

令和5年4月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
		4/3 職員会議のため フリースペースは 16時で終了します				1 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
2 休	3	4	5 休	6 卓球	7	8 ふれあい散歩 (航空公園) 13:30~15:30
9	10	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	12 休	13 卓球	14	15 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
16 休	17	18 ハンドクラフト 14:00~15:00	19 休	20 卓球	21	22 Let's 脳トレ 14:00~15:00
23 休	24	25	26 休	27 卓球	28	29
令和5年4・5月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
4/30	1	2	3 憲法記 念日	4 みどりの 日	5 子ども の日	6 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
7 休	8	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	10 休	11 卓球	12	13 ふれあい散歩 (場所未定) 13:30~15:30
14 休	15	16 ハンドクラフト 14:00~15:00	17 休	18 卓球	19	20 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
21 休	22	23	24 休	25 卓球	26	27 Let's 脳トレ 14:00~15:00
28 休	29	30	31 休			

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

**ふれあい通信**

発行：社会福祉法人 東村山けやき会  
地域生活支援センター“ふれあいの郷”  
編集人：助迫水基・樽元裕輔・早川雅祥  
菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる  
発行人：川俣 昌明・矢嶋 拓  
〒189-0014 東京都東村山市本町 2-8-2  
プライムビル 207  
TEL 042-397-6400  
FAX 042-313-3137  
<http://www.hmkk.or.jp/fureai.html>  
E-mail: hureainosato@hmkk.or.jp

No. 144: 2023年4月1日 発行  
社会福祉法人 東村山けやき会

ふれあいの郷は、東村山市から障害者総合支援法に基づく障害者基本相談支援事業及び地域活動支援センターI型事業を受託、運営しています。



東村山駅東口からスポーツセンターに続く桜並木  
(スタッフ撮影)

## プログラムのお知らせ

一部のプログラムのみ再開させていただいています。プログラムの参加にあたっては、密集、密接を避けるため、参加人数を設定しての予約制とさせていただきます。参加をご希望の方は、電話などで事前に予約をお願いいたします。第一火曜日の「ゆるゆるパソコン教室」は令和5年3月末で終了となります。フリースペースでパソコン(最大2台・先着順)を貸し出しておりますので、分からないことがあれば、ご遠慮なく職員にお伝えください。

### 『お菓子を食ながら話をする会 (名称仮)』 (定員 6名)



第1土曜日 14:00 15:00

内容: お菓子を食ながら  
お話をしたり、お話を聞いたり

第一土曜日

### 4月5月のお試しプログラム

#### ぶらぶら散歩 (定員 5名)

4/8(土) 13:30~15:30

(お知らせを参照してください)

第二土曜日

#### ゆるゆる英会話 (定員 5名)



第3土曜日 14:30~15:30

内容: ボランティア講師の永山先生と  
一緒に英語に優しくふれるプログラムです。  
全くの未経験の方でもOKです。

第三土曜日

#### 持ち込み MUSIC (定員 6名)



第2火曜日 14:00~15:00

内容: お好みの一曲を持ち寄って  
みんなで聴くプログラムです。



#### ハンドクラフト会 (定員 3名)

第3火曜日 14:00~15:00

内容: それぞれが自分のやりたい  
手芸・工芸・工作などを持ち寄って行います。

#### LET'S脳トレ (定員 6名)



第4土曜日 14:00~15:00

内容: 楽しく脳のトレーニングをしましょう。初級  
から上級まで誰でも参加できるようになってい  
ます。お気軽にご参加ください。

第四土曜日

## 新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い

日頃より、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染防止対策に努めた上、事業運営をおこなってまいります。ふれあいの郷ではマスクの着用をお願いしていますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 「私の趣味」

私は、農協で約9年働いた経験があります。農協には、職員会主催のクラブがいくつかありましたが、私は、バレーボールと卓球と小原流華道のクラブに入り余暇を楽しんでいました。スポーツはもともと好きで、中学でバレーボール、高校で軟式テニス、大学で硬式テニスをやり青春していました。華道は、職場の上司にすすめられた為、なんとなく始めました。入会して2年位で部長をしていた先輩が結婚退職してしまい部長をやらされてしまいました。部員は8名位でしたが、出欠席の確認、花の注文、お金の入出金等を毎週することになり、責任感もあり毎週生け花の指導も受けていました。その後1年半位で農協が合併する事になり、華道部も解散しました。やっと責任感から解放されました。合併後は、職員組合主催のクラブがいくつかでき、私はテニス部に入りテニスサークルにも入会しました。仕事も余暇も楽しんでいたつもりの私でしたが、30才の時発病し約10年間かなり体調が悪かったです。でも、40代になると体調もだいぶ回復した為仕事もバレーボールもテニスも、そしてなぜか生け花まで再開しました。花を見つめると心がゆったりし、とてもいやされます。年を重ねたせいでしょうか? 正月花を行けるのが楽しみです。今年は、フラワーアレンジメントを習い生けました。新年は、フラワーアレンジメントを習いに行こうと楽しみにしています。花にパワーをもらいながら、もっともっと元気になりたいです。

あやこ

## 「遊び心と好奇心」

私は、ヒトが、いくら、オタクだ! やめなさい。と言っても、机の上にある妖精達と、ドロドロになって遊ぶ事を、止めない。目に見える机の上に好奇心が、見えるからだ。どんな子供だって、学校だって、もっと好奇心を大切にしたい。男と女の関係は、好奇心で、ドロドロになって行くまで、やんなきゃあ〜。良い子は産まれないのさあ〜。子供も...? 遊びの天才だ。大人の知らない、本当の遊びをたくさん知っている。公式のアソビ? 公式のゲーム? つまらないさあ〜。だってもっと色々遊びたいじゃん! 私は、大人の本当の学問や研究は、本当のドロドロのアソビから、始まっていると思うんだ。ヨ♡。ダカラ、私達は、もっと、もっと...ドロドロになるコトを、怖がっちゃあ、いけないよ! スミマセン。ー

田村幸男

## スタッフより

私事で大変恐縮ですが、この度資格取得の関係で名字が変わりましたのでご報告させていただきます。

矢野 水基 → <sup>すけきこ</sup> 助迫 水基

今後ともよろしく申し上げます。





✉ かあさんは 花の名前 よく知っている

かあさんは 花が好き

だから覚えられるのかな

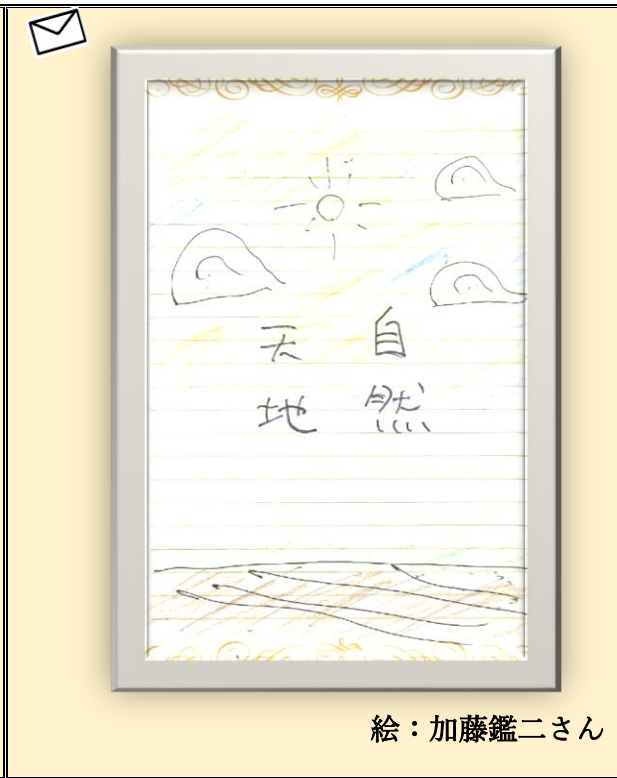
不思議だな

かあさん 覚えた たくさんの 花たち

さぞ 誇らしかる

さぞ 嬉しかる

ともこ



✉ いつも、すてきなイラストや絵を投稿してくれる田村利明さんと田村幸男さん。今回は利明さんから『春本番』というタイムリーなイラストを送っていただきました。毎回イラストカット集を参考にしてその季節に合う題材を選んで投稿してくれているようです。今回はすてきなイラストを額に入れさせて頂きました。

やさしい穏やかな人柄が絵ににじみ出ていますね。ありがとうございます。



令和5年3月11日(土)に「ふれあいミーティング」(仮)を行いました。前回は、どのようなプログラムに参加したいか。フリースペースのより良い環境を作っていくために「こうできたらいいな」などの話し合いをしました。

今回は、前回の話し合いの続きとして、具体的なプログラム内容について話し合いました。また、この集まりを定期的を開いていくこと。この会の名称などを皆で考えて、涙あり、笑いあり、雑談あり、お菓子ありの暖かい時間を過ごすことができました。

★こんなところに行ってみよう

- 中央公園
- 菖蒲祭り
- 昭和記念公園
- 映画館
- サーカス
- 角上魚類
- シルバニアパーク



★こんなレクがあったらいいな

- 面白いユーチューブを見まくる
- お散歩
- ストレッチ



★この集まりの名称

- 『とりあえずお菓子を食べる会』
- 『話してもいいし話さなくてもいいし、でもお菓子は食べよう会』  
(略して『H2O』エイチツーオー)

★その他に話し合ったこと

- 小学校の時に見た『大脱走』をもう一度見てみたい。あの音楽よかったな。
- 最近疲れやすい。季節の変わり目もあるのかも。
- 今日の歌舞伎揚げは誰のために買ったのか。

様々なお話をしましたが、キーワードはお菓子にあるようです。次回はどんな会になるのでしょうか。プログラムやフリースペースの話を通して、脱線しながら気軽に話し合い、お互いを知る場になればいいと思います。次回は4月1日(土)です。とりあえずお菓子は準備しておきますね。

令和5年4月8日(土) 13:30~15:30 「ぶらぶら散歩」を開催します。今回は航空公園をぶらぶら歩きたいと思います。参加希望者は事前に予約をして、当日 13:30 にふれあいの郷にお越し下さい。東村山⇄航空公園までの交通費(西武新宿線 188円×2)は実費となります。皆様の参加をお待ちしています。

(※5/13の散歩場所は4/8ぶらぶら散歩終了後に考えていきます)



## 趣味の扉 ～人生色々、趣味も色々、あなな趣味を聞かせてください～



今回は特別ゲスト第2弾。仲間の家の上野逸人施設長にインタビューさせていただきました

(聞き手：早川)

早川：今日はよろしくお願いします。インタビューの依頼をした時に「私は超絶オタクですけど大丈夫ですか」と確認されていました。まず、好きなことを聞かせてください。

上野：はい。イングランドプレミアリーグのアーセナルが大好きです！20年間優勝から遠ざかっていて、いい加減、勝って欲しいところですが、実は今、優勝争いをしているのです！！

アーセナルが勝てば嬉しいし、負ける、もしくは引き分けると憂鬱です。連敗すると気分が悪くなってイライラする程です。

日本代表のDF 富安健洋が所属しているチームで、監督のアーセン・ベンゲルはかつてJリーグの名古屋グランパスの監督をしていたこともあります。何かと日本に縁のあるチームです。

早川：好きなサッカーと仕事をどうやって両立しているのですか。

上野：好きなサッカーは仕事に持ち込まないようにしています。今はアーセナルデジタルファンクラブに入って、土日で一気に試合を見ています。楽しむのは自分の部屋だけです。

リアル・マドリッドファンの利用者さんとはサッカーの話をすることはありませんけど(笑)

早川さんはマラドーナ世代ですか。マラドーナを見て育った選手がメッシ(35歳)から中村俊輔(44歳)の世代ですね。選手を見ると、どの選手を見て育ったか、どの選手に影響を受けて進化していったかを見るのは楽しいですよ。ある選手の技術に憧れの選手の面影が見えることもあります。

早川：競走馬の血統を見るように選手の系譜を楽しむこともできるんですね。

上野：F1の脇阪寿一さんが「いい時は見てくれるが、悪い時は見てくれない」と言われていましたが、怪我をして見てもらえなくなっている選手の努力や再び晴れ舞台で脚光を浴びるまでの過程、チームメイトやクラブチームとの関わりなんかを知ると、本当にドラマがあります。スポーツを見て楽しむという一面もありますが、結局はサッカー選手の人生、人間ドラマを見ているのだと思います。

早川：いつ頃からサッカーが好きだったのですか。

上野：小学生の頃から見ていました。当時はキングカズの全盛期でした。中学生の時は中田英寿です。好きな選手は北澤剛ですね。テクニクの選手よりひたむきに頑張る選手が好きでした。大学に入って師匠(大学院の先生)に出会いのめりこんでいきます。私の師匠はモーニング娘。とアーセナルが大好きで、モー娘。のコンサートに行くお金を確保するために1ヵ月電気を使わずに暮らすような人でした。「モー娘。とアーセナルが本業。大学の授業はバイト」と豪語してしました。私のアーセナル好きはぶっ飛んでいた師匠の洗脳教育の賜物です(笑)



メンバーさんの手作り看板の前で

早川：素晴らしい出会いでしたね。サッカー以外にも好きなことはあるのですか。

上野：これも師匠や友人の影響ですが、アニメーションにドハマりしています。アニメの放映って、4月に新しい番組が始まって、だいたい1クール(3ヵ月)ごとにまわっているのですが、TVで放送しているアニメは全てハードディスクに予約して、面白い番組を探しています。

早川：それは常軌を逸していますね(笑)最もハマったものを一つ教えてください。

上野：『パリピ孔明』ですか。三国時代の五丈原の戦いで亡くなった蜀の軍師・諸葛亮孔明が、現在の渋谷に舞い降りて、女性シンガーをスーパースターに導く物語です。

私は三国志、特に孔明が好きです。孔明は私の人生観にかなり影響を与えています。『三国志』には物語としての『三国志演義』と陳寿によって書かれた歴史書の『三国志』があるのですが、パリピは前者を元ネタとして現在風にアレンジしています。漫画の『三国志』は有名ですが、横山光輝は司馬遷の『史記』も描いています。例えば才能に恵まれていても結果を出せる人と出せない人がいますが、その違いは、伝え方や人間性にあるのではないかと『史記』は教えてくれます。

早川：スポーツやアニメなど様々なものから学んでいけるんですね。

上野：友人や師匠の影響もあって、サッカーやアニメや歴史に関心を持ちましたが、どんな人の元でも学ぶことはできます。例えば、医師と相性が合わないとか、あの人が苦手だとか、人との関わりの中で満足できない人もいると思いますが、相手との関係を実りあるものにするか、必要としているものにするかは自分次第です。相手がどうこうではなく、自分が主体となって考えて行動した時に、相手との関わりは変わっていきます。私も始めは師匠との関わりが難しかったのですが、相手に合わせるのではなく、自分自身が主体的に関わっていくことで、師匠から多くのことを学ぶことができました。「強心のメンタル」と言われるスポーツ選手などいますが、強いメンタルというのは存在しないのではないのでしょうか。絶望的な状況でも負けないメンタルが強いのではなく、失敗や恐怖や絶望と向き合って、何に対して辛いのかを知って、なお心を整えられることが「強いメンタル」なのかもしれません。メンタルに個人差はなく、整え方を知っているかどうかだと思います。

早川：まず、心を整えて、自分が主人公として考えて動いていくことですね。

上野：今のままでいいと思えるならそれでいいと思います。でも変えたいと思うのであればどうすればいいのかを考える。考えると言っても一人では限界があります。知らないとどうしようもないこともあります。それは情報が不足しているので、情報を持っている人や本などに自分から手を伸ばしてヒントを探すといいと思います。私は死ぬ瞬間に後悔しないように生きていたいと思っています。「やり残したことはない」と言えることはないかもしれないけど、最期に「これでよかった」と思えるかどうかを考えて行動しています。

早川：心に響くメッセージです。多忙の中、本当にありがとうございました。新たな場所での活躍を期待しています。

上野：ありがとうございます。本当に何からでも学んでいくことはできます。サッカーやアニメや歴史を通して自分を知ることは自分自身を導いてくれますから…まとまりましたかね(笑)