

SSKP  
**はばただより**  
vol.88

編集 社会福祉法人おおぞら会 *アクティビティセンター* はばただ

編集責任者 三浦 明雄

〒181-0014 東京都三鷹市野崎3-17-9  
TEL 0422-32-3234 FAX 0422-32-3274  
URL <http://habatake.jp/>



### 三鷹スポーツフェスティバルに参加しました！

10月11日(体育の日) 三鷹スポーツフェスティバルに参加しました。  
はばただから、利用者スタッフあわせて20名。みんなで「座ってエアロビ」にチャレンジ。  
スポーツフェスティバルといっても、模擬店や屋台、バルーンアートの大道芸などもあり、あれこれ盛りだくさん。  
はばただからも、クッキーなど製品販売の屋台が登場。多くの方々からご好評をいただきました。  
秋の休日を思い切り楽しんだ一日でした。(P.7にもレポートがあります。)

## 施設長のひとりごと

入れ歯を入れた。僕がまだ、両親と一緒に暮らしている頃、洗面台に父の部分入れ歯がコップの中に入れて置いてあったのを思い出す。そんな、すでに他界した父と同じ境遇になった。もともとうちの家系は歯が弱く、思えば祖父母も入れ歯だった。僕の場合は、歯槽膿漏で痛みがあるのを、歯を抜かずに治療してきたのだが、体が疲れてくるとうずき始め、先生からも「もうこれ以上は・・・」と言われて、とうとう抜くことにした。問題の歯は1本だけだったが、歯並びも悪いために、内側に突き出た隣の歯も抜くことになった。はじめて入れ歯を入れた時の感触は、味気の無いドロップを口に含ませているといったところだ。

ところで、先日イチロー選手のインタビュー番組を見た。ご存知のように、今年262本の安打を放ち、アメリカ大リーグのシーズン最多安打を84年ぶりに塗り替え、新記録を樹立した。彼の言葉の中で印象的だったのは、「今やめられたらどんなに楽だろうと思いますよ。でも、それはできませんし、・・・。はっきりしていることは、これまでもそうでしたけど、(目標を実現するためには)小さなことを積み重ねることしかない、ということだと思っています。」といった言葉だった。今回政府から国民栄誉賞の話があっても、「自分はまだ発展途上にある。今の段階で国家から表彰されると(野球に対する)モチベーションが低下するのではないかと」辞退したのもうなずける。確か誕生日が10月22日だから、31歳になったところだろうか。イチロー選手は、この10年間打率3割を下回ったことがない。それは、常に変化する自分と周りの環境を自覚し、謙虚に試行錯誤しながらそれらへの対応を細かく積み重ねてきたから、成し得たことなのかもしれない。

私たちは常に変化している。それも、決して右肩上がりではない。歳を重ねていけば禿げたり歯が抜けたり皺が増えたり、あるいはボケたりもする。しかし、私たちは、いつまでも若々しく健康な変らぬ私でありたいと願う。そして、中には「ボケてまで長生きしたくない」「老醜を晒したくない」という人までいる。

養老猛司氏が「死の壁」という本の中で次のようなことを書いている。「日本は戦後高度成長期の中で、火葬があたりまえになった。ほぼ同じ時期に水洗便所が普及した。短絡的な人には怒られるかもしれないけれど、ウンコを出すということ、死ぬということ、いずれも自然の必然という点では一緒です。が、それを見ないように見ないようにしてきた。」と。

やはり、短絡的な人には「障がい者とウンコをいっしょにするな」と怒られるかもしれないけれど、障がい者も同じように、人間が自然のものとして存在している以上、どうしても避けられないことなのに、排除されてきた。私たちは、日頃から慣れていないことは受入れ難いものだ。先日ある中学校の先生から、家庭科や技術科の授業の中で包丁やのこぎりを使わせないということを知った。理由は、生徒が振り回すからだそう。生活の実感、生きる実感は体験の中で実を結んでいくはずなのに。

私たちはどこかで折り合いをつけなければと思う。とりあえず僕は、入れ歯と折り合いをつけようと思う。(みうら あきお)

# 星★いくつ!? 作ってみました自慢の一品

生活支援委員会・“食べよう会”

「食」という身近なテーマを“実際にやってみる”ことから楽しみ、考え、暮らしの中で意識を高めていってほしいと始めた「食べよう会」。スーパーで選ぶ・レトルト食品・宅配や弁当屋を利用して...など試した中で、実感を得たり自信が出てきたりと、みんなの中にも“食”への関心が少しずつ深まってきました。

それを受けての最終回は「作ってみよう会」と題し“作ってみたい”または“自信があるぞ”というメニューをそれぞれ作ってもらうことにしました。みんなどのくらい知っているのか、手探りでしたが、“食”は、生活の中で誰もが欠かせないものであり、それぞれ経験として培っているためか、材料を聞いていくとおぼろげながらもほぼわかっていたり、細かい作り方のコツなども知っていて驚かされたりと、こちらが思っていた以上の反応もありました。



集中力が大事です!



もうすぐ完成

さて、実際の調理もはりきってスタート。思い通りの作り方で、大いに腕をふるいました。もちろん今回も「職員は極力、口と手をださない」が原則。「あっ!」「うわっ」という表情で冷や汗を浮かべながらもグッとこらえる職員の横で、いきいきと調理を進めるみんな...。お互いの努力の甲斐あって(!?)、みごと料理は完成。そして試食用に分けたものをみんなで味見大会...作っているときは自分たちのことで精一杯でしたが、あらためて他の班の料理をながめ、「あ、サラダも作ったんだ」と自分たちとの違いを見つけたり、作った料理がおいしいといってもらえるか気にしたり、「これ誰が作ったの?何が入っているの?」「すごいね。おいしいね」など会話も弾み、興味をもつ姿が多く見られました。

.....

6つの班に分かれて... (社会教育会館・実習室にて)

チャーハン ...えびとお肉の2種類のチャーハンに挑戦。味付けも自分でやりました。お味のほどは...

カレーライス...3人で力を合わせて、給食と変わらない味に!

ハンバーグ ...玉ねぎに苦戦...目にしみて涙・涙...でした。

やさしいため...冷凍の野菜を使って煮物も作りました。

「便利なものがあるんだな...」

焼きそば ...4人それぞれがこだわりを見せた4タイプの焼きそばができました!

スパゲッティ...ミートソースとペペロッチーノ。盛り付けもおしゃれに...



味見をどうぞ!

例えば、ハンバーグで「玉ねぎを切って入れる」ということは分かっていたけど、さっそく始めたけれど、大きな乱切りにしてしまいひき肉と混ぜてもハンバーグの丸い形にならず...「あれ?」。いろいろ考え、やっと“みじん切り”にたどりついたり...。また、前回のカレーライス作りでは躊躇してしまいなかなか参加できなかった人が、今回は前日からエプロンを持参して当日も張り切って野菜を切ったり、自分で考えてデザートをレストランのようにていねいに盛りつける人など、それぞれに変化や発見もあり、ドタバタな中にもひとりひとりが何かを得られた1日になりました。

\*次回はみんなの報告会の様子や感想と、調理が難しい人たちのグループ「行ってみよう会」(外食会)の報告です。

# 新幹線に海の幸、日本海の夕暮れも・・・ みんなで満喫してきました！

はばたけ秋の旅行金沢コース 9月29(水)～10月1日(金)

今年のはばたけ旅行は「いろいろな所に行ってみよう！」ということで3つのコースに分かれました！その第1弾「金沢・能登コース～日本海の夕暮れツアー」に14名が行ってきました。みんなはどう過ごしてきたのでしょうか？

1日目 ～新幹線&特急の旅を満喫！

初日は東京駅から新幹線に乗車！途中で特急に乗りかえて一路金沢を目指しました。新幹線や特急に乗ることが楽しみ！という人が多く、新幹線が到着すると「来たよ来たよ！」と、みんなの表情も興奮気味。2階建ての車両からは外の風景がよく見渡せて気もちよく過ごしました。

“特急はくたか”に乗りかえるとお楽しみの昼食タイム！駅弁を食べながら車窓を眺めて・・・旅気分も盛りあがって無事に金沢に到着しました。



MAXとき313号の前で・・・さぁ出発だよ！

2日目 ～伝統文化を体験！そして海で夕焼けを・・・



友禅染にチャレンジ！慎重に色づけしました

二日目はレンタカーを借りてドライブ！金沢から1時間ほど行ったところにある「ゆのくにの森」へ行きました。ここには石川の伝統文化を体験できるプランが各種あり、それぞれ興味のあるコースを選んでチャレンジしてきました。

加賀友禅染のハンカチを作る人、てすきのうちわを作る人、どら焼きづくりで焼きたてホカホカを口にしたりと・・・みんな普段できないことを楽しんで体験しました。

さらに！！

オプションのプランでは、ゆのくにの森のそばにある「自動車博物館」に行きました。

世界中の自動車が新旧あわせて600台以上展示しており、重厚なつくりのクラシックカーやスポーツカーに驚きの声をあげていました。



夕暮れ編・・

ゆのくにの森・自動車博物館の見学を終えと高速道路を利用して金沢から能登方面へ。

千里浜海岸に到着すると一面の海が見える大パノラマの風景が広がっていました。波打ち際で遊んだり、砂浜で大声で叫んだり、写真撮影をしている間に時刻は夕暮れ時に・・。日本海に夕陽が沈んでいく光景をみんなで眺めて過ごしました。



夕暮れの海岸でのひととき・・

おいしい食事いっぱい!



海鮮丼です!



お魚もいっぱい!

旅行中の楽しみといえば、やっぱり食事! 今回の旅行ではいろいろなコースをつくり、食べたいものを選んでもらいました。ホテルのそばには金沢の食の台所、近江町市場があり、イクラや甘エビ、カニなどがたくさん入った海鮮丼を食べてきました。他にも周辺のレストランで夕食を楽しんできました。

3日目 再び市内を観光、そして帰路へ・・

旅行もいよいよ最終日! 快晴の陽ざしの中、昔の蓄音機を集めた「金沢蓄音機館」や、市内の古い町並みが残る「東茶屋街」を散策しました。

そして、旅行の締めくくりは再び列車の旅。旅先の思い出やお土産をたくさん抱えて、特急や新幹線の中では会話も弾みました。

・・あっという間に過ぎた3日間、昼夜を共に過ごす中で、みんなの笑顔がたくさんみることができました。また楽しい旅行ができるといいですね!



最後に新幹線の前でハイ・ポーズ!

今回参加して下さったボランティアのみなさん、本当にありがとうございました!



## 第22回はばたけ大バザール報告

9月26日(日) 三鷹市立第二中学校体育館で開催された「はばたけ大バザール」は、悪天候にもかかわらずたくさんのお客さまにご来場いただき、無事盛況のうちに終えることができました。今年も多くのボランティアの方に支えられ、また地域の方々のご協力のおかげで開催できたことを心より感謝いたします。協賛して下さった東京コカコーラボトリング(株)・紀の国屋フードセンター・Antendo・ホットテーブルの各企業の皆様、広報活動にご協力いただいた野崎・深大寺町会・東野商店街の方々、模擬店にご協力いただいた青木屋三鷹野崎店・愉しみ工房ノアノア・三鷹ひまわり共同作業所の皆様、そのほかご協力して下さったすべての方に、あらためて心よりお礼申し上げます。

はばたけでは、障害がある人たちの地域生活支援の拠点としてグループホームの開設など新しい事業展開を進めるにあたり、課題をたくさん抱えています。これからも、みなさまのお力をお借りしながら発展していきたいと思っておりますので、今後ともご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 会計報告

[収入] 売上げ	486,301円	[支出] 販売経費	5,656円
ご寄付	27,000円	当日弁当代	21,840円
<hr/>		<hr/>	
	513,301円		27,496円
		[収益]	485,805円

収益金485,805円は、社会福祉法人おおぞら会後援会会計に繰り入れます。

### 後援会新規ご入会・ご更新ありがとうございました。

2004年8月25日から9月24日の間に、個人7名の方からご入会・ご更新をいただきました。

ありがとうございました。

これからも、皆様の暖かいご支援をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

### ～後援会へのご入会・今年度分のご更新をお願いいたします～

年会費(一口) 個人・・・2000円 団体・・・10000円

年会費は、お手数ですが直接はばたけまでお待ちいただくか、下記の口座にお振込みください。

よろしくお願いいたします。

振込先 (口座名義) 社会福祉法人おおぞら会後援会

(郵便口座) 00160-0-39163

### 法人(おおぞら会)へご寄付をいただきました...2004.1~10月25日

個人12名、法人・団体2社から、社会福祉法人おおぞら会へご寄付をいただきました。

皆様からのご寄付は、大切にに使わせていただきます。

こころより御礼申し上げます。

社会福祉法人おおぞら会

## 活動日誌 9月1日(水)～10月29日(金)まで

9月 1日 (水) 総合防災訓練	10月 3日 (日) 社協福祉バザー
6日 (月) 家族会懇談会	6日 (水) ～10/8 秋の旅行(蓼科コース)
10日 (金) 職員会議	11日 (月) 三鷹スポーツフェスティバル
12日 (日) けやき苑まつり	12日 (火) 家族会懇談会
17日 (金) 興味別外出(国営昭和記念公園)	15日 (金) 職員会議
22日 (水) 囑託医検診	23日 (土) 理事会・評議員会
23日 (木) ルーテル一日神学校	
24日 (金) 職員会議	
26日 (日) はばたけ大バザール	
29日 (水) ～10/1 秋の旅行(金沢コース)	

### 来訪された方々

TKC・吉田様      みんなの家・内野様      三鷹市地域福祉課・酒井様      ベネッセ・木村様  
 ルーテル学院大学・李様      ノアノア・榎本様      東信テント様      寿交通(株)・千田様  
 コムスン・傳田様、小塚様      三鷹市民生委員様      中央設計(株)・長岡様

### 実習生の方々(社会福祉援助技術実習・介護等体験・養護学校進路実習)

法政大学・渡部様、鈴木様      三鷹五中・清水様

### ボランティアの方々～いつもありがとうございます！

佐々木久人様      岡村正実様      後藤幸雄様      榛澤様      ルーテル大・古賀様  
 ほのぼのネット野崎西班・村山様、吉野芳子様、吉野綾子様      けやき苑・中川様  
 三鷹第6中学サッカー部様      上荻信子様      専頭民子様      篠原幸様      岩瀬緑様      両角円佳様  
 井上麻由子様      中村百樹様      川添様      磯部様      澤野元太郎様      林通宏様      渡部絵未様  
 有岡佑季様      進藤美奈子様      松坂麻世様      先崎裕子様      鈴木智之様      百瀬様

# スポーツの秋！...三鷹スポーツフェスティバル

10月11日(月)  
三鷹市役所ほか

秋といえば・・・真っ先に“食欲の秋！”と言ってしまいそうですが、気持ちのよい気候の秋こそ“スポーツの秋”といきたいものですね。三鷹市でも、毎年開催される市民運動会が今年も行なわれましたが、今年から障害者運動会と統合してパワーアップ!!...ということで、はばたけでもみんなで参加をしてみました！

当日は、台風のあとでどんよりとした曇り空でしたが、たくさんの市民の方たちと一緒に「座ってエアロ」など気軽に体を動かすプログラムなどに参加しました。昔の遊び体験では、ベーコマまわしやけん玉に挑戦する人も。さらにイベント会場では、元バレーボール選手の大林素子さんの講演や大道芸など楽しい企画もありました。中でもICUの学生さんの繰り広げるチアガールの演技にはみんなくぎづけ!!(あれ!? スポーツしないでスポーツ“観戦”になってきたぞ!)...と、まあ参加の仕方はそれぞれでしたが、地域のみなさんとふれあいながら、楽しい時間を過ごすことができました。

...地域の作業所がたくさん参加してのクッキー販売も、みごと完売!でした...



# 心の織り展



11月1日(火)～30(金) 食茶房むうぷギャラリー

月・火・木・金 11:30～15:30 \* 祝祭日・12日(金)はおやすみになります

はばたけ“ており班”の作品展...

ひとりひとりの気持ちが織り込まれた、ひとつとして同じ物はない、手織りの作品たちです。世界に一つの色彩と感性をお楽しみください。

## 食茶房むうぷギャラリー

食茶房むうぷは、精神障害がある人たちの働くレストランです。ランチや喫茶もどうぞ！  
(三鷹・吉祥寺・調布駅より、バス15分「杏林大学病院前」下車すぐ)

お問い合わせ アクティビティセンターはばたけ  
tel 0422-32-3234

### [編集後記]

銀座にでかけた。高級感漂う雰囲気緊張し、めったに足を踏み入れない所である。向かったのはブランドショップ...ではなくある作家の個展。永瀬さんというその作家は知的障害のある方で、入所施設で暮らしている。彼の作品に出会ったのは数年前。書家の岡本光平氏と施設のコレート作品展(施設の取り組みとしても興味深い)を見に行った時のこと。鈍く光るカトシの陶芸作品に目を奪われた。生命力・躍動感のかたまり...それが永瀬さんの作品だった。そして今回、「一人の作家として引きつけられた」というギャラリーのオーナーによって「個展」が実現。目の肥えた人が集まる銀座で70点の作品が売れた。一作家の新たな一歩...。一ファンとして見つづけていきたい。(いとうあきこ)

発行 障害者団体定期刊行物協会		
〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21		
企画・編集 アクティビティセンターはばたけ		
編集責任者	三浦 明雄	頒
編集委員長	伊東 暁子	価
編集委員	卜部 禎生	50
	深澤実希子	円