

大人のアトリエ参加者浅賀あゆみさんの作品



分けない、
分けない

国立市にある東京都多摩障害者スポーツセンターは、昨年3月から行われていた改修工事を終え、この6月30日に全面的にオープンしました。改築中、しょうがいしゃは、国立市民総合体育館のプールを無料で使えることになっていました。

無料なら使ってみようかと、それまで市民プールには行かなかったしょうがいしゃが行くようになり、そこで、しょうがいのある人もない人も、一緒にプールに入るようになり、その風景が当たり前になりました。

しょうがいのある人にとっては、スポーツセンターの方が安心して入れるし、無料だしということもあるかもしれません。スポーツセンターがお休みで仕方ないからという人もいるかもしれません。でも、積極的にではなくても、「しょうがいしゃ用」

でなくても一緒に泳いでみようと思い、そこで触れ合うことで、しょうがいのない人はしょうがいしゃの存在に気づき、しょうがいしゃの方も何かの刺激を受けるかもしれません。

バリアフリーは、バリアを取り除くためにあるのだけれど、バリアフリーでないところにしょうがいしゃが行けなくなったら、それはまた新たなバリアを作ることになります。

人を施設や制度にあわせるのではなく、人がこうしたいと思うことを実現するために制度や施設を変えていく。それがバリアフリーのはず。

体育館でもスポーツセンターでも、どちらにでも行きたい方を選べる選択の自由ができたことは、ささやかなことかもしれませんが、とても大切なことだと思います。（理事長 遠藤良子）

生活介護事業所

くじら工房

Tel/Fax 042-843-3450

遅咲きの花

4月の採用で、くじら工房へ所属になりました。53歳の高橋雅一と申します。この世界で、しょうがいを持っている人と共に生きられたらと思い転職した次第であります。まずは、利用者さんの心をつかんで、いい関係作りに励み、安全、安心を第一に考え、目配り、気配りで、一つでも、二つでも何か役に立てる様に、精進して参りますので、よろしくお願い致します。(高橋)



くじら工房からのお知らせ

★御用の方は、こちらのドアをご利用ください！

くじら工房のメインゲートはこちらのドアになりました！かわいいガーランドの飾りつけは、みんなの絵をパウチして貼り付けています。



★静養タイム 12:00～13:30、15:00～16:00

ご訪問の際は、この時間を避けていただくようご協力を！

放課後等デイサービス

くじらっこ

Tel/Fax 042-505-4661

新たな意識改革

長い梅雨が明けたと思ったら、すぐに暑い夏がやってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？私の趣味はゲームと体を動かすことです。最近、毎週のように部屋の掃除をしていて掃除も趣味になりつつありますが、暑い中での掃除で、なおかつ汗っかきの私には、大変つらい季節になりました。クー



ラーをつければいい話なのですが、電気代がもったいないと思ってしまい、なかなか点けられないでいます。そのもったいない精神が物などにも働き、部屋の物を捨てられずにいましたが、意を決して断捨離を始めました。断捨離をしてから余計なものを買うのが減ったのと、とても過ごしやすい部屋になり、気持ちも清々しく良いことばかりでした。もし物を捨てられない方がいらっしゃいましたら、もったいない精神も大事ですが、勇気をもって捨てると新たな意識改革になるかもしれません。ぜひ一回やってみてはいかがでしょうか！？

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症等に気をつけてお過ごしください！（大関）

誰もが集えるみんなの居場所（10:30～18:30 日祝休み）
日中一時支援事業（15:30～土日祝休み）

たまりば宙（そら）

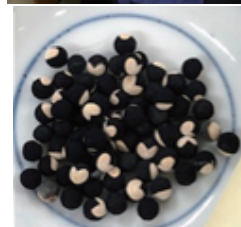
Tel/Fax 042-843-0443

地域の方との関わり手伝いたい

たまりば宙が4月に10周年を迎えた今年、3月より、働かせて頂いています荒木です。昨年12月で閉店になりましたカフェ南風では10年お世話になりました。以前から一步ハウスの夜勤に入っていますが、宙の日中一時支援で、直接しょうがいのある方と接する時間が増えたので、何かと戸惑うことも多く、まだまだ手探り状態ですが、宙のスタッフの皆さんに、とても親切に接していただいているので、安心してお仕事ができ、感謝しています。今後、利用者さんや地域の方々とのかかわりに微力ながらお手伝いしていけたらと思っています。よろしくお願い致します。(荒木)



7月のお楽しみタイム
チーズタッカルビを作ったよ



店頭で育てているフウセン
カズラの種 お分けします！



アンバランスゲーム
こんなに高く積みあがったよ！

年内を目標に？！

みなさんこんにちは！！2月よりグループホーム
すうえるより、くじらハウスに異動してきた相馬と
申します。今後ともよろしくお願いします！

完全に私事ですが、ここ10年以上体型が変わって
いなかったのですが、この1年の間で10kgほど太っ
てしまい…。くじらハウスに来て、久々にお会いす
る利用者さんに大きくなってると言われたりお腹
をさすられたりしています（笑）。

さすがにまずいと思って6月の中旬からジムに通

い始めました。夏にはもう間に合わないので年内に
体絞ればなと思っています。やはり体を動かすと
すっきりしますし、意外と疲れているときほど発散
感が違うので皆様にもお勧めです（運動するまでが
億劫で仕方ないですが）。

というわけで、ここに年内にダイエット成功させ
ると宣言したので、もし痩せてなかったら指摘して
やってください（笑）。

新しくなったくじらハウスにも、ぜひ気軽に足を
お運びください。よろしくお願いします！（相馬）

『多様性のレッスン』

車いすに乗るピアカウンセラー母娘が答える47のQ&A
安積遊歩（あさかゆうほ）・安積宇宙（うみ）著
ミツイパブリッシング



ピアカウンセリングを日本に紹介し広めた、安
積遊歩（あさかゆうほ）さんと、その娘宇宙（うみ）
さん。二人の共著『多様性のレッスン』です。
多様性を広げるためには、お互いを聴き合う柔ら
かな姿勢と、優生思想などの「当たり前」を覆す
闘い（レッスン）が必要。
多様性をめぐる様々な読者の質問に、二人が丁寧
に答えます。



この夏、読んでみる？

稲川 恵子



『ママは身長 100 cm』

伊是名夏子著
ディスカヴァー・トゥエンティワン



安積親子と同じ身体の特徴（障がい）を持つ
伊是名夏子さんの『ママは身長 100 cm』。
二人の健常児の子育て真っ最中の夏子さん。
幼い頃から、自分の身体や気持ちに素直に真剣
に向き合って、人生を切り拓いてきた物語は、
しなやかだけど、冒険家のようにもあります。

Group Home

はじめの一步ハウス

癒しのひととき

日が経つにつれどんどん暑くなってきましたね。皆さま体調は崩されていませんか？私は少し夏バテ気味です。そんな暑い毎日でも、沢山の癒しのひとときがあります。



たとえば「今日は男性スタッフ一人でしょ？先お風呂入るよ」と気遣ってくれたり、たとえば「見て見てー、作ったのー」と素敵な作品を見せてくれたり、何だかわからないけど「グフフフー」と笑ってくれたり。そんな素敵な皆さんの笑顔を見ると、この仕事っていいなあ嬉しくなります。

そんなパワーを注入して下さる入居者さんに岩谷は感謝しつつ、一步ハウスは皆でこの夏をのりきります。(岩谷)

来歩ハウス

完走したよ！



入居者さんが、5月26日、山中湖ロードレースに参加。前日現地入りし、一泊してから本番を迎えました。泊まりということで気持ち高ぶってしまい、あまり眠れない中、いざ本番となりましたが、無事に完走されました。普段の生活、イベントとこれからも色々なことを楽しんでもらいたいと思います。(高木)



メゾン・ド・歩人



よろしくお願いします！

はじめまして。中途採用で5月末から歩人に所属している鶴丸大輝と申します。社会福祉の仕事は未経験で慣れないことが多いですが、日々利用者さんの新たな発見や反応に刺激され、とても楽しく働いております。入職した理由が学生時代に発達しょうがいの子供向けのボランティアのキャンプに参加した経験があり、かいゆうの仕事に興味を持ったからでした。実際には学生の頃の数日のボランティアの経験以上に多くの事を学び、行う必要がありますので、これからたくさん経験できたらと思っています。

ミラハウス

ミラの歴史のページ

2月に産声を上げたミラハウスは、早いもので7カ月が経とうとしています。入居者の方々は、ミラハウスでの新生活にすっかり慣れてきて、スタッフも一安心しています。

ミラハウスには、ゆるりとした雰囲気・空気感があり、ゆっくり・のんびりの日々を過ごしています。日々の運動を目的として、通所先への送迎は、歩け



る時は歩いて行っています。歩みを止めてしまう入居者がいた時に、歩くように声かけしてくれたり、道路の真ん中を歩いてしまった時には、道路の端を歩くように働きかけてくれたりと、入居者同士のやり取りが多く見

られるようになり、入居者同士の関係性が築かれているように思います。

8月には初の一日外出も控えており、これからミラハウスの歴史のページを入居者の方々と一緒に増やしていけたらと考えています！！（小野寺）

とれいる

やり続けてきた意義

5月4日（土）、毎年恒例の青柳グループホーム6周年のわっしょい祭りが開催されました！6回目となると、楽しみにしておられる地域の方々がいらっしやり、それぞれのコーナーは盛況でした。担当しているスタッフもこなれてきて、スムーズな段取りで対応していて、入居者の方たちもそれぞれの楽しみ方で参加されていました。毎年のリピーターの女の子からは「毎年来ているの！だって安いし楽しいから！」と小さい規模のお祭りですが、楽しみに待っていてくれる地域の人



たちがおられることに、やり続けてきた意義を感じました。午後になると急に空模様が怪しくなり、早めに撤収した直後、見たこともないような大きさの雹が轟音と共に降り、そのまま終了となりましたが、また来年も必ず開催するので、いいアイデア等があれば、お知らせください！（長田）

すうえる

日々の小さな変化を感じとる

早いものでかいゆうのスタッフとなってから三年目となりました。いつの間にやら長女が成人し、小学生だった次女が中学生になり、低学年だった長男が高学年となり、このように光陰が矢の如く過ぎるのは、無我夢中で日々を過ごしているからなのか、惰性に任せて無為無策で生きているからなのか、もはや、それすらわからなくなっているのですが、ひとつ確かなのは、突然やってくる大きな変化なんて実はそうそうないということ。

大きな変化というのは、結局のところ日々の小さな変化の累積値だったりします。そして、その日々の小さな変化というのは、いつもと同じ日常のゆらぎから始まったりします。繰り返されるそういった変化のはじまりのゆらぎを、いつもの暮らしの中でどれだけ感じとることが出来るか。

その気づきがどれだけあるかで、やがてやってくる大きな変化の価値が決まったりする。日常のケア業務においても、パートナーとの生活においても、育児においても。年をとっていくからこそ、その部分の感覚は鋭敏でいたいと思います。（酒井）





海外ドラマは好き？

3月の夢コンサートの後、歩人から帰ろうとした時に足を怪我して仕事を1カ月近く休んでしまいました。

足以外は健康なのですが、出歩くこともできなくて家でDVD鑑賞の毎日でした。

今回は大好きな海外ドラマを紹介しようと思います。まずはランキングから。

第1位 キャッスル〜ミステリー 作家は事件がお好き
全8シーズン完結

*主人公のおちゃめな所が好きです。

第2位 ホワイトカラー 全6シーズン完結
*知的詐欺のオンパレード

第3位 ワンス・アポン・ア・タイム
全シーズン7 継続中
*ディズニーキャラ勢揃い

第4位 ライ・トゥ・ミー 嘘は真実を語る
シーズン3 完結
*ウソを見抜けるか？

第5位 24-TWENTY FOUR- 全シーズン8 完結
*1日の間に次々事件発生

第6位 デットゾーン 全シーズン6 完結
*未来が見えたり過去が見えたり。

第7位 リベンジ 全シーズン4 完結
*主人公女性の復讐劇

第8位 CHUCK/ チャック 全シーズン5 完結
*オタク主人公のスーパーアクション

第9位 コバート・アフェアー 全シーズン5 完結
*機転が利く女性主人公

第10位 ミディアム 霊能者アリソン・デュボア 全7シーズン完結
*家族思いのお母さん。子どもたちが可愛い(^^)

★ランキングの中から少し変わった作品2つを紹介しようと思います。

第2位 ホワイトカラー

まず1つ目はホワイトカラーという作品です。主人公のニール・キャフリーは天才の詐欺師でした。ニールを捕まえるためFBIのバーク捜査官は必死になってニールを逮捕しようとし遂に逮捕します。天才詐欺師としてニールを高く評価していたFBIは彼を詐欺事件のアドバイザーとしてスカウトします。そこからニールとバークのコンビが結成します。2人の息のあったコンビプレー、詐欺には詐欺を。お勧めの1つです。

第4位 ライ・トゥ・ミー 嘘は真実を語る

2つ目はライ・トゥ・ミーという作品です。あなたは人にウソを言ったことがありますか？人はウソをつくときに話し方、目線、態度、しゃべり方等無意識に行動を起こします。主人公のライトマンはウソを見抜くスペシャリスト。彼が代表を務める研究所にはウソをついているか見抜いて欲しいという依頼が多くきます。あなたはウソを見抜けますか？お勧めです。(ウソかも笑)

他にもお勧めしたい海外ドラマたくさんあります。

皆さんもお勧め海外ドラマあったら是非教えてください。

(^_^) (竹平)

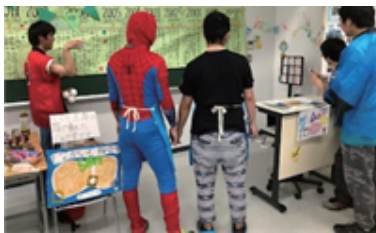


YMCA医療福祉専門学校の夏祭りに出店しました！今年で4回目です。内容は綿あめ、飲み物、工房作品の販売とゲームコーナーではストラックアウトをしました。

人手と時間がない中で、最初の企画会議では規模を縮小しようという案もありました。しかし、若いスタッフからの「できるだけのことをやりましょう！」のひとことをキッカケに、協力と工夫をしながら前向きに進めていきました！当日は、関係の方がたくさんみえて、「ああ、みんなを迎え入れるために頑張ってたよよかった」とうれしく思いました。

ありがたいのは、委員会メンバー以外の方が、お手伝いを積極的にしてくれたことです。周りのことを気にかける人たちがたくさんいること。これが、かいゆうのいいところだなと実感しました。それはスタッフだけではありません！日中一時支援「宙」を利用している2名の方には、ストラックアウトコーナーの担当をお願いしました。彼らは毎年手伝ってくれているので、自分の担当コーナーだけでなく、空いた時間には販促に出たり、チラシを持って、かいゆうの宣伝に行ったりと、自発的に動いてくれる頼もしい存在です。

くじら工房のメンバーも積極的に協力してくれました。作品の納品もそうですが、七夕飾りやポスターの制作もしました。当事者視



YMCA夏祭り

7/7

出店したよ！

点ならではのアルバイト募集の文章を書いてくれたりもしました。メンバーの中には当日遊びに来られた方もいます。自分が作った作品が売られていたり、飾られている様子を見るのは、嬉しいですね。

くじら工房の作品といえば、いつも刺繍の布巾が人気ですが、今年はそれが更に大々好評でした。その理由は、利用者の皆さんがそれぞれ好きな絵を描いて刺したことです。色とりどりの布巾からは、1枚ずつ物語を感じます。まとめ買いするお客様がたくさんいらっしゃいました。

ブースの入口に飾った笹は、たまりば宙のお客様からいただきました。来場者の方に、願い事を短冊に書いて笹に飾ってもらいました。好きな食物を書くお子様や、照れながら「恋人が欲しい」と書く学生さん。七夕の楽しい思い出になりました。

ファミリー層のお客様に五日制の会へお誘いをする、子どもたちが「え！？行きたい！次はどこでやるの？？」と興味を持ってくれるのも嬉しかったです。

お祭りをキッカケに、かいゆうの絆を感じられたこと。地域の方と交流ができたこと。

こうした機会をくださったYMCA学院さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。また来年も、このような機会をいただきましたら、ぜひ出店したいと思いますので、みなさん遊びにいらしてくださいね♪

(広報委員 家村)



*今日の一品

にんじんゼリー ~工房の寒天デザート~

材料

粉寒天	4g
水	200cc
にんじん	1/2 本
りんごジュース	200cc
砂糖	30g

作り方

- ① にんじんは幅1センチの輪切りにしてゆでる。
ミキサーなどにかけ、ピューレ状にする
- ② 粉寒天を水に溶かし火にかける。
沸騰したら弱火にして2分。砂糖を加える。
- ③ ②の寒天液の中に①の人参を加えてよく混ぜ、
更にりんごジュースを加え、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。

ひとくちメモ

寒天の最大の特徴は食物繊維が豊富なことです。100%海藻からできているので成分中およそ8割が植物繊維であるうえ、カロリーはほぼゼロです。(食物繊維含有量は全食品中トップです)

寒天に含まれるミネラルも見逃せません。現代人に不足しがちなカルシウムや鉄なども含まれています。(佐藤公子)

くじら工房の
給食メニューから



弟の娘カホちゃん

名コーナー『かいゆう人語』の原稿依頼をいただき、「何を書こうかな〜。」と今年の上半期を振り返ると、やはり弟の娘カホちゃんのことを思い浮かびます。

といっても、生後1ヶ月の赤ちゃんです。おっぱいを飲んで、うんちをして、手足をバタバタさせて、泣いているだけの赤ちゃんです。自分ではなんにもできません。見ていて「この子、なんにもできないな〜。」とついうっかり思ってしまう。しかし、同時に生命力も感じます。

先日、弟の家に行ったときに、夫がカホちゃんを抱っこしていると、カホちゃんは、とってもニコニコです。夫もその日が初対面だったので、とってもニコニコです。そして、なんと！！ちょっとぼっちゃりの夫のおっぱいに顔をうずめ始めるではないですか。「誰でもいいのか！」と思わず突っ込みたくなります。当然おっぱいは出ないので、次第にしかめっ面になりながらもパクパクパク。みんな大爆笑です。夫のポロシャツの胸のところには、カホちゃんのかわいいよだれの跡がつかしました

また、カホちゃんは、か弱いと見せかけた最強の権力者でもあります。弟の家には、小町という豆柴1才（室内犬）もいます。小町は自立心、警戒心が強く、飼い主である弟夫婦にもめったに甘えません。めったに会わない私が小町を抱っこしようものなら「ウー——ッッ！！！」と威嚇してきます。そ



んな憎たらしくもかわいい小町について、私が「小町が焼きもちを焼いて、カホちゃんを攻撃したらどうする？」と興味本位で聞いたところ、弟は真顔で「即刻、室外犬にする！」と言いました。「え？一回で？」と聞くと、「うん。一回で！絶対許さない！」と弟。「豆柴を外で飼うなんて聞いたことないけど。」とまたみんな爆笑。

首も座っていない赤ん坊。一人では生きていけない赤ん坊。でも今、弟の家では、生後一ヶ月のカホちゃんが一番強いのです。カホちゃんが「右！」と言えば、私も夫も弟もみんな右なのです。カホちゃんは、生まれたときから幅を利かせています。

私の母も初孫でもないのに、「カホちゃんはかわいい！やっぱり赤ちゃんはちがう！！」と大福のような頬っぺたのカホちゃんにメロメロです。

まー、かわいくないと育てられないので、それはそうだとは思いますが、赤ちゃんってどえらい生き物だな〜、たくましい存在だな〜と感じた一日でした。（評議員 中川美香）

サービス休止のお知らせ
9月22日（日）は職員全体研修のため、お休み致します。



★職員の入退職★

退職		
笠井	実香さん	5/31 付
渡部	豪さん	6/30 付
寺島	久美さん	同
入職		
鶴丸	大輝さん	5/20 付
吉川	恵子さん	7/8 付

編集後記 ◆ 先月、北海道は富良野に行ってきた。年若い母の、ラベンダーを見たいという、たつての願いを叶えるために。今が盛りと一面紫に咲き誇るラベンダー畑に身を置き、スマホ初心者の母は大喜びで写真を撮りまわっていた。私自身、富良野のラベンダーを、以前から見たいと思っていたのを思い出した。両親と妹と私の四人、家族水入らずの旅は四十年ぶりだねえと言いつつ、両親とも元気なうちに一緒にいくことが出来てよかった。少し足が不自由だが、まだどこか行こうねと父。ちよつとは親孝行できたろうか。（な）