の生活や症状、家族だけで抱えてきた不安を聴きました。

その後、定期的な往診に繋がりました。何年も同行する中で、往診をきっかけに、医療と、自立支援医療や障害者手帳の取得など制度に繋がり、それを土台に何年もかけて社会に一歩踏み出した方も、そうでない方もいます。数年往診・訪問しても、ドア越しで会話しても表情を見たことがない方もいます。往診当初よりご家族の表情が明るくなったり、ご本人が自分の気持ちを話して下さるようになるなど変化がみられています。田口先生の「（そのままで）よかよか～」や「ご家族も無理せんといて！　旅行でも行きなはれ」など、笑顔で温かくゆったりとした関わりの中で、安心して少しずつ心を開いてくれているように思います。



←往診に向かう田口先生　よか　よか

この街のどこかにもひっそりと→



そんな活動を、田口先生と相談支援専門員で振り返り1冊の本にまとめました。そこから見えてきたことは、当事者の引きこもっている気持ちを受け止め、外からはかりしれない不安と恐怖と萎縮、自責の中で生活されていることに気付かされ、はっとしました。関りの原点なんだと。。

ひきこもりは、特別なことではないこと、誰の身にも起こりえること、もしひきこもっても他者と細くでもいいので繋がり、お互いが支えあえる社会になるといいなと思います。

相談支援センターは、本人を医療に繋げること、本人のペースを尊重し、本人の希望を聞きながら、制度や社会資源を紹介、繋いでいけたらいいと思います。心と心の結びつきがあればと・・・。

開かない、扉はないという想いで！　　**相談支援センターパテイオ　海老沼裕子**



骨折して初めて見えた≪世界≫



6 月某日の朝、勤務先の大学病院で急いで小走りをしていたところ、幅広のロングガウチョパンツの裾をふんで、見事に転倒しました。

アスファルトに右肩を強打し、そのまま救急外来へ。診断は右上腕骨近位部骨折で、骨頭が砕けるほ

どの大けがでした。幸い手術は免れたものの、胸部をバンドで固定すること 3 週間、さらに三角巾で4週間。つらい日々の始まりでした。

でもこの経験から、いくつもの発見がありました。まず、体幹に近い部分の骨折は、単に腕のけがでは済まないということです。全身がダメージを受け、ちょっとした動きですら一苦労でした。また、利き手が使えない大変さは想像以上でした。左手だけでは車のドアも開けられず（その点スライドドアは素晴らしい）職場の入り口でさえ開けることができません。何気ない日常動作も、実は全身の絶妙な協働作業で成り立っていることを、身をもって知りました。

救急外来では、痛みで意識も朦朧とする中、医師の丁寧な挨拶や自己紹介、看護師さんたちの温かい声掛けにどれほど救われたことでしょう。普段は医療者として当たり前に思っていたことが、患者の立場では大きな安心につながるのだと実感しました。

受傷3週目から始まったリハビリも、新鮮な体験でした。担当の作業療法士の技術は、まさに「神の手」！患部を含めて丁寧に身体に触れ、細かに状態を確かめながら動きを引き出していく専門性の高さに感動しました。また、リハビリ室のベッドからは、実に様々な患者さんとセラピスト（療法士）たちのやりとりが見え、これまで知らなかった世界を垣間見る貴重な機会となりました。

そして何より、職場のスタッフの皆さんや患者さんからいただいた温かい労いの言葉が、大きな励みになりました。クリニックのスタッフの皆さんには、聴診器を自分でつけることのできなかった私をさりげなく、そして細やかに支えていただきました。

医師として働く日常では気づけなかったことを、患者としてたくさん教えられた数か月でした(今もまだ可動域制限があり、リハ室通いが続いています)。皆様の優しさとご支援に、心から感謝しております。

クリニックふれあい早稲田　医師　堀内　明由美



花火大会を通して 地域の“輪”



10 月 3 日（土）に三郷市・流山市同時開催の花火大会が行われました。

今年はアカシア会の職員駐車場で、「職員の交流をはかりながら花火を見られるようにしよう！」と福祉部有志（+家族）で準備しました。

初の試みの為、「何人くらい来てくれるかな？」「どのくらい食べる物を用意しようかな？」と相談しながら、有料ですが焼きそば・フランクフルト・焼き鳥・枝豆・シフォンケーキ（阿部さんの手作り！）・飲み物を準備しました。「近所の子どもたちにも楽しんでもらいたい！」とスーパーボールすくいと輪投げも設置。各施設長から職員に周知してもらったり、当日お誘いに行ったりしました。

近所の子どもたちも何人か遊びに来てくれました。福祉部職員・お仕事終わりの介護部職員・看護部職員と集まってきてくれ、交流しながら花火を楽しみました～。ただ・・・同じ法人内でも部が違うとお顔がわからない・・・と痛切に感じました。だから交流は大事ですね。

アカシア会の駐車場は、花火が良く見えます。特等席です！ 「もっとイスがあった方が良いね。」「もっと明るいと夜になってもスーパーボールすくいができるね。」等々、有志一同、来年のことを考えています。

来年も開催できたら、ぜひ皆さん来てくださいね!(^^)!　　**就労移行支援事業所　ラ・ポルタ　濱口　妙恵子**







前号に載っていた蛍君も買いに来てくれました。

交流の輪　広がる







子供たちの成長と共に

バドミントンに打ち込む子どもたち

夫も私も学生時代はバドミントン部に所属していました。その影響もあり、2 人の子どもたちは小学生の頃から競技を続けています。

高校 1 年生の息子は茨城県の高校でバドミントン部に所属し、日々練習に励んでいます。「インターハイ出場」を目標に掲げ、部活動だけでなく筋力トレーニングにも熱心に取り組んでいます。勉強や課題との両立は大変ですが、努力を重ねながら成長しています。（**嬉しい！**）

中学 2 年生の娘は都内のクラブチームに所属し、東京都ベスト4以上を目標に、流山から都内の練習会場に週5回以上の頻度で練習に参加しています。昨年は東京代表として、関東大会にも出場することができました。（**やったね！**）

競技を通じて、子どもたちは技術だけでなく、礼儀や忍耐力、仲間を思いやる気持ちも身につけています。結果が思うように出ず悔しい思いをすることもありますが、その経験が彼らの大きな成長につながっていると感じています。これからもそれぞれの目標に向かって努力する子どもたちを、家族みんなで応援していきたいと思います。（**家族愛**）

クリニックふれあい早稲田　看護師　板屋　千夏



↑智己（ともき）君と光咲（みさき）さん↓



【編集後記】 ・皆さんの協力で 43 号をお届けすることができました。ありがとうございます。 ・今年は、早くからインフルエンザが流行しています。体調管理は怠りませんように。 ・堀内先生には、無理を承知でお願いしました。患者になったことで気づいたことを学ばせていただきました。その後、ある職員が店で転倒し足を骨折してしまいました。一日も早い回復を願っています。 （Na）