

柴野恵介さんの作品展@カフェここのたの



結婚で開く

若い友人が結婚しました。私は結婚を推奨したいわけではありませんが、二人が結婚するために協力を求められ、少し力になりました。そして今、二人は楽しそうに暮らしています。

彼女は小学校から特別支援級に通い、高校も特別支援校を卒業しました。その後、一般の会社に勤め、倉庫の仕事を15年間続けています。彼は車いす生活です。地域で色々な活動をしています。しょうがいのある人たちが働けるカフェの運営や、相談にのる活動をしています。話せば長い話になりますが、ここでは二人が結婚しようとした際の、彼女の周囲（母親、親族、職場、支援者たち）の反応について感じたことを書きます。

彼女は母子家庭で育ちました。年金の管理は、すべて母がして、お小遣いを少しもらっていました。彼女は不満でしたが母は変えませんでした。母子の生活費を大半それで賄っていたからです。母は働けない人ではありませんが、あまり働こうとしませんでした。借金もありました。二人が結婚したいと言い出した時に母が一番心配したのは、そのことでした。そして周囲は彼女に主婦ができるのか？しょうがいしゃ二人で結婚生活ができるの

か？彼は彼女の年金が目当てなのではないか？という不信感でした。

確かに厳しい世の中で、二人の結婚生活がスويسイイくと思えないのはわかります。しかし、私が一番驚いたのは、まずは彼女が自分でパートナーを見つけ、好きになり、結婚したいと思えたことを良かったね！ハッピーだね！と言わなかったことです。口を開けば大丈夫か、できないのではないのか、無理ではないのか？という言葉ばかりが出てくる。それらの言葉の数々をきいていて憤りさえ覚えました。無理だと思うなら、どうしたら解決できるかとは考えない。無理に決まっているという決めつけにうんざりしました。それでも二人は押し切って結婚しました。そして今、自分たちのチャレンジを、他のしょうがいしゃとも共有したいと願い、グループを立ち上げ、二人を仲間だと思う人たちとの集りをもっています。私もその一人です。何か困ったことがあれば、みんなで考えて解決すればいい。結婚は閉じた家族を作ることではなく、家族を開くことなのだとこのことを学んだ結婚でした。（理事長 遠藤良子）



ボランティアの皆さま（敬称略 五十音順）

荻原 恵子

栗原 典子

佐藤 多香子

白井 章子

高原 昇

相談支援エブシロン

Tel 042-505-7021 Fax 042-505-7669

不安に寄り添う存在と家族結ぶ

発達の遅れなどが心配される就学前のお子さんの通所先に、児童発達支援事業所があります。

児童発達支援事業所では、お子さんの発達の状況や特性を踏まえ、一人ひとりに合わせた療育を行うと同時に、保護者に対する家族支援を行います。

先日、ある児童発達支援事業所の体験療育に同行し、親御さんと一緒に療育の様子を別部屋のモニターで拝見しました。スタッフの方は、お子さんの要求に細やかに応えながら、短くわかりやすい言葉で声をかけます。いくつかのチャレンジをこなし、頑張ったことをたくさん褒めてもらったお子さんの満面の笑み。それを見た親御さんのほっとした表情が印象的でした。

子どもの成長に伴って、同年代の子と何か違うと

感じ、この先の成長が楽しみな一方で、募る心配。そんな親御さんの気持ちを想うと、胸が締め付けられます。

特別支援学校に通う私の息子が高校生になった今でこそ、「字が読めなくなたっていい、たくさん素敵な絵本がある。うまく喋れなくなたって、困った時にSOSが出れば充分」と思えますが、彼が小さい頃は、話す、読む、書く、がコミュニケーションの全てに感じ、どれもおぼつかない我が子の行く先に、大きな不安を感じていました。

今、些細な楽しみを上手に見つけ、自分の好きなものに迷いなく手を伸ばせる彼を見ていると、あれこれ考え過ぎの私より、余程生きることを愉しんでいるように見えるのですが。

児童発達支援事業所は、お子さんへの支援を行いつつ、家族の不安や心配や辛さを受け止めて、寄り添ってくれる温かな存在。その存在を必要としていられるご家庭とお子さんに、それぞれに合った事業所とのお縁があるといいな。そして、あちこちで笑顔が増えていくと嬉しいな、と思った春でした。(吉埜)

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

手のひらこすり

自宅の本の整理をしていたらいい本が出て来ました。

『手のひらこすりを行うと体内の正常細胞にある「テロメア」という物質を増やすことができます。

テロメア量が多いとその人は健康といえます。』手のひらこすり 両手を上下に

300回往復させて強くこするとテロメアの量が激増します。

また脳および全身の「アセチルコリン」の量も増え

ます。アセチルコリンは神経伝達物質で学習、記憶、睡眠に深く関わっています。手のひらこすりの効果は疲労、便秘、下痢、腰痛、肩こり、頭痛、胃痛、歯痛、近視、老眼、疲れ目、不眠、うつ、(他にも多数)道具も要らず、場所も選ばず、手のひらこすりが増えたテロメア、アセチルコリン、サーチェーン1の量は6時間程度持続します。私もこれからやってみようっと。(岡野)



放課後等デイサービス

くじらっこ

ハマってます♡

Tel/Fax 042-505-4661

子ども達と一緒にいると、人気のある物に敏感になります★最近では、やはり「鬼滅の刃」でしょ

うか。私は、漫画もアニメも見

ことはありませんが、主題歌

は歌えるようになったし、必

殺技もよくわからないけど、

時々使えるようになりました。

そして、私が一番ハマ

ったのが「ウルトラ怪獣」で

す！！一緒に外出して写真を

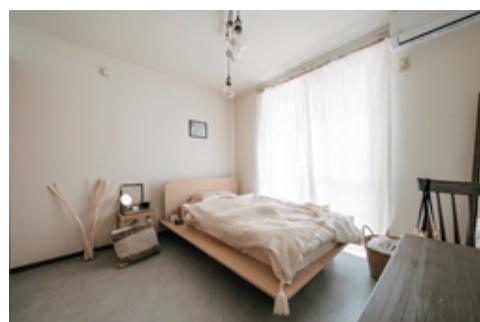


撮っています★子どもたちは、埋めるのが好きなようで、砂場に埋めたりするのが楽しい様子。くじらっこに戻るとちゃんとお風呂に入れてきれいにしてくれています。

実は、プライベートでフィギュアを購入★趣味になりつつあります！

さて次は、どんなブームがくるのでしょうか。

楽しみです★(橋本)



目指すはシンプリスト

みなさん、突然ですがシンプリストという言葉はご存知ですか？ちゃんとした言葉ではないと思うので、認知度は低いとは思いますが…。ミニマリストからの造語だと自分は思っています。

ミニマリストはミニマリズムの考えから、物を少なく少なくして、とにかく物を減らすことで、すっきりとした環境の中で生活を豊かにしていく人たちのことを指しています。

一方、シンプリストとは、ミニマリストの考えを参考にしつつ、最低限の物に減らしつつ、好きなものは置くということです。両方とも生活、環境をシンプルに簡素化するという点で同じですが、大きな違いは、シンプリストは好きなもの、大事にしたいものは残しておくということです。

ここ2～3年で、シンプリストという言葉を知り、

必要最低限に物を少なくするが、好きな物には囲まれる、おしゃれな部屋にはできる。けどシンプルですっきりしていて好きな物に囲まれるために、それ以外の不必要な物をなくしていくという考えが自分的には合っているなと感じ、シンプリストを目指しています。まだまだ全然ですが（笑）。

参考までに写真のような部屋を理想としています。物がすっきりして環境もすっきりすると、心に余裕が生まれ、頭もすっきりして、物が少なくても快適に暮らせるんじゃないかと思っています。次回原稿を作成する時までには理想に近づけている報告ができるよう頑張ります。（相馬）

生活介護事業所

くじら工房

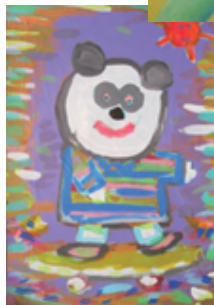
Tel/Fax 042-843-3450

ボタンアート展

私が、かいゆうの有志の仲間と一緒に「ボタンアート」というグループを作ったのは3年程前。『しょうがいしゃの方とみんなをアートを通してつなごう！』をモットーに、布製品づくりを企画し始めました。利用者さんが描いた素敵な作品を買い取り、シングルマザーやDV被害を受けている方々に仕上げ作業を委託して、みんなで楽しみながら、お金を循環できたらと考えています。

その後、コツコツと準備をして、アート作品の販売を目的とした展覧会を開催したのは、今から1年半ほど前。しょうがいしゃアートのグループ展に、くじら工房と一緒に参加しました。

工房の絵は1枚3500円で販売し、手数料を引いたほとんどの金額を作者にお渡しできることになりました。おかげさまで絵は15枚ほど売れました。作品が売れて、とても喜んでくれる作者や、そのご家族に接



し、「みんなの作品が適正な価格で評価されて本当に嬉しいなあ。」と感じました。

5月に2回目の展覧会を開催します。今回は「ボタンアート展」というタイトルで、私たちと工房が協力して作品を準備してきました。

工房で皆さんが描いた布をボタンアートが買い取って作品にするという試みも新たにスタートしました。

本当にゆっくりとですが、「アートがお仕事になる」という瞬間を、私たちも工房の皆さんも、一緒に体験しているところです。そして、この記事を書いている今現在（3月中旬）は、まだ展覧会準備中なので、会場で、たくさんの作品が、お客様の手に届き、みんなで喜べるようにと願って、私はミシンを動かし続けています。

（アトリエ講師

/ ボタンアート 三浦敦子）

◆ボタンアート展

5/11～15

川越 ギャラリー すーじぐわー

◆くじら工房インスタグラム

@kujirakoubou



ミラハウス

祝卒業



一年間、ミラハウスでアルバイトをしてきていた YMCA 介護福祉科の学生アルバイトさん（男性）が無事に学校を卒業しました。おめでとうございます！それにともない、アルバイトの方も卒業です。

最後の勤務となった日は、入居者のみんなで花束を渡して記念写真を撮りました。残念、というか申し訳ないなあ、と思ってしまうのは、この一年はコロナ禍ということで、イベントごとや余暇活動が、

ことごとく中止、自粛の期間だったので、旅行、外出など特別な思い出を作る機会を体験させてあげられなかったことです。そういった機会があれば、さらに充実したアルバイト生活になっていただろうなあと考えてしまいます。

とはいえ、そういった期間でしたが、彼は、グループホーム内や、近所の公園などで、皆と一緒によく遊んでくれていました。特に男性入居者とは密に関わってくれていて、そのせいか、別れる時は、男性入居者3名とも寂しそうな表情をしていたのがとても印象的でした。

グループホームで日々生活していると入職、退職、人事異動など、いろんな出会いや別れがあります。そういった経験の一つひとつ積み重ねていくことで、入居者さんには、人生をより豊かにしていってほしいと思っています。（中村）

来歩ハウス

なんとなく捨てられなくて とってあるもの

2本で編むリボンレイの編み方の練習をしてみよう。シングルブレードという編み方だ。リボンを長い方と短い方の2つに折って、右の短い方のリボンを、左の長い方にクロスさせて、右のリボンで輪を作り、左の輪に通す。左のリボンを引っ張って締めて、左のリボンを輪にして、右のリボンの輪に通す。右のリボンを締めて、後はくり返せばいい。

本来のものよりリボンの幅が広いので、リボンがほどけてしまったり、どちらが長い方だったかわからなくなったりする。その難解さがいい。ようやく



編みはじめ、ほどほどで全部ほどく。今度は本物で作りたいな。（丸山）

メゾン・ド・歩人

歩人に甘酒メーカーがやってきた！



このところ、レシピにて、歩人の腸活について書いてきましたが、この度、歩人に甘酒メーカーがやってきて、益々せっせと甘酒ライフを続けています。今流行りの麹について、ちょっと調べてみました。

麹菌とは、麹（粿、こうじ）をつくるための糸状菌のことです。カビの一種であり、東アジアや東南アジアにしか生息していません。正式にはニホンコウジカビといいます。日本醸造学会は2006年、「われわれの先達が古来大切に育み、使ってきた貴重な財産」であるとして、麹菌を「国菌」に認定したそうです。知らなかった～

さらに、麹には、ビタミンB2やB6、ナイアシンなどのビタミンB群（新陳代謝を促す）が豊富に含まれており、肌の老廃物を取り除き、若々しく健康的な肌や髪をつくることのできるそうです。さらに、麹にはリパーゼとブドウ糖が含まれており、ダイエット効果が期待できるそうです。免疫力アップや腸活のみならず、様々な効果が期待できるんですね…。

そういえば、歩人メンバーも甘酒を飲んだ翌日は肌がキラキラしているような…。興味のある方は是非に試してみてください。（小野）

はじめの一步ハウス

いっぱい思い出つこう

お散歩が気持ちいい、ぼかぼかした日が増えてきましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今、皆さまがこの原稿をご覧になっている時は、どこの部署も昨年度の振り返りから今年度の目標を立てて、新しいスタートを切っていますね。もしかしたら新しいスタッフも入ったりして、ドキドキされているかも？ 期待とちょっぴり不安も入り混じったそんな時期ですね。

岩谷も、昨年度は、メンバーと楽しかったねーを共有したり、こんなことも出来るの！？と可能性に

驚かされたり、多くの刺激を頂きました。今年度もそんなエピソードが沢山出来たらなーとワクワクしています。喧嘩もたまにはするかな？ いっぱい思い出作ろうね。(岩谷)



笑顔で素敵なメロディーを聞かせてくれるCさんの最近のお気に入りアニソン等

とれいる

古風な趣味？

みなさんは、スマホアプリの‘radiko (ラジコ)’‘とこのを ご存じでしょうか？ このアプリはラジオが無料で聞けるスマホアプリの一つです。聞き始めたきっかけは、お笑い芸人ラランドのラジオ番組を聞いたかったからです。

幼少期の記憶では、母親が休日にラジオを聞いていましたが、その時はラジオの良さをあまり理解できていませんでした。が、今はラジオの魅力にドハマりして、休日や、なかなか寝つけない日は、ラジ

オを聞く生活を送っています。

ラジオはテレビと違い、台本こそあるとは思いますが、フリートークは完全にパーソナリティーの素(す)が出ると思うので、意外と楽しかったり、ラジオでしか聞けないような会話のやりとりも魅力の一つです。サブスク全盛期で多様なメディアを自由に選べる世の中ですが、古風に感じるラジオを聞くのも、たまにはいいもんですよ。(草刈)



すうえる

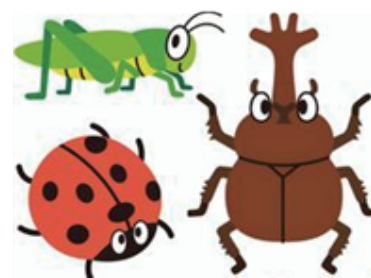
ときに笑い、 ときには泣きながら

4月1日、入居者2名が通っていた作業所が場所を変えてリニューアルオープンし、内覧を兼ねた始業式に参加しました。

感染防止対策により、午前と午後に分かれていた利用者が久しぶりに全員集まり、賑やかで、なんとも楽しい時間が流れていきました。「お引越し」までの直近一か月間はもとより、「新居探し」の長い期間、本当に大変だったと想像しますが、利用者と作業所スタッフの晴れ晴れとした顔を見ているうちに、コロナ禍の生活が日常となっても、こうした一日をずっと待ち望んでいて、本当に大切なことを、人は決して忘れないものだ、と、つくづく思いました。

今日まで18年間、居場所を提供してくれたオーナー夫妻に、利用者一人ひとりが花束を一輪ずつ手渡ししていったとき、見ていた私までがうるっとしてしまいました。

2016年に放送開始された香川照之さんの『昆虫すごいぜ!』。4月から『昆虫すごいZ!』と題名を小リニューアルし、何とまあ毎週放送になりました(ネタ切れしない?大丈夫?)。私も昆虫から学ぶ者の一人ですが、その数は、この六年間に減り続けており、イメージとしては、『日本沈没』(震災&原発事故)、『復活の日』(パンデミック)に続いて、『風の谷のナウシカ』(気候変動&戦争)も現実化した感じ。



でも、この日のように、なんか気持ちのいい一日もある! すぐそばにいる筈の八百万の神々、妖怪、生き物たちと、ときに笑い、ときに泣きながら、暮らしていきたいな。(坂本)

ポニー水上著『もめんのように』 新連載スタート記念インタビュー

現在、くじら工房で、お仕事をさせて頂いている水上さんの自伝『もめんのように』上下巻を、このたび本紙にて連載させて頂くことになりました。ご挨拶を兼ねて、くじら工房で、お話を伺いました。



聞この人
くのに

ポニー水上
さん

—自伝を描こうと思ったきっかけを教えてください。

60年生きてきた思い出で、頭の中が一杯になって、もう、うるさいくらいになってきて、30年前に思い出を絵にして、頭から出していこうと考えて始めたことがきっかけです。

—絵を失敗することはありますか？

あります。失敗したら、いいなと思える絵が出来るまで同じイメージを何度も描きます。

—題名「もめんのように」の由来は？

大分で、母が生地屋さんを営んでいました。そこから来ています。母は洋服も作っていました。

—使う画材は色えんぴつが多いですが他には使っていますか？

家には色えんぴつしかないの。だから色えんぴつだけ。

—絵を描くときは、どこから描きますか？

線で調子を付けてから、顔等はその上から書いていきます。人間を描くときは、画用紙を8等分して頭、身体、足とバランスを見ながら描きます。

—モチーフは何が好きですか？

動物が好きです。

—一番好きな動物は？

ひつじ！ぞうも好き。動物を描くときは、まず動物の形を描いて、違う画用紙に背景を描き、その上に先に描いた動物を切って貼ったりします。それをコピーして、くじら工房で売ったりしています（しおりや絵はがき等）。

—作品が売れるとうれしいですか？

はい。（にっこり笑顔）

くじら工房を訪れた日は、Tシャツに絵を描き、その上から刺繍を施していく作品を制作中でいらっしゃいました。作業の手を止めて、快く質問に答えて頂きました。インタビュアーがなかなか聞き取れず、何度も聞きなおしてしまう場面もありましたが、丁寧に説明してくださり、人となりを感じました。（インタビュアー 小野）



■『もめんのように』作品紹介

1990年頃から30年にわたってポニー水上が、自らの半生を絵と文で表現した作品集。昨年、製本された。上巻（幼少期から学生時代）と下巻（卒業後から現代～お母さん～）の2冊から成り、下巻に「おかあさん」、「面白くない話し」他を収録。彼女の自由でユーモアたっぷりの人柄にニヤニヤしたり、昭和の時代に遅く生きる姿に感動したり、読み応えたっぷりの作品。

■ポニー水上さんプロフィール

本名 水上貴美（自称55才）。福岡県で生まれる。脳性小児マヒによる四肢体幹機能障害がある。5才の頃に、東京都豊田市の移住。小平養護学校（現都立小平特別支援学校）で学生生活を過ごす。20才頃に国立市に移住。大分県と国立市を行ったり来たりする生活を7年ほど過ごす。その後、大分県に移住。大分のセンターで1年4か月過ごした後、国立市に戻る。「喫茶わいがや（くにたち公民館）」、「しょうがいしゃ支援センター」、「大人のアトリエ教室（くじら工房）」を経験。5年前に母親が亡くなる。現在は、ひとり暮らしをしながら「くじら工房」に通所している。

私のうぶ湯は
酢の湯だったらしく
現在でも 大好き
酢のもの。



きみをおぶって
どうして
登ろうかと...
来て見たら
エレベーターがあった。

ポニー水上自伝 もめんのように

新連載
その1



小野肉 多呂子の多肉沼コーナーそのVI

お多肉さま日記 春だ!! ○○美人祭

～美人とつく多肉さんがいっこういまる。
もともとは2つだったのでしょうね...??
ベニヤンウ/ハキフィツム属 原産地:メキシコの中でうちには...
科/見分けがつかない 月美人と星美人。
まったく見分けがつかない 月美人と星美人。
変り種 ボトックス美人 もしかしたら種類がうらかもでるが...
見た目が似てるよ～とこぞ、多肉さまはあまり気にあげなくない
と書いていたのどが、ある多肉農家さまのYouTubeを見て、キ...!!
めっちゃあげとよ～その方のやり方を、よく読んで、みんな元気元気
と、お祝いした。リトープスさんもムッチムッチのキダウギョウで～る♡
お多肉さまは、土 風 水 太陽 だもろです。
大量なのは、水は、空気、光、肥料、
多呂子も多肉沼 3年生になりました。 主さまの多肉愛つらぬきま～る♡
小野肉多呂子

月美人

星美人

ボトックス美人

むっちむち
になった
リトープス君

遠距離介護



2月に母を亡くしました。兄の事故死から13年、姫路で一人暮らしする母の「遠距離介護」を続けてきました。特に7年前、母が重い肺炎で入院し、10ヶ月後にやっと帰宅できてから「遠距離介護」が本格化しました。

まず、家の中で歩行器を使いながら歩けるようにバリアフリーに。介護保険の運用が厳しくなり、掃除・洗濯・買物等の生活介護は自費のヘルパーさんに任せることにしました。一日一食は宅配弁当も取るようにしました。

介護保険では、定期巡回制度を利用できるようになったので助かりました。その後の大腿骨骨折時の対応など、救急車を呼び、健康保険証を探し、各方面に連絡し、きちんと対処してくれました。週3回のデイケア、気丈な母は、しっかりリハビリをするところを望みました。お風呂に入れるだけでもデイケアは助かりました。

施設ではなく、在宅を選んだのは、上野千鶴子のように自宅で死ぬことを主張したわけではなく、自分の家があるのに住まないのはもったいないという意識が母は強かったからです。ケチでしたね～（そのあたり、かなり私に影響はありますが）。自分の退職金で建てた家という自慢・愛着もありました。歯も丈夫で嚥下も年齢のわりにいい方でした。よく食べてくれました。

ただ、この一年は、だんだんと体力・筋力が落ち、デイサービスをサボることも増え、昼寝をすることが増えました。動かない分、認知機能も衰えていきました。歩行器を使いながら、家の中で転ぶこともたびたびでした。転ぶと自分で起き上がれないので、寝転んだままです。骨折もなく、体も凍えるところまで行かなかったのは、ヘルパーさんや訪看さんに早めに発見して頂けたおかげです。たくさんの方に助けられて97年間の天寿を全うできました。ありがとうございました。在宅だったので、コロナが蔓延する中でしたが、最期を看取することもできました。

こはばりし母の肩抱く臍かな

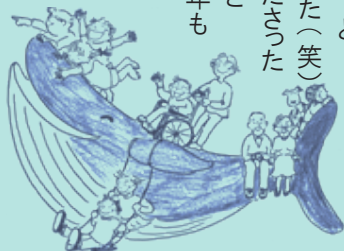
※かいゆうの諸規定や給与関係をきちんと整理して頂いた、山田さん（元事務局長、社労士）が4月で勇退されました。「さりげなく去りたい」と、かっこいいこと言って、「かいゆう人語」の執筆をお断りになったので、私事を書かせてもらいました。

（かいゆう事務局長 佐藤秀和）

国立五日制の会 夢コンサート

3年ぶり
開催！

◆三月五日（土）、くにたち市民芸術小ホールにて、三年ぶりとなる「音楽の広場・夢コンサート」が感染症対策を実施しつつ開催されました。◆クラシック音楽やJ・ポップ等、幅広い音楽が演奏され、特に「みんなで踊ろう！楽器を鳴らそう」のコーナーでは、ゆずの「スマイル」を、踊りながら聴いたり、「リトルマーメイド」の「アンダーザシー」を、楽器を鳴らしながら聴いたり、会場の皆が一つとなつてコンサートを作っているように感じられました。◆また、今回は「ソウルサウンドライヤー」というハーブや琴に似ている楽器の演奏を聴きましたが、静かな会場で弦を弾く音だけが聞こえるというのは、今まで体験したことのない音楽でした。大きな一枚の桜の木で出来ているという楽器の作りにも興味を持ちました。◆ちなみに私はジブリの「ハウルの動く城」の楽曲「人生のメリーゴーランド」がヴァイオリンで演奏された時は、つい「やったー！」と叫んでしまいました（笑）◆準備をしてくださった方々に感謝するとともに、また来年も夢コンサートが開催されるよう願っています。（一之木）



編集後記 寒くなったり暑くなったり、木々の開花時期も年々早まっているような、ないような…。地球温暖化って本当？それはともかく、これからの季節、屋外ではマスク外しませんか？雨宮和人国立市教育長は、4/27付で「熱中症等の健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合」他は「マスクを着用する必要はない」と明言しました（国立市HP参照）。小平市や小金井市の議会でも次々にマスクに関する陳情が採択されています！（な）

★職員の入退職者★

退職	松原 勇紀	2.28
入職	柴崎 百合子	3.1
	石川 綾子	3.23
	酒井 康成	4.1

見てね！

ホームページ



facebook