

令和5年12月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
3 休	4	5	6 休	7 卓球	8	9 ふれあい散歩 (東村山ふるさと歴史館) 13:30~15:30
10	11	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 避難訓練 14:00~15:30	13 休	14 卓球	15	16 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
17 休	18	19 ハンドクラフト 14:00~15:00	20 休	21 卓球	22	23 Let's 脳トレ 14:00~15:00
24 休	25	26 Xmas会 15:30~17:00	27 休	28 卓球	29 休	30 休
令和5年12月/令和6年1月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
12/31 大晦日 そば会	1 元旦	2 休	3	4 卓球	5	6 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
7 休	8 成人 の日	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	10 休	11 卓球	12	13 ふれあい散歩 (中央図書館) 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 セルフヘルプグループ活動にむけて 11:00~12:00 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・千葉陽子
発行人：當間丈仁・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. 148: 2023年12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。



よあ かく じんちょうげ
世の開けて 核まぼろしの 沈丁花

(世界平和の句) 匿名希望

天王森公園の金木犀 (スタッフ撮影)

プログラムのお知らせ

プログラムの参加にあたっては、参加人数を設定しての予約制とさせていただきます。

『お菓子を食ながら話をする会 (名称仮)』 (定員 6 名)

12/2、1/6

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、お話を聞いたりする会です



持ち込み MUSIC

12/12、1/9

(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。



12/14

ふれあい消防訓練

12月14日(木) 14:00から15:30

フリースペースの避難訓練を行います。事業所内の消化器の設置場所を確認して、緊急避難はしごを下ろします。緊急避難先の化成小学校まで歩きます。

12/19、1/16

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。



12/16、1/20

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易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。



12/23、1/27

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。



12月、1月のふれあい散歩 ふれあい探検隊の地域散策「迷わず行けよ。行けばわかるさ」

日程:令和5年12月9日(土)

時間:13:30~15:30

場所:ふれあいの郷集合

『東村山ふるさと歴史館へ行って和菓子屋でおやつを買って帰る会』 (定員 8 名)

お土産代は実費となります。

和菓子屋はいとう屋本店です。おいしくてほっぺたが落ちちゃうかも。お待ちしております。

日程:令和6年1月13日(土)

時間:13:30~15:30

場所:ふれあいの郷集合

『東村山中央図書館で本を読んだり、借りたりしたあと、ガストでティータイムを過ごそう会』 (定員 8 名)

飲食料は実費となります。素敵な午後のひと時をのんびり楽しく過ごしましょう。

【セルフヘルプグループ活動に向けて】

“セルフヘルプグループ”とは、自助グループなどとも呼ばれ、病気や障害など同じ困難を抱える方々が集まり、支えあう活動です。以前ふれあいの郷でも開催していましたが、昨年終了していました。数名の利用者の方から、そういうプログラムがあったらよいな、というお声をいただき、まずは、ふれあいの郷でどんな形でセルフヘルプグループが活動できるのか、一緒に考えていきたいと思います。

日時:令和6年1月20日(土) 11:00~12:00 定員 6 名

内容:セルフヘルプグループ活動を行うにあたり内容や場所、そのための準備などをみんなで気軽に考えてみましょう。

「広島」

私は、24才の時、埼玉県青少年団体リーダー研修に声がかかり広島県に行かせていただきました。埼玉県内の様々な青年団体のリーダーが5~6人参加し、県の職員も添乗してくれました。広島では、平和公園で原爆ドームや平和を祈って折られたたくさんの千羽鶴を見たり、資料館に行ったりしました。私にとって、資料館が一番印象的でした。戦没者の写真と遺書が何百枚も飾ってありました。片道分の燃料だけをのせた飛行機に2~3人で乗り、敵に体当たりして死んで行くしかなかった兵隊さんたちのものでした。若い青年たちの写真が多かったです。遺書を読もうとしましたが、涙が止まらなくてあまり読めませんでした。どの手紙も、9割方母親への想いがつづられていました。たまに、妻へあてた手紙もありました。今、生きている青年にできることはなんだろうか?そう考える良い機会となりました。本当に素晴らしい研修だったように思い、感謝の気持ちでいっぱいです。

20代、私は川崎市の農協(JA)で生活指導担当として高齢者の為に余暇を楽しんでいただいたり、助け合いの組織を作ってミニデイサービスを開催したりして一生懸命働いていました。でも、30才の時仕事帰りに突然発病して、38才になるまで家からあまり出られませんでした。人には治る力があるのか薬が良かったのか、40才位から体調がだいぶ良くなりました。その後、老健で介護補助として教養娯楽の担当をさせていただき、11年目となりました。今51才、人生半分、残り半分の大切に使いたいです。

例えば、車いす生活になってしまってもリハビリによりやがて自分の足で歩けるようになる可能性はあります。寝たきりだった方が介護者等の働きかけによりTVを見たり車いすで動いたりできるようになることもあります。とにかく、あきらめてはいけないということなどを、今も人生の先輩達から学ばせていただいています。

あやこ

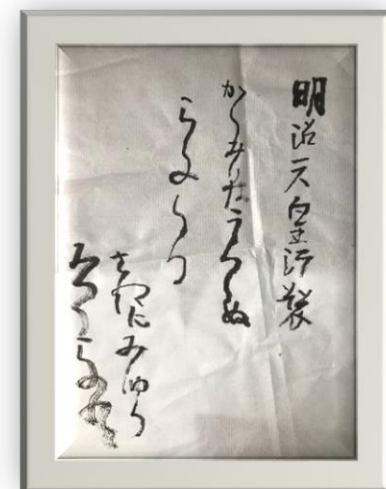
「あなただけの悩みごとは…?」

あなただけの悩みごとは…あなただけじゃあない。

生きて居れば、大なり小なり、皆が沢山持っている中の一つなのかも知れないなあ。そんな時、私はビスケットやチョコレートを食べて、治そうとする。だから、私は、ブクブクと太ってしまった?それも、悩みごとだ。どうしても、病気の具合が悪い時は、薬に頼っている。生きるには、悩みというハードルを、いくつも、乗り越える必要がある。他人が気楽そうに見えても、人それぞれ乗り越える必要がある。他人が気楽そうに見えても、人それぞれには、絶対に悩みごとは存在すると思う。悩みごとは、あなただけのものではない。皆の悩みごとなのだ。いっそ、全て、忘れられたらいいのになあ!悩みごとの多い人、万歳!

田村幸男

書:青田房子



ふれあいの郷★青春物語

これ以上ない完璧な秋晴れに恵まれた 10月16日、『横浜家系ラーメンでも食べて役所の近くの公園でバトミントンでもやってみる会』を行いました。出発前にはラーメン大好き職員からスープにニンニクを入れてアクセントをつける裏技が伝授されました。職員のグータッチで見送られて出発。現地待ち合わせの利用者さんと合流して入店します。皆さん、目移りしつつラーメンや炒飯を券売機で注文していました。味は言わずもがな。見事、完まくです。

天王森公園の花壇で腹休めをした後はバトミントンです。気怠い午後のひと時をラリーに興じながらのどかに過ごせればいいなと思っていましたが…皆さん、バトミントンって相手の打ちやすいところに羽を返さないと、ドタバタ動き回るのでとても疲れることを知っていましたか!!

汗だくになり、シャツを脱ぎ捨てて、途中交代しながら体力の限界まで楽しみました。

途中、羽根（シャトル）が高さ5メートルほどの金木犀の枝に引っかかるハプニングもありましたが、木に登って静かに枝をゆらすと、白い羽根はゆっくりと地面に落ちていきました。金木犀のオレンジの花もパラシュートのようにクルクル回って皆の頭上に舞い落ちていきます。

「なんか青春っぽいですね」「おれ、空をみるのが好きなんスよね」「小説の続きを書こうか迷っているんだよ」「バトミントンだけ参加してもいいですか」「また、来週から仕事っスよ」「この飴の袋、かわいい」「図書館に寄ってから帰ります」……

金木犀の香りに包まれて、青春はいつだって君たちのものだけ!!



伝説の歌姫がXmas会に降臨!!

「あの赤鼻のトナカイって何だったのだろうね」と主催者、参加者共に大きな疑問を残した伝説の2 Days Xmas会からはや1年。今年もやります。ふれあいの郷 Xmas会!! 去年は社会福祉事業大学のコーラスグループ菩提樹が来てくれました。今年はその伝説の歌姫が現れるかも…

何が起こるか分からないXmas会。お待ちしております。

日時 令和5年12月26日(火) 16:00~17:15くらい

場所 中央公民館(リハーサル室) 15:30にふれあいの郷に集合して皆で移動します。

費用 ささやかなケーキとお茶代としてお一人様500円頂きます。

定員 24名。

締め切りは12月12日(火)まで!!

※ 会員未登録の方、登録をお願いします。

今回は会場がふれあいの郷ではないのでご注意ください



ぼくたちわたしたちの越冬年越しそば

今年も残りあと1ヵ月を切りました。この1年、いかがでしたか。あんなことこんなこと、あったでしょう♪ 新しい年を迎える前に今年1年の喜びと哀しみと虚しさともやもやを吐き出して、そばと一緒に茹でてしましましょう。大晦日(日曜日!!)にふれあいの郷を開けて『お菓子を食べながら話をする会』の姉妹プログラム『おそばを食べながら話をする会』を開催します。職員がそば職人となってそばを茹でます。頑張ります。応援してください。あなたの参加を待っています。

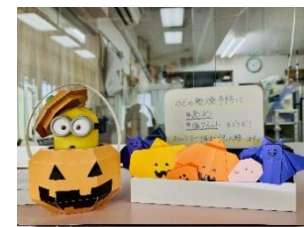
日時 令和5年12月31日(日) 12:00から14:00

場所 ふれあいの郷。第2フリースペース「鳳凰の間」

費用 お一人様200円頂きます(定員12名)

渋谷がダメならふれあいで!! HAPPY HALLOWEEN2023

ハロウィンを目前にした10月中旬。ふれあいの郷もハロウィンの装いになりました『HAPPY HALLOWEEN』のバルーンが利用者の皆様をお出迎え。そのほかにも、手指消毒のディスペンサー、キャンディBOXなど、いたるところがハロウィンの装飾で彩られました。「かわいい〜!」「テカい!」「ハロウィンっていつだっけ?」「家ではこんな飾り付けできないね」などなど、いろんな声があがりました。来年、HALLOWEENコスプレ大会やりたい人、この指、とーまれ。



そうだ、産業祭りに行こう!!

令和5年11月11日(土)、行ってきました、産業祭り。集合写真を撮ってくれた市民の方、ありがとう。来年以降も行こう!!



趣味の扉 ～人生色々、趣味も色々、あなたの趣味を聞かせてください～



今回は『introduce myself』として千葉陽子さんに登場していただきました（聞き手：早川）

早川：本日はよろしく申し上げます。今回は『introduce myself』として自己紹介を兼ねたお話を伺いたいと思います。

まず、小さい頃はどんな子どもだったのですか。

千葉：人とふれあうことが好きな子どもでした。小学生の時は地域の手話サークルに入って、ろう者の方と交流をしたり、校外学習では高齢者施設でおじいちゃん、おばあちゃんとお話をしたり、保育園で子どもたちに絵本の読み聞かせをしたりしていました。人前に出るのも大好きで、小学校の4年から6年までは、地域の児童劇団に入ってお芝居をしていました。

その頃の将来の夢は、手話通訳士か、保育士か、俳優でした（笑）

中学では陸上やバレーボールをしていたのですが、勝ち負けを競うスポーツよりも、皆でひとつの芸術作品を作り上げることが好きだと思い、高校では演劇部に入りました。演劇部では東北大会まで行きましたよ。自分たちで台本を書いて、舞台美術を作って、自分たちで演出をしていました。等身大の悩み、進路のこと、人間関係の悩みなど、高校生ならではの感覚を作品にして舞台上で表現していました。

それから、大学では合唱団に入っていました。J-POP、クラシック、宗教歌まで幅広く歌っていました。全国大会で歌ったこともありますよ。今でも芸術やお芝居は大好きで、月1回くらいの頻度かな。ミュージカルや演劇の公演を観に行く時間を捻出しています。

早川：人との関わりや表現活動に興味があったのですね。そこから福祉の仕事に入ったのですか。

千葉：人とかがわる仕事がしたいと思い、福祉系の大学に入りました。しかし、リーマンショックがあって、当時は内定取り消しや、派遣切りが社会問題となっていました。暗いニュースを見ながら、「大企業の正社員として会社に入らないと困窮してしまうのではないかな……」という強い不安がありました。親もきっと同じように不安だったのだと思います。正社員として働かなければならないという強いプレッシャーがあり、結局、福祉系の資格は取らずに東京に出て、ある商社に就職しました。

全国のメーカーから商品を仕入れて、全国の小売店に商品を売るお仕事で、わたしは、その会社でカタログを作っていました。仕事は楽しい側面もありましたが、とても忙しく、残業も多くありました。先輩や同期の子の中には、ここを病んで辞めていく人もいました。安定剤を服用しながら働いている人もいて、なんでこんなに大変な思いをしながら働かなければならないのだろう、と疑問を感じていました。そして、私自身も体調を崩してしまい、退職しました。



産業まつりで東村山名物「黒やきそば」をはじめて食べました！美味しかったです！

早川：つらい経験でしたね。

千葉：退職後に偶然、東畑開人さんの『居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書』という本を読んで、精神科のデイケアの世界を知りました。そこには、『ただ、生きていること』『ただ、この場所にいること』『ただ、ひとと関わること』に、なぜ磨耗するのだろうか、という会社にいた時の疑問や、自分自身の悩みや疑問の源泉がここにあると思いました。

それから精神保健福祉やメンタルヘルスについての本を読んだり、いろんな人とかがわっている中で、偶然、ダルク(薬物依存症からの回復をサポートする施設)に関わる人と出会いました。薬物を使用したことで、今までのキャリア、家庭環境、全てが崩れてしまった方がいることを知ったその一方で、回復を目指す仲間とともに、自分の過去を振り返ったり、自らの体験を自分の言葉で伝えたり、前向きに生きなおしていく、『リカバリーカルチャー(回復者たちが作る文化)』があることを知りました。その文化に出会った時に、なんて素敵な文化なんだろうと思いました。

早川：それは貴重な出会いでしたね。

千葉：思い返せば、わたしの周りには、家庭環境に課題があった方、自分を傷つけてしまう方、刹那的な恋愛をする方、めちゃくちゃなお酒の飲み方をする方が多くいました。当時はただ友人としてそばにいただけでしたが、それぞれにみんなが生きづらさを抱えていたのだらうと思います。そしてわたしも、そういった方たちの話を聞くことで、『ただ、生きていること』になぜ磨耗するのだろうか』と悩んで、生きづらさを感じてしまう気持ちが救われていたのだらうと思います。

そして、精神保健福祉士の仕事に改めて関心を持ちました。福祉の資格を取らずに大学を卒業したこの後悔もあり、もう一度勉強しようと決めました。まずは介護職員初任者研修の資格をとり、精神科病院で看護補助の仕事に就きました。精神科病院の仕事はかなりハードでしたが、そのぶん、お医者さんや看護師さん、ワーカーさん、そして患者さんから学ぶことや、考えることもとても多かったです。その病院で2年半働きながら、通信制の大学に通い、精神保健福祉士の資格を取りました。

早川：実際にふれあいの郷で働いてみていかがですか。

千葉：はい、今は伸び伸びやらせてもらっています（笑）。フリースペースは楽しいですよ。みなさん、ひとりひとりが地域でご自分なりに暮らされているのをみるのは嬉しいです。みなさんと一緒に笑ったり、一緒に悩んだりする時間が楽しいです。疲れですか、それは疲れることもありますけど、自分のやりたかったことを仕事にできているので、嬉しい疲れです。

早川：今後、ふれあいの郷でやってみたいことなどありますか。

千葉：歌うことが好きなので、いつか皆さんとカラオケとかできるといいなと思います。わたしは、昭和の懐メロを歌うのが好きなんですけど、特に山口百恵ちゃんが好きで、よくカラオケで歌っています。百恵ちゃんの歌はみんな好きですけど、『絶体絶命』っていう歌のサビにかっこいいフレーズがあるんです。いつか披露できたら嬉しいです。

早川：山口百恵ちゃん、今度、聴いていますね。今日は、深い話から山口百恵ちゃんの話まで興味深く聞かせていただきました。ありがとうございました。