



村上昌平さんの作品

皆様のご健康をお祈りします

この原稿を書いている時期（3月末）、コロナウィルス対策で、世の中は戦々恐々としています。世界が狭くなって、いつでもどこにでも行ける便利さは、逆にこうした危険の拡がりも、あっという間だということを思い知らされました。そして、見えないもの、わからないものに対する不安や怯えは過剰防衛的になり、疑心暗鬼を生み、排他的になり、不安を感じさせるものを排斥しようとしがちです。

先日、夕方の割と混んだ電車に乗りました。いつもは吊革につかまりたくても空いてなくて探すのに、その時は殆ど空いていました。よかったと一時思いましたが、あとで思うに、吊革が感染源になるので、みんな使わないのかと気づきました。私は杖を使って歩くので、立って電車に乗るときには吊革につかまれないと怖いのです。みんな吊革につかま

らず、急ブレーキがかかったら、その方が怖いと思いました。

また、人が集まることができない状況下で、SNSがあるおかげで最低限必要なコミュニケーションはできますが、顔の見えないコミュニケーションが誤解や思い込みを生まないようにしたいものです。

かいゆうは、幸いなことに、国立を中心に近隣の活動が主なので、こうした中でも必要があれば職員どうしも利用者さんとも会って話すことができます。多数が集まる会議はできなくても、顔を見て話すことはできます。できるだけ顔を見て表情を見て相手を感じながら、お付き合いしたいと思います。

この原稿が印刷物になる頃には収束していることを願いつつ、皆様のご健康を祈っています。

（理事長 遠藤良子）

ニュージーランドの首相の対応

今年3月にY園の事件の判決が出たが、あのことについて、「何も語りたくない、語ることはない」と話す人は、わたしを含め、わたしの周辺に何人もいますので、そのことだけ書きとめておこうと、この原稿を書き始めた。

ちょうどそのタイミングで、安積遊歩さんのコラムが目に入った。わたしは、あの事件について書かれているものは基本的に読まないようにしているのだが、遊歩さんなので、読んだ。ニュージーランドで起きた人種差別に基づいたヘイトクライムに対する首相の対応が紹介されていた。

去年ニュージーランドで、イスラムの人達がモスクで、お祈りをしている時に、その中の45人が殺害されるという恐ろしい事件があった。これは人種差別に基づいた

ヘイトクライムだったが、首相のしたことが素晴らしかった。その犯人の言いたいことをマスメディアで報道することを禁じ、彼を名無しと言って、名前も報道させなかった。元々死刑のない国だから、「彼の処罰については、一切司法に任せる」と言って、彼女はひたすらに被害者家族への哀悼の意を示し続けた。クリスチャンでありながらイスラムのヒジャブを被り、家族の1人1人を抱きしめた。（「やまゆり園事件の死刑判決に思う」2020.03.23、土屋訪問介護事業所ホームページ）

わたしも、これがいい。日本には死刑制度があるので、そこが大きな違いだけだ。

ニュージーランドは、1990年にジェーン・カンピオン監督によって映画化された自伝三部作『エンジェル・アット・マイ・テーブル』の著者ジャネット・フレイムの祖国。読まないままの原作は、背の高いソフトカバーの青い本で、もう20年近く、わたしの本棚のいちばん上の段に置かれている。（白川）

放課後等デイサービス

くじらっこ

Tel/Fax 042-505-4661

長年の悩みスッキリ！

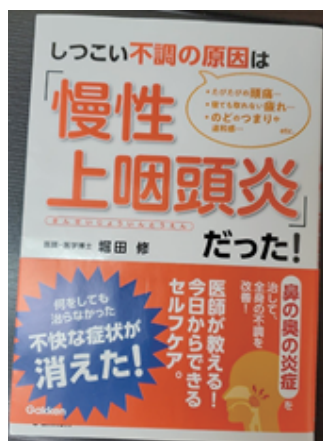
くじらっこの大関です！

私の体験談なのですが23歳からこの6年間ずっと、季節関係なく365日、原因不明の体調不良に見舞われていました。

月に3回、風邪みたいな症状（高熱や喉の痛み）が出たり、頭がボーっとして思考が鈍くなったり、他にも慢性的な頭痛や咳、気分が上がらない、体がだるい、寝ても疲れがとれないなど様々な症状があり、病院（内科）に行っても鼻からくる酷い風邪や仕事の疲れと診断され、その中でも薬が全く効かない時もあり、ただ体（免疫力）が弱いだけなんだと思っていました。

症状は段々酷くなっていき、なにかの病気なのか心配になったので、ネットで症状を入れて検索してみたら一、番当てはまったのが、慢性上咽頭炎という病気でした。慢性上咽頭炎は字の通り、上咽頭（鼻の奥、口蓋垂の裏側の場所）の炎症で、私の場合は慢性（重症）でした。

慢性上咽頭炎は誰でもなる病気で、鼻から取り込んだ空気に、菌やほこり、PM2.5などで炎症をおこしたり、ストレスや疲れ、身体の冷えなどで急に



症状が出る人もいます（※口呼吸には菌をそのまま取り込んでしまうなどのリスクがあり、口臭の原因にもなります）。脳の神経とも近いので、上咽頭とは関係ない場所にも症状（足が痛くなったり頭痛など）が出たりします。

慢性上咽頭炎は医学界で認知度が低いため、理解のあるお医者さんの病院でしか、治療できないのが現状で、そのため一般の人は聞いたことすらないと思います。

私は慢性上咽頭炎について書かれた本を読みました。その本には病院での治療方法（Bスポット治療）や、自宅での予防法、治療を行ってくれる病院などが一覧で載っています。幸い、自宅近くの耳鼻科でやっていたので治療をしてもらいに行ったら、なんとその日から体が軽くなるなど、改善がみられました。

しかし、1回の治療では治らないので、数回から数10回（個人差あり）は、治療をおこなう必要があります。初診は少し高いのですが、2回目からは300円程で治療を受けられます。

私が行った耳鼻科では、上咽頭の洗浄液などが販売されていて、上咽頭を毎日清潔に保つことができます。

もし、これを読んで少しでも気になった方は私にきいていただければ、わかる範囲で答えることができるので、気軽にきいていただければと思います！

長くなりましたが最後までお読み頂き、ありがとうございました。（大関） 完



新型コロナ対策のため
屋外展示に

ギャラリー展の作品作り
開催に向けて楽しく
制作している様子



コロナに負けるもんか！

100年に1度発生するといわれるレベルのウィルス・・・新型コロナ。未曾有のウィルス蔓延の暗いニュースが、毎日茶の間を賑わし、緊張感に包まれる中、工房のメンバーは、負けるもんか！と、リサイクル、創作活動に日々勤しんでいます。

公共施設の閉鎖、外出もままならない制約の多い状況下、刺しゅう、マスクづくり、資源回収、散歩、野外清掃、アトリエの創作活動、日々、今できることを、地道に取り組まれています。継続はチカラなりを肝に命じて…。

また、恒例行事のギャラリー展。隣のたまりば宙で、開催予定でしたが、断念せざるをえませんでした。そこで、J R 谷保駅の施設前の網フェンスに、絵を展示させてもらえないか…。一か八か、交渉してみることにしました。

な、な、なんと、私たちの熱意が伝わり、J R 谷保駅のご厚意もあり、駅前ギャラリーが実現することになりました。メンバーの努力も報われ、本当に、地域の方々の協力あっての、私たちなんだ…、と実感させられた一件でした。この場をお借りしまして J R 谷保駅の皆様、活動にご尽力いただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

このおたよりが皆様のお手元に届く頃には、コロナが終息していることを願っています。

※4月15日現在、くじら工房は開所中。メンバー、スタッフ、明るく、元気に活動に参加されています。コロナに負けるもんか！を合言葉に。(秋山)



くじら工房入口にて
無人販売のマスク



マスク不足で困ってる人のため、みんなで頑張って布マスクを作りました！

ご近所の下山さんからのご寄付もあって、2週間で6000円を売り上げるほど大好评でした

居宅介護等事業・訪問介護事業 **くじらハウス** 短期入所 **おにぎり**

Tel 042-505-7034
Fax 042-505-7035

ありがとう、そして笑顔で頑張って

この春、くじらハウスから例年通り4名の学生ヘルパーさんが卒業されていきました。あっという間の卒業です。夢と希望と少しの不安を胸に持って各々が目指す福祉の道に旅立ちました。かいゆうに就職してくれた人が1名、障害福祉関係の法人に行かれた方が1名、高齢者施設に行かれた方が2名。福祉の世界に若い力が増え、活躍してくれることを心から嬉しく思います。

“ありがとう”そして“笑顔で頑張って”…。

開所から1年

さて、“短期入所おにぎり”は2020年2月1日に開所から1年を迎えました。可能な限りの対応をさ

せて頂いておりますが、ご希望に十分にお応えすることができず、大変申し訳ございません。そして、コロナウイルスの影響で活動自粛が続く中、お出かけが思うようにできない状態が続いています。今後もしばらく個々にご相談しながらガイドヘルパーをする事になるかと思えます。いつもと違う毎日が続く中、利用者さんのストレスも溜まっていく一方ですが、少しでも軽減できるようお手伝いできたらと考えています。

2020年度を迎え、くじらハウス・おにぎりとしては変わらずできる限りの中で、対応して参ります。いろいろとご相談やご協力を願う場合もあるかと思いますが、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。(永井)

はじめの一步ハウス

ピザパーティー



先日の祝日に、入居者の方々と一緒に調理をし、ピザパーティーをおこないました。

真剣な表情で包丁を使ったり、こんなの乗せたらおいしいかな？と相

談しながら具を乗せたり、配膳係や応援係など、それぞれに楽しみながら準備をおこない、とっても美味しいごちそうができました！
遠くへお出かけするのも楽しいけれど、一步ハウスで過ごすお休みもいいねと思った1日でした。(坂野)



ミラハウス

日常を豊かに

2020年3月中旬に、この原稿を執筆しています。そうです、今まさに日本中を騒がせているコロナ騒動の真っただ中です。この原稿が、かいゆうだよりとなって皆様のお手元に届いた頃には、世の中はどうなっているのでしょうか？



ミラハウスでは3月下旬に初の旅行を予定していましたが、やむなく延期となりました。それ以外にも個別で予定していたプールなどの、日々の余暇活動も次々に中止にさ

れてしまっています。グループホームとしては、まずは安全、安心が大事と考えて、今は無理をせずに日々できることを粛々とやるしかないといった状況です。

そんな中で頑張ってもらっているのが調理のスタッフの皆さんです。外出等が思ったようにできない分、せめて毎日の食事だけでも楽しんでもらおうと腕によりをかけて調理に励んでもらっています。本当にありがたいです。

こうやって周りの皆さんのお力もお借りしながら、こんな状況の中でも、日常生活を少しでも豊かなものにしていけるというのが我々の務めなのだと思います。(中村)



マークさんのこと

昨年ある研修会で、東大の大学院に交換研究生として在籍している(先端科学技術研究センター)、28歳のマークさんというアメリカ人の若者の話を聞いた。彼は4型糖原病という先天性の難病で、ALSのように全身の筋力が徐々に衰えていく疾患を持っている。なんと、10歳の時に心臓移植を受けている。そんな中で、高校生の時、初めて日本に交換留学生として2ヶ月滞在し、ごく普通の高校生として仲間とエンジョイしている。大学生になり、20歳の頃から歩行が難しくなり、車椅子生活になったが、その後も日本への短期留学を何度かして(受け入れ先を探すのは、だんだん難しくなるが)、日本の宗教や文化や美術を、自分の研究テーマとした。

アメリカの大学を卒業した後、東大の大学院で2年間学べることになり、さあ見たかったお寺や仏像などに会いに行くぞと意気込んで出かけた。しかし、日本の古刹は多くが山の上にあり、電動車椅子では中に入るどころか辿りつくことさえできなかった。

そこで彼は、それならばと研究テーマを変え、今は「日米におけるインクルーシブデザインの事情」をテーマに、東大の学内やその周辺や、居住しているところの実地調査をし、論文を書いている。

この研修会には、かつての障がい者自立生活運動(青い芝等)の猛者達も参加していて、彼が東大の交流センターで、24時間介護を受けて生活するための役所との交渉(激しいやり取り)にも関わっていた。けれど、彼の話にはそのことは何も語られなかった。同じく、自身の親のことや子どもの頃(育った環境や病気のこと)のことも。

彼は車椅子生活をする自分が体験する、様々なバリアを研究することを、淡々とやっているのである。「テクノロジーが発達すれば、僕のしょうがいは無くなる。今はその途中」と、のたまった。何ともドライでアメリカ的(偏見かな?)。でも何だか面白かった。

彼は日本のしょうがい者運動の歴史も研究したいと思っていて、それは今回それを担った先人たちに出会えたからとのことだった。どんな研究結果になるのだろうか。(訪問介護事業 稲川)

来歩ハウス 気づいてくれたかな



去年は3月になって「ああ、梅の花が咲いた、春が来た」と思ったが、今年は2月に満開の梅の木に、「ほらほら、もう1年が経ったよ」と言われているみたいだ。

そんなことを考えながら谷保駅近くの線路沿いを歩いていると、職員のNさんに声をかけられた。「梅がきれいよね。ここの梅はいつも早いよ。それでこっちの木が終わるとこっちが咲くの。」後日、別の人が「桜はあつという

間だけれど、梅は早くに咲いて、長く持つのよね」と教えてくれた。そうなのか。

2月末の誕生会では、梅の花を画用紙で作って、いくつか飾ってみた。誰か気がついてくれたかしら。(丸山)



メゾン・ド・歩人 ありふれたことも

2月に利用者さんの誕生日会がありました。ケーキやプレゼントが用意され、利用者さんたちの笑顔を見ることができた素敵な1日になりました。

3月現在、時に暖かな風が吹くような、まだ冷たいような季節の中、春の花が咲くのが楽しみな時期ですが、新型コロナウイルスの影響で、様々な外出イベントが中止になっているのは残念ですね…。利用者さん、スタッフ共々に健康を第一に、ありふ

れたことでも何か違いを見つけることや、充実した時間を過ごせるような日々を送れるようにできたらと思っています。

私自身、去年の5月入職から1年が過ぎようとしている中、今まで以上に利用者さんとの生活で、新たな気づきや様々なことを感じ取っていけるよう努力したいと思います。(鶴丸)



とれいる 生活でこぼこ

昨年夏から、とれいるで勤務させて頂いております鈴木みゆきです。以前は、就労継続支援B型で利用者さんと一緒に喫茶店を営業したり、ヘルパーをしていたこともあります。

かいゆうの良いところは「声」がすぐ届く風通しの良さだと思いました。そして、皆が個性的で面白く柔軟性があり、尊敬できる人が多いので楽しく働いています。

人を支える仕事は、まず、スタッフ同士の人間関係が円滑で、協力し合い、情報共有して一緒に考え、行動していかなければうまくいきません。それぞれの個性的関わりがありつつ、目指す所は一緒。それ

は生きづらさの解消、最終的にはしょうがいのある人がしょうがいを感ずることなく生活できることだと思います(しょうがいの社会モデル、バリアフリーとか合理的配慮なんて言われますよね)。

しっかりとチームワークを発揮して入居者さんの日々の暮らしをより居心地よく、さらにやりたいことにチャレンジできる環境を作っていけたらと思っています！

どうか一緒に楽しんだり悩んだりして下さい。生活とはそういうもの。良い時も悪い時もあり、そして安定しつつも変化していくもの。入居者さんとスタッフも、それぞれ一方向に支え、支えられるだけの関係ではなく、時に持ちつ持たれつだったりします。そんなでこぼこを、みんなで一緒に歩いていきたいです。(鈴木)

すうえる 日々の変化

女心と春の空。。。なんていう言葉がある様に、今年の春は天気がコロコロ変わっていた様に感じます。天気だけではなく、世の中の動きも以前にも増して変化が加速している様に思います。それは身近なことから遠い場所であっても。

日々の変化に適応して、変わらない所はブレずに大切に生きていく。と、抽象的ですがスタッフ、

利用者、ともに年を重ねて思い出を残していきたいと思った今日この頃です。(佐々木)

去年10月に利用者の皆と行ったディズニーランド今は閉園中だけれどもまた行けるといいな



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

絵本の時間

夕方4時をまわると、10代から20代の日中一時支援事業の利用者の皆さんが、姿を見せはじめます。作業所からご自宅へ帰る前に、ここで思い思いに過ごします。カルタやオセロ等のゲームをしたり、クレヨンや色鉛筆で絵を描いたり、折り紙、塗り絵、積み木。音楽を聞いたり、ダンスしたり…。



月2回、第2・第4金曜日は、「絵本のじかん」です。たまりば宙のお客さんのSさんが、ボランティアで絵本の読み聞かせや紙芝居をして下さるようになって、2年くらい経つのでしょうか。お家の暖炉の傍で、子どもたちがおばあちゃんから昔話を聞くように、何かしながら聞いているのよ、とSさん。聞くことを強制はしません。



Sさんの声は心に染み入ります。最初は立ち歩いていていた人も、今は絵本や、紙芝居に食い入るように見入ったり、自分のやりたいことをしながらも耳は傾けていたりします。

絵本にも様々あります。物語絵本、昔話、科学絵本。写真絵本。日本のもの、外国のもの。言葉のリズムを楽しむもの、歌があるもの、絵だけで文字が無いもの等。奥が深いです。どんな絵本との出会いがあるのか、スタッフの私も楽しみです。（中西）

*今日の一品 チキンロール

材料

鶏モモ肉 1枚
しょうゆ 大1
酒 大1
生姜・ネギ 適宜

たまりば宙の料理教室
「ひとり分の簡単ご飯」
のレシピより

作り方

- ①肉の厚さを均一にして、鶏皮にフォークで穴を開ける。
- ②皮を下にして手前から巻き、タコ糸で巻いてしばる。または、チャーシュー用ネットに入れる。
- ③酒・しょうゆ・ネギ・生姜を混ぜたものに②を浸ける。10分経ったら上下を返してさらに10分置く。
- ④ラップを（シリコン容器の場合は蓋を）して600Wの電子レンジで3分加熱する。上下を返してさらに3分加熱する。
- ⑤粗熱が取れたら、タコ糸を外して切り分ける。

（レシピ：かいゆう栄養士 佐藤公子さん）



※「ひとり分の簡単ご飯」は、昨年の十一月に開催し、大変好評でした。そこで、三月二十八日に再度開催の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期致しました。

この人に聞く

中西 景子さん

(地域交流広報委員

たまりば宙勤務)

インタビュー：小野



今回は、かいゆうの地域交流広報委員を務めて頂いている中西さんに伺いました。

あなたのかいゆうきっかけ 教えてください

—あなたのかいゆうきっかけはズバリ何でしょうか？

現理事長である、遠藤さんに誘われて…。

遠藤さんがきっかけでした。

—そもそも遠藤さんとはどこで知り合ったのでしょうか？

スペースF(国立市内にある市民活動の拠点)です。遠藤さんは、そこの代表をされていて、私はそこで事務のお手伝いをやっていたことがあるんです。

助産院にたどりついた

—なぜ、スペースFへ？

国分寺にある矢島助産院からの繋がりで。

私、出産をするとき、どうしても切りたくなかったんですよ！あそこ！

あんなデリケートな部分を切るなんて絶対いや！と思って、切らずに済む方法を探したんです。たどりついたのがお産婆さんでした。希望どおり助産院で無事に出産し、そこでの出産が素敵すぎて活動を起こしたんです。

「たまらなく幸せ！」伝えたい

子どもがお腹に宿った時から、この子を産み育てていくんだって決意して。その頃、自然育児の会というNPO法人が、ワークショップとか、育児に関する「マザリングフェスタ」というイベントとかやっていたんですよ。そこからヒントを得て、「子どもを産み育てることは、たまらなく幸せ！(＝たまらんなあ)」という思いを伝えたいってことで「子産み子育て多摩らんなあ」と銘打ち、助産院で出会った妊産婦、助産師、保育士、栄養士が協力して年に1回の子育て応援イベントを開催しました。

びっくり！男が助産！？

その間に助産婦を助産師にして、男性も助産師を出来るようにしようという動きが起きて。助産院は開業するとき医療とのホットラインが必要なんですけど、やってくれるところがなかなか見つからず、開業が本当に難しいんです。そんな中、男性が！助産をする！って、びっくりです。デリケートな部分を切らない代わりにマッサージを施すんですけど、旦那以外の人にそんなこと！えーですよ。で、反対運動に参加したりしました。署名活動とか。「多摩らんなあ」の活動は数年続いて、今もその当時の親同士繋がっています。その仲間がスペースFで事務をしてたんで、遊びに行ったりして…。

3・11 後の福島へ

月日は流れ、東日本大震災直後の2011年6月、遠藤さんに、小さいお子さんを抱えている人を対象にしたボランティア講座があるから行きませんか？と誘われて、福島に行きました。鍼灸師の人が施術するんですよ。その人がイベントの主催者でもあって、また話すと長くなっちゃうなあ(笑)

で、転がるようにかいゆうへ。

最初は右も左も分からず、何をすればいいのかも。わざわざスタッフさんが私のために仕事を作ってくれてたりして…。で、今に至ります。

◆インタビューを終えて◆

現在は、このかいゆうだよりのレイアウトから原稿の編集方針までいろいろと意見して頂き、今の形になったのも中西さんのおかげでもあります。

前号の、このコーナーで私を取り上げて頂いた時に、インタビューの中西さんの話も聞けて、これは面白いと思い、今号と2号続けて広報委員(身内)のインタビューになりました。

私は、中西さんの「子どもを育てていかねば」という決意にすごく強さと原動力を感じました。奮い立たせるものがある強みというのは人を動かすなあ。話の中で「親として」とか「母として」という言葉が出てこないところもいいなあ。一人の人間として自分から生まれてきた人間を育てる。非常にシンプルでかつ奇跡に近い所業の上、何事もなければ10年以上続くわけですから、その突き動かしは何にも代えがたいものだったのですね。

私は産んでもおらず、育ててもないので、非常に感動してしまいました。

お腹の中に自分と違う、これから生きていく人間がいると思ったら、下手なものの食べれないとオーガニックにこだわったりもしたそうです。(小野)

おすすめBOOK

中西さんが出産した助産院の院長、矢島先生が参加されたシンポジウムの書籍も紹介します。興味のある方どうぞ！



ミツイパブリッシング 2017

リフォーム工事

みなさん、こんにちは。国立市にて設計事務所を営んでいます中島（なかしま）と言います。三年程前から、かいゆうとの関わりがあり、現在も建物の修繕や維持管理について、いろいろとご相談頂いております。

今回は、身近な建築工事であるリフォームの話をさせていただきます。リフォームとは住宅においては改築や改装のことで、新築以外と考えればリフォームの種類は多岐に及びます。

戸建て住宅にお住まいの場合、ほとんどの皆さんがおこなうリフォームとして、外壁や屋根の塗装や取替えがあると思います。外壁や屋根の素材にもよりますが、新築からおおよそ10年～15年で1回目を行うことが多いです。塗装するか、取替えるか。また、塗装する場合の塗料の種類も多いですし、工事後の保証があるか等、工事の前に見積りの内容をしっかり確認する必要があります。

リフォームの定番といえばキッチンや浴室、トイレ等の住宅設備のリフォームです。住宅設備は常に進化していますので、リフォームすれば日々の生活は、とても楽しいものになると思います。住宅設備はカタログで商品を選ぶことが多いと思いますが、使い勝手が重要になりますので、できるだけショールームで実際の商品を確認して決定するようにして下さい。

その他のリフォームとして間取りを変える改築や床面積を増やす増築等もあります。このようなリフォームの場合は、建築基準法等を確認する必要がありますので、設計事務所や工事会社の建築士に相談することが望ましいです。必要な壁を撤去してしまい、構造耐力が損なわれたり、知らないうちに違法建築となってしまう、結果として行政から是正指導を受けたり、近隣トラブルに発展する可能性もありますので注意が必要です。

また、省エネルギー改修（内窓の設置やサッシの取替え）や耐震改修（耐震補強）、バリアフリー改修（手すりや昇降機の設置）等もあります。このようなリフォームの場合、補助金を受けられることも多いので、お住まいの区市町村に、ご相談してみるのも良いと思います。

全体としての注意点は、業者によって工事内容、工事金額に幅が出ます。よほど信頼できる業者でない限りは複数の業者からお見積りを取り、説明を受け、納得できる業者に依頼するようにしましょう。場合によっては設計事務所に依頼してリフォーム案（図面）を作り、業者の選定も相談に乗ってもらえば決定は容易になると思います。

最後になりましたが、皆さんの住生活が豊かなものでありますようお願いしています。

（株式会社SD建築設計事務所 中島 直）

ボランティアの皆さま（2019年1月～12月 敬称略）

家村 弥香	遠藤 裕子	荻原 恵子	小山 信子	加藤 正猛
栗原 典子	小松原 洋子	佐藤 多香子	塩谷 祐子	下ノ原 歩
白井 章子	田畑 亜紀子	中田 稔	中野 智恵美	福井
本間 裕	ゆうき 翠唱	横山 由貴恵		

ハンドマッサージ「ほのか」（嶋田・日向） 東京国立ライオンズクラブ



見てね！



facebook ホームページ

★職員の入退職★

退職
平松 未央 2020. 4/30

入職
笠井 実香 2020. 4/1
草刈 僚 2020. 4/1

編集後記 ◆こんな日が来るなんて。二月頃か、布マスクの作り方のSNS投稿や、三月だったかドラッグストアに開店前から人々が並ぶのを見て、マスクなんて効き目ないのに騒ぎすぎじゃない？と思っていた。それが今では、外出時にマスクをしていないと後ろめたさを感じる。マスクをしていないと入れない店もあるそう。不要不急の外出自粛で目的もなく外出するのも憚られ、買い物も一人で。もしくは夜、人気がない時に。顔の見えるコミュニケーションが大事と言っていたのに、ソーシャルディスタンスとテレワーク。以前と真逆だ。まるでSFみたい！でもこれが現実。ならば逆手にとって、この状況を楽しもう。（な）