

通信 たま・あさお 第35号

since 1995.12
2016年1月発行

NPO 法人たま・あさお精神保健福祉をすすめる会(SKY)

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 2959 川崎きた作業所内

TEL : 044-299-6526 / FAX : 044-922-6628 / HP : <http://www.sky1995.com/index.html>



2016年 年頭のごあいさつ

NPO法人たま・あさお精神保健福祉をすすめる会 理事

医療法人社団慶神会武田病院

リハビリテーション科 精神保健福祉士 三村 健

みなさま、あけましておめでとうございます。

20年前の1995年10月、市民団体として『たま・あさお精神保健・福祉をすすめる会』が産声を上げました。当初、サテライト型グループホーム「あんじょうやりや」を運営するのが精一杯でした。そして2年後、私が運営委員(事務局長)を引き受けた時も目の前に問題がならび、現理事のJ氏と啞然としたことを覚えています。確か1997年のこと。精神保健福祉士法が施行されたのもこの年でした。2005年、我々は特定非営利活動(NPO)法人として再スタートを切りました。昨年は、市民団体設立20周年、NPO設立10周年、「紙ひこうき」設立10周年、今年は現「ゆりあす」の(前身の「相談支援事業所ゆりあす(当時)」)設立10周年と、それぞれ大きな節目を迎えました。昨年、当会では設立20周年にあたって特別な行事は行いませんでしたが、地域活動支援センター「紙ひこうき」では記念行事を行いました。開設当初の所長として参加のお誘いをいただきましたが、業務を離れることができず、「メッセージだけお伝えする」と言っておきながら、それすらもできませんでした。この場を借りてお詫び申し上げ、あらためて「紙ひこうき設立10周年」をお祝いしたいと思います。

一方、故中西理事のメッセージ、「今を、これからをより幸せな時にするために、草原を駆ける駿馬のようにこの1年を駆け抜けてみませんか」と結ばれた2014年1月の巻頭のご挨拶があったその年に起きたグループホーム移転反対運動…。我々はよく対応できたと思います。入居者の方々も安らかな生活を手にして本当に良かったと思います。

あの出来事はこの20年の我々の活動が十分ではなかったことを教えてくれました。まだ「だれもが自分らしく、豊かに暮らせるまちづくり」には課題が山積しています。世の中がめまぐるしく変貌を繰り返すこの時代、当会のありようもまた例外ではないでしょう。しかし、これからも活動の目的を見失うことなく、確実に実績を積み上げていきたいと思います。

紙ひこうき

平成 27 年 秋号

NPO 法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会
 地域活動支援センター 紙ひこうき
 〒214-0014 多摩区登戸 2341-1
 TEL/FAX 044-922-3686

この度、紙ひこうきは開所 10 周年を迎えることとなり、たくさんの方の地域の皆さまに支えられて来た感謝の想いと、元気な姿を見て欲しいとの希望から、先日ささやかな催しを開かせて頂きました。提案からプログラム内容、準備や片付けに至るまで利用者、職員一丸となり無事成功を収めることが出来ました。当日お越し頂きました皆さまはもちろんのこと、足を運べなかった方々に少しでも暖かな雰囲気伝われば幸いです。今後とも末長く紙ひこうきをよろしくお願い致します。

紙ひこうきとは…

精神に障がいを持つ方の地域生活を支援する、地域活動支援センターです。自分のペースで来られる憩いの場、自分たちで創り上げる自分らしさの場、として活動しています。



紙ひこうき10周年記念イベント

～ありがとうみなさんのおかげです～



準備



迷いながらも会場に着き準備を開始、工夫して考えた駅名の班分け通りに机やイスを配置して、飲み物や食事の並べ方なども相談しながら試行錯誤の上で動き回りました。(ハリーポッター)

私は受付だったのですが、緊張はしなくて楽しかったです。来る人来る人の顔を見る度、嬉しい気持ちでいっぱいでした。(香代子)



司会



～第一部～

わ～っ もうすぐ始まるやう…
 緊張するけど頑張るぞ!!
 (本澄)



心、緊張中～



10周年体験談

もともと人見知りの激しかった自分があれば大人数の前で話せる日が来るとは思っていませんでした。実行委員としても貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。(六郎丸)

りハーサルも何度も重ねて、他のお二人の後で自分の体験を話す感じだったので比較的落ち着いて話せたと思います。また、アドリブは効かず、原稿を棒読みだったのも自分らしくて良かったです。(小林)



歴代職員紹介



紙ひこうきにいた職員も異動したり、退職したりする中で、今回の10周年記念に駆けつけてくれたことにすごく感動しました。懐かしさもありとても嬉しかったです。(庄司)

記念品の缶バッジ



乾杯!

～第二部～



個人発表

今回 10 周年という大舞台でピアノ発表をさせていただきました。多くの方から声をかけて頂き、自分に自信ができました。これからも前向きに頑張ります。(あかまる)



○×ゲーム



実はゲームの内容が決まる前に楽そうだからとゲーム担当になりました、それが実行委員で話し合いを重ねるにつれ準備の大変な○×ゲームに…ピンゴの予定だったのにな～(ヒロシ)

私が考えた問題が採用されて、確信を持って○だよ!とチームに宣言したのですが、アレンジされていて×でした、ガックリ(みかん)



合唱

アンジェラアキの「手紙」は合唱曲として作られた曲で、みんなが共感できると思い提案させてもらいました。賛同が得られて選ばれて、嬉しかったです。(中島)

緊張の中で本番となり、みんなのまとまりもあり盛り上がりました。御招待した皆さまからも「素晴らしい」「感動した」という言葉を頂き、これらに向けて楽しみにになりました。(ハリーポッター)



ボランティア紹介



20周年に活かそう!
今だから言える失敗談…

- ◇「軽食あります」に良い意味で裏切られました、豪華過ぎ! もっと時間があれば完食していたのに…ちょっと悔しい(笑)
- リハーサルで出て来なかった名前が、本番でも頭真っ白で出て来ず…職員が一番緊張していたのかもしれませんが。
- お弁当を受け取りに行くときまさかの作っている真っ最中! 歌が歌でももんね…(汗) 結果的には間に合いましたが急かしてしまったようで申し訳無かったです…

凄く緊張していましたが、うまく紹介が出来て良かったです。勇気を出して寄贈品の贈呈してくれたメンバーさんにもお礼を言いたいです、ありがとうございました。(悠)

あとがき

この度は10周年イベントについて皆さんの協力を得ながらまとめさせていただきました。私自身は紙ひょうきに通い始めてまだ約半年ですが、こうした節目のイベントに参加できたことを嬉しく思います。



H27秋号SKY通信実行委員

with 衣澄
ハリーポッター

解散

朝の準備から片付けまで
本当におつかれ様でした!!

百合丘地域生活 支援センター



ゆりあす

川崎市麻生区百合丘2-8-2
北部リハビリテーションセンター2階
Tel : 044-281-6641 Fax : 044-966-2612

～ゆりあす7DAYS～

ゆりあすの1週間に、独占密着！！ゆりあすでは、月曜日から土曜日まで、曜日ごとに様々なプログラムをご用意して皆さんをお待ちしています。

月曜日 パソコン教室

月2回、ボランティアの先生に教えて頂いています。ワードとエクセルが中心ですが、パソコンの仕組み等を教えてくれる事もあります。サポートの先生も控えていて教えて下さるので、プロジェクターで分からなくなった時等、とっさの時にいつも助かってます。(受講者より)

土曜日(第1) アート

毎月1回ペースのアートでは、ボランティアの先生を招いて切り絵や静物画などのテーマを決めて作成しています。終わった後の皆での品評会が楽しみです。(井上)



火曜日 スポーツ

スポーツでは卓球が人気！卓球は下剋上。何が起こるか分からない。初心者の人でも楽しめますよ！(稲垣)
他にも、パターゴルフやバドミントンなどを行っています。みんなと一緒に爽やかな汗を流してみませんか。

土曜日(第3) カラオケ

ゆりあすでは、第3土曜日に年8回程カラオケの会を開いています。開催日の30日位前からゆりあすの受付前の白板に開催のポスターをはっています。あなたも参加してみませんか。(S・実)

木曜日 手芸

最近みなさんでお茶を飲みながらぬりえや折り紙を楽しんでいます。参加者の方からはポケモンぬりえなど簡単にできるものが楽しいとの声も！みなさんの参加お待ちしております。(参加者より)

いかがでしたでしょうか？これ以外にも、金曜日の全体ミーティングや、合唱、麻雀など5つのクラブ活動があります。もちろん、プログラムやクラブ活動以外での利用も可能です。興味のわいた方、是非ゆりあすまでお問い合わせ下さい！

小さな写真と振り返るゆりあす2015。

4月 7日 花見

5月21日他1回

スマイル・体験談発表

6月 1日他2回 マッシーと遊ぼう

20日 ランチタイムコンサート

7月25日他2回

ピアサポート活動を学ぶ見学研修会

8月 7日 花火大会

29日 スマイルで遊ぼう

9月11日他3回

ふれあう訪問ミニバスツアー

12日 麻雀大会

18日 退院応援ミニバスツアー

29日 バスレク@スカイツリー



リレートーク vol.9 早坂 勇気

ダイヤモンドダストを見るのが今の私の小さな目標です。以前、ダイヤモンドダストの映像を見たときにとても幻想的だったので自分の目で直接見てみたいと思ったのがきっかけです。ダイヤモンドダストとは、大気中の水蒸気が冷やされて小さな氷晶がゆっくりと降り、その結晶が太陽の光に照らされてキラキラ光る自然現象のことです。見るためには気温や天気など様々な条件を満たす真冬の北海道に行く必要があります。すぐに北海道には行けそうにないので今は心の中で温めておきたいと思います。





川崎きた作業所

製品の紹介 その1

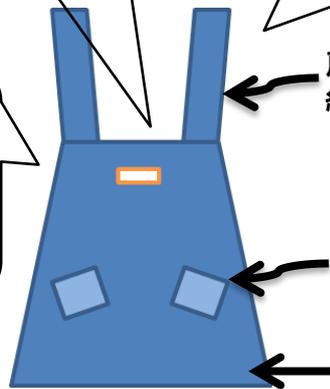


きた作業所では、手作り製品を中心に作成しています。
何回かに分けて、製品を紹介♪

きたのエプロン **徹底解剖！！**



ボタンひとつで
着脱かんたん！



肩ひもが落ちにくい
絶妙な角度！

収納たっぷり！
手を入れ易い角度！！

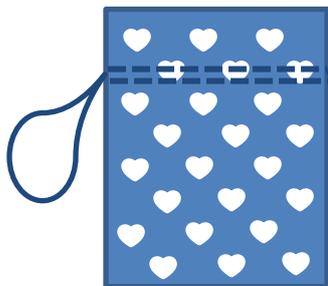
丈の長さを15cm短く
動きやすさ抜群に！

職員の方やメンバーの方に優しく教えてもらい、楽しくエプロン作りを覚えることが出来ました。友人や知人にプレゼントをすると、とても喜ばれます。販売をして目の前で売れるととても嬉しく、製作にも力が入ります。自分でも使っていますが、とても使いやすく、気に入っています。手作りエプロンおススメです！
(M・Y)

～ 20年の歳月をかけて工夫を重ね、このようなスタイルになりました ～

きんちゃく袋の紹介

★きんちゃく袋の良いところ★



← なんでもガサッと入れられる

← お子さんやお年寄りでも扱いやすい

← 汚れても洗たくOK

← バックの中の小物の整理がしやすい

可愛らしい布で作られたきんちゃくは、小物入れ、お弁当箱入れにと、実用的にもすぐれ、ご好評をいただいています。ミシン初心者のメンバーが自らの手で作成ができるようになったと、うれしい気持ちを味あわせてくれる一品です。作成の過程の中で、袋の両端の留めをしっかりと縫い上げるのが、難しいところです。かわいく、しっかりと作成されたきんちゃくを、どうぞ一度お手にとって頂けたらと思っております。
(福田 葉子)



手作り

はっぴわーくの

無添加ジャムを食べよう!



はっぴわーくは、向ヶ丘遊園駅から徒歩5分程の場所にある、就労継続支援B型事業所です。平成21年9月に開設し、2年目からジャムの製造に取り組んでいます。きっかけは川崎の特産品である多摩川梨の農園さんに梨狩りをしたときに、売り物に出来ない規格外の梨を提供したいというありがたいお話がありジャム開発が始まりました。梨のジャムは珍しく、かつ川崎産ということもあって今では一番の人気商品です。その他にも季節の果物や野菜のジャムを約10種類製造しています。毎年新作ジャムの研究にも取り組み、昨年は新たにさくらんぼジャムが登場！お客様より高評価を頂いています。

まだはっぴわーくのジャムを食べたことのないそのあなた！ぜひご賞味ください♪

はっぴの生ジャムの特徴

- ・新鮮！出来たて！
- ・無添加、保存料なし
- ・砂糖控えめ体にやさしい

2年目を迎えたJR×はっぴわーく

多摩川梨ジャムメニュー

ベッカーズ4店舗、リトルマーメイド1店舗での販売も好評につき完売にて終了！

カリタス学園×福島やさい畑
×はっぴわーくコラボ企画
福島のかぼちゃを使った
復興支援ジャムを製造、販売



| 種類 | 産地 | 販売時期 | 価格 | |
|------------------|--------|-------|------|------|
| | | | 70g | 130g |
| 多摩川梨 一番人気 | 川崎 | 9月頃～ | 300円 | 400円 |
| キウイ | 川崎 ほか | 通年 | 300円 | 400円 |
| みかん | 埼玉 ほか | 1月頃～ | 300円 | 400円 |
| 夏みかんマーマレード | 川崎 | 4月頃～ | 300円 | 400円 |
| 梅 | 埼玉 | 7月頃～ | 400円 | |
| ルバーフ | 川崎、軽井沢 | 7月頃～ | 400円 | |
| かぼちゃ | 川崎、北海道 | 10月頃～ | 400円 | |
| りんご | 青森、山形 | 11月頃～ | 300円 | 400円 |
| りんごジンジャー | 青森、山形 | 11月頃～ | 300円 | 400円 |
| ローゼル | 川崎、沖縄 | 12月頃～ | 400円 | |
| さくらんぼ 新発売 | 山形 | 7月頃～ | 400円 | |

皆様のご注文を心よりお待ちしております

ご注文はこちら→ はっぴわーく ☎044-299-6367



Autumn

があでん・ららら
ハーブカフェ ららら

川崎市麻生区下麻生 3-32-5

電話 044-989-8323



Herb Market

平成27年10月9日に秋のハーブ市を開催しました！
オープン前からたくさんのお客様たちが並びドキドキワクワク、最終的に約150名の方々にご来場頂きました。
(本当にありがたいですね。)

また、があでん・ららら20周年記念ワークショップとして、「ハーブ石けん作り体験」も行い、満員御礼の大盛況！！
ハーブのあれこれの講座の後は、それぞれ素敵な形のハーブ石けんを作りました。

(ご縁がありハーブソサエティ認定上級インストラクターの方が講師に^^)

ひとつひとつ丁寧に、責任と誇りをもって作っている製品。
それらが自分たちの手でお客様に渡る大事なひとつの機会。
今後も製品や頑張ってお手入れをしたガーデンを通し、少しでも「ららら」を知って頂けたら嬉しいです。



Harvest of Sweet potatoes



ボランティアさんに頂いたサツマイモの苗、があでん・らららの畑でレモングラスなどと共に育成し、みんなで収穫しました。
昨年と比べて今年は豊作♪さて、どうやって食べようか？
みんなの食に対する欲がどんどんふくらみます。笑

「芋煮会をしましょう！」 「大学いもが食べたーい」
「カフェのメンバーも食べたいよー」「スイートポテトを作ろう！」
「カフェのキッシュで使いたい！」

あさおのおみせ: クッキー、ハーブティなど取扱店

麻生区役所4階食堂隣 平日9時半~16時

はるカフェ: らららのハーブティが飲めるお店(数量限定有)

川崎市麻生区百合丘2丁目3-6 佐藤ビル1-B

百合丘駅南口徒歩7分程度

close 火・祝日・第一月曜日 open 11:00-17:30

電話 044-953-1676



おみせ



グループホーム ふらっと



去年の11月、トーマハイツの1周年パーティーが行われました。今回はその時のご様子とともに、防災の話題を皆さんにお届けしたいと思います。

11月2日、ふらっとの共有スペースにて、トーマハイツ1周年記念パーティーが、行われました。

大家の塚田さん、弁護士の池原先生を、ご招待し、お二人に感謝をお伝えすると共に、移転委員会をはじめ、関係者の方々もお招きし、皆さんと1周年を迎えられた喜びを、分かち合いました。

会場のセッティングは、ふらっとの方が、食事の副菜はみかんハウスの方が、各々力を発揮し担当してくださいました。

移転の際に、地域の方々の反対運動がおき、辛い出来事を経験することとなりました。しかし、今はふらっと・みかんハウスともに、皆さんの応援もあり、穏やかに暮らせています。

素敵な会場で、美味しい食事と、笑顔が溢れた、本当に楽しいパーティーとなりました。



～防災対策していますか？～



東日本大震災から4年半以上がたち、だんだん防災ムードが薄くなりがちなの頃、各ホームでも避難訓練や備蓄確認など、日頃の対策を忘れないように取り組んでいかなければと考えています。この前の洪水被害を教訓に、ホームすみれでは「水がでたら1階の入居者さんは、2階のお部屋へ避難することになりますね」と話がでた所、2階の方から「大丈夫です」との頼もしい返答。やっぱり一番大事なものは、いざという時の入居者さん同士やご近所さんとの助け合いですね。そんな話を日頃から話し合っていきたいと思います。

.....みんなの広場.....

～ SKYメンバーの投稿コーナー ～

SKYメンバーの日常を切り取ったホットな投稿をお送りする「みんなの広場」。今号もすばらしい作品がたくさん集まりました！どんぶんに楽しみください★

「ゆりあすの風」

ゆりあす 井上幸男さん

いつからだろう どこまでだろう
僕らは青空を見たいんだ
辛かったね 長かったね
気持ちは確かに 動いているけど
見えないものに とらわれている
この街の丘に 朝陽が降り注ぎ
そうさ みんながやって来る
ゆりあすの時間が 迎えてる
ゆりあすの風が 僕らにそよいでいる

何か話そうよ 一緒にやろうよ
僕らは笑っていたいんだ
触れ合ったね 楽しんだね
心はそれでも 飽き足らないけど
今ここにいる 歓びがある
この街の丘に 青空輝いて
やがて この日が星空へ
ゆりあすの時を過ごしてる
ゆりあすの風が 僕らにそよいでいる

ゆりあすの時を分かち合う
ゆりあすの風が 明日へそよいでいく

Yukoさん

しもつき かぐらづき ひましにさむさくわわり
かえではくれない ぎんなんはおうごんのきせつ
はなやかな にしきのあき
らくよう ちりしくころ きくのはながまんかいなきせつ
きく（しもみぐさ）のかおりはつよくて
すききらいが ひとによってある
ひととひとの あいしょうも きくのかおりとおなじで
あうあわないがある
ひととひとの あいしょうも きくのかおりとおなじで
あうあわないがある
でもかみさまは そんなときにぱあーっといやだというきもちを
かいしょうしてくれる そういうときだからこそ
しおりをはさんでくれる
そういうちからを かみさまはうみだしてくれることでしょう



Listen to Blues

ゆりあす 堀部敦さん

シャゴブルースのボス・マディ・ウォーターズの曲の歌詞にこんなのがあったと思います。

Blues had a baby. And They named it baby Rock and Roll.

訳すと、ブルースが赤ん坊を生んだ、そしてその赤ん坊にロックン・ロールと名前をつけた、となります。ロックン・ロールの初めについてはいろいろ言われていますが、このようにブルースとロックン・ロールの関係を父と子とする説も有力です。ロックン・ロールが好きならブルースも聴いてみてはいかがでしょうか。

.....み・ん・な・の・広・場.....



「ひまわりの種大好ピー♡」

紙ひこうき ヤマガラの武ちゃん！



「Star Wars ハロウィン・パレード」

あんじょうやりや 宮川真頼さん

ゆりあす スライドショー
最優秀作品



「稲穂」

ゆりあす 堀部敦さん

寺家ふるさと村で撮りました。こんな近場にこんな景色があるのですね (@ @)



「梅雨の花」

ゆりあす 北村義彦さん

見たことのない花。



「カニを飼っています！」

紙ひこうき あかまるさん

9月からお祭りでもらったカニを飼っています。エサは2日に1度リンゴをあげています。

「みんなの広場」では、みなさんの投稿を募集しています。写真、絵以外にもエッセイや詩など、ぜひ作品の一言コメントも添えてお寄せください。お待ちしております♪ お問い合わせは職員まで



今年になって、自然と触れ合うことが多い気がする。夏にはカブトムシをもらう機会があり、最大 4 匹まで飼っていた。自分が子供のころに育てていたよりも、長生きで健康そうに生きていた。今はその子供がいる。



つい最近も、ふと思い立って近くの小川で釣りをしてみよう、と思い行ってきた。小魚を何匹か釣れて、そのまま飼っている。その場所とは別の川で、2 人のベテラン釣り師がいた。なにを釣っているか尋ねてみると、鮎を釣っているとのこと。そうこう話しているうちに、すぐに 1 尾釣り上げていた。思わず写真を撮らせてもらった。それがこの写真。山奥の清流にでもいそうな、きれいな色をしている。実はこの川、数十年前までは汚い川だったのだが、水質改善が徐々にされ、ここ十年ほどで鮎が戻ってきたのだとのこと。よくよく思い出してみると、多摩川でも鮎がいるらしいという話を以前きいていた。今では釣りをしている人も多くなってきているようだ。

ただ、釣りに行ってみようと思う人は、禁漁地区・期間や管理費等の問題があるのでご注意を。

こうしてみると、童心に帰るような趣味がある人なのか？と思われがちだが、実は趣味がほとんどないのです。やろうと思えばアウトドアでもインドアでもできそうな趣味はあるのだが、なかなか長続きせず深くのめりこめない。ただ『食』は好きなのでそれに関するのならマイペースに続けている。釣りもその一つで、たまに海に行行って釣ってきた新鮮な魚を食べるのが好き。今度、平日に休みをとって海釣りにでも行ってみようか。(土日はどこも混むのです)

FROM: [はっぴわーく](#) 高橋

次回のつづやきは～？

次回のつづやき
カウンタービレ 後藤さん



委員会報告

🌱 (平成 27 年度研修委員会報告)

今まで研修委員会では、年度末の業務報告会及び利用者、関係機関にも広げての研修を年 2 回程度行ってきました。今年度はグループホーム移転反対運動や今後の事業についての再編・方向性などを考えるにあたり、職員育成に力を入れるための以下 3 点の法人研修に協力しています。

- ・ 9 月 15 日「地域包括ケア推進ビジョンにおける高齢精神患者への支援について」
- ・ 11 月 17 日「精神保健福祉法改正を受けて、地域援助事業者は何をすべきか」
- ・ 1 月 26 日「精神障害者の雇用・就労をすすめるために」

11 月 17 日の 2 回目の研修は参加人数も多く、講師の方の講義を伺いながらのグループワークに討論が盛り上がりました。外は冷たい雨が降っていましたが、中は熱気があり、外の寒さを感じることなく研修が行われました。

私たちが支援を行っていくうえで、現在の精神保健福祉を取り巻く環境がどのようになっているか、しっかりとつかんでいくことが大切になってきています。

SKY 職員の皆さん、これから学びたいこと、知りたいことを研修委員までお寄せください。よろしくお願い致します。(研修委員長 高橋良子)

■編集後記

今号もみんなの広場、SKYtter は利用者さん・職員の多彩な趣味を感じられました。各事業所の記事もそれぞれ特色が出ていて、カラフルな 35 号になり寒さも吹き飛ばようです。みなさまが楽しんでご覧くだされば幸いです。(た)