

令和5年2月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 卓球	3	4
5 休	6	7 パソコン教室 10:30~11:30	8 休	9 卓球	10	11 建国記念日
12 休	13	14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	15 休	16 卓球	17	18 ふれあい英会話 14:30~15:30
19 休	20	21 ハンドクラフト会 14:00~15:00	22 休	23 天皇 誕生日	24	25 Let's脳トレ 14:00~15:00
26 休	27	28				

令和5年3月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 卓球	3	4
5 休	6	7 パソコン教室 10:30~11:30	8 休	9 卓球	10	11 ふれあいミーティング 14:00~15:00
12 休	13	14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	15 休	16 卓球	17	18 ふれあい英会話 14:30~15:30
19 休	20	21 春分の日 第4週の開催でご注意ください	22 休	23 卓球	24	25 Let's脳トレ 14:00~15:00
26 休	27	28 ハンドクラフト会 14:00~15:00	29 休	30 卓球	31	

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">ふれあい通信</p> <p>No. 143: 2023年2月1日 発行 社会福祉法人 東村山けやき会</p>	<p>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”</p> <p>編集人: 矢野水基・樽元裕輔・早川雅祥 菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる</p> <p>発行人: 川俣 昌明・矢嶋 拓</p> <p>〒189-0014 東京都東村山市本町 2-8-2 プライムビル 207</p> <p>TEL 042-397-6400 FAX 042-313-3137</p> <p>http://www.hmkk.or.jp/fureai.html E-mail: hureainosato@hmkk.or.jp</p>
<p>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。</p>	



令和5年1月1日の日の出…
(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、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。

ゆるゆるパソコン教室



(定員 3名)

第1火曜日 10:30~11:30

内容:初心者向けにパソコン教室をします。



ふれあい英会話

(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。



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。

単発プログラム

(主に土曜日・不定期)

内容:イベント参加やお出かけ、講座開催など内容はさまざまです。何か希望があればお声掛けください!

ふれあいミーティング(仮題)

3/11(土) 14~15時



お菓子やジュースをつまみながら、自分のこと、ふれあいの郷のことなど、気軽に話してみませんか? 12月のミーティングで提案のあった運動プログラムについてや、そもそもこのプログラムの名前をどうするか...考えていければと思います!

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力のお願い

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。ご理解のほどよろしくお願い致します。



令和4年12月27日(火)利用者の皆さんがフリースペースを去ったのち、今年の汚れは今年のうちに言うことで、職員一同でふれあいの郷大掃除を行いました。冷蔵庫やゴミ箱の中身、洗濯機の排水溝、窓ガラス、冷暖房のフィルターまで室内の隅々まできれいにしました。普段からきれいに掃除をしているつもりでも、溜まる場所には塵や埃は溜まるものですね。「そこまでやりますか」という際の際まで掃除しました。心機一転、きれいになったふれあいの郷に是非、遊びにきてくださいね。



令和5年、最初の行事は1月7日(土)の初詣です。13時半に事業所に集まり、近くの八坂神社へ。あまり混んでおらず、天気も良かったので初詣日和でした。職員の作成した参拝マニュアルで参拝作法を確認してから、鳥居をくぐっていざ参拝。「何を願いましょうか」「作法通りできるかな?」「お賽銭何円入れる?」と少しドキドキしながら参拝列にならび、いよいよ自分の番に。「参拝作法間違えちゃった!」という利用者さんもいらっしゃいましたが、皆さんそれぞれ今年の願い事をお願いできたようです。皆さんの願いが叶うかどうか。今年1年楽しみですね。後利益がありますように!



ふれあいの郷、第二フリースペースの蛇口があたりくなりました!かねてから水がポタポタと滴り落ちていたふれあいの郷の一口蛇口ですが、1月18日(水)ふれあいの郷の休館日に工事に入ってもらい、晴れて2口蛇口としてリニューアルされました。使っていただいた方はご存じだと思いますが、今回は水圧が違います。手を洗った後の石鹸が一瞬で洗い流れてしまうほどです。これで手洗いの順番を待つこともなく、またお弁当箱を洗う順番を待つこともなくなりました。まだ、利用されていない方は是非この水圧を体験して感染予防に努めてください。



11月20日(日)東村山消防署本町主張所にて野口町、諏訪町、本町1丁目、本町2丁目の合同防災訓練が行われました。

各町会が4グループに分かれて、初期消火訓練、応急救護(AED)、煙体験、通報訓練を体験しました。ふれあいの郷から参加してくれた利用者さんは「今まで救急隊員さんには随分迷惑をかけたし、お世話にもなったので、生まれ変わったら救急隊員になって恩返しをしたい」と述べ、消火器を持って火消しに向かっていきました。来年もまた訓練に参加しましょう！



12月10日(土)ふれあいミーティングを行いました。「しょっぱい系のお菓子」と「甘い系のお菓子」を挟みながら、特にテーマを決めずに始めました。参加者は5名、雑談からそれぞれの地域で落ち着くスポットを教えあったり、障害者手帳やヘルプカードを提示することへの考えなどが話されました。またふれあいの郷に関して、フリースペースは「居心地がいいと感じる」「話し相手がないと寂しい」という感想や「運動系のプログラムが欲しい」「新規プログラムを単発でやったらいいのでは」という提案も頂きました。参加してくれた皆さん、ありがとうございました。

次回は3/11(土)14~15時を予定しています。



令和4年12月23日(金)、24(土)の2日間、「Xmas会2022」を行いました。感染防止の観点から人数制限を設けて2days開催となりました。「メリークリスマス!!」でクラッカーを鳴らし、シャンメリーで乾杯。クリスマスソングをみんなで歌って、最後はビンゴ大会で楽しみました。初日にはなんとボランティアで日本社会事業大学の声楽隊「菩提樹」さんが駆けつけてくれました!! 素敵な歌のプレゼントをありがとうございます。

2日目は矢嶋施設長が手話を使った『赤はなのトナカイ』を披露してくれました!! みんなに覚えてもらうまでは繰り返しやり続けるという並々ならぬ執念を感じました。来年も皆で祝いましょう。♪シャラランリン、チャチャチャ、ドンシャララン♪



「書道と私」

小学生の時、3年位書道教室に通ったことがあります。お陰様で5、6年生の時かきぞめの代表に選ばれてクラスの皆の中でかきぞめを書いたことがあります。

でも、高校生の時ペン字検定を受験したら不合格でした。私は、中学・高校生の時文字をていねいに書くことを忘れ、丸文字を楽しんでいた為かきぞめがひどかったのです。

大学卒業後、農協で婦人部の書道教室等を担当することになりました。上司から「汚い字だから習字ぐらい習いなさい。」と怒られた為、家で書いてきて時々指導を受けました。お陰様で、7年位たつとだいぶきれいな字となり初等師範免許をもらいました。

41才になり介護施設に再就職すると、また書道を担当することになったので書道教室に通い始めました。今度は、90才前後の入所しているご利用者が対象です。先生はいなくて月5回ぐらい少人数でアットホームにやっています。ご高齢なので、認知症の方や耳が遠い方などもいらっしゃいますが、気がつけば10年ぐらい担当させていただいています。お陰様で大人に指導できる資格である正師範の資格も取れました。

書道教室の先生に、「1つ注意したら、3つほめなさい。」と指導を受けましたが、思うようにいきません。人のやる気を出すにはほめることが大切ですが、意外と難しくってまだまだ勉強不足だなあと感じます。これからも学び続けながら、ご利用者の為そして自分自身の為に努力します。習字が趣味となるご利用者が増えるといいなあと思います。

あやこ

「壮年 SOUL・魂のかつとう」

今年も早いもので、2月に入りました。いよいよ、受験シーズンです。ボクは、もう、58才になります。何度も、この季節を乗り越えて来ました。試練の時です。この学歴社会の中で、努力さえすれば、夢をつかむ人も数多くなるでしょう。でも、蕾のまま、残念ながら、散る人も多数なのです。成功も、失敗も、人生なのです。そこで、ボクは、人間の本当の有り方を考えてしまいます。確かに、学問的に優れている方には、頭が下がります。でも、その反面、他人の気持ちすら理解しない、反人間的な生き方をしている人も少なくはないのです。人生には、躓くことばかりです。ボクは、他人を理解しようとする、思いやりの心は、一生涯だと確信しています。どんなに辛い時が来ても、強い魂を貫き通して、皆さん！生きて行きましょう。

田村利明

私の帽子が風に飛んだとき

取ろうとして腰をあげてくれた男性

若者の落としたICカードを拾って

トントンと肩をたたき

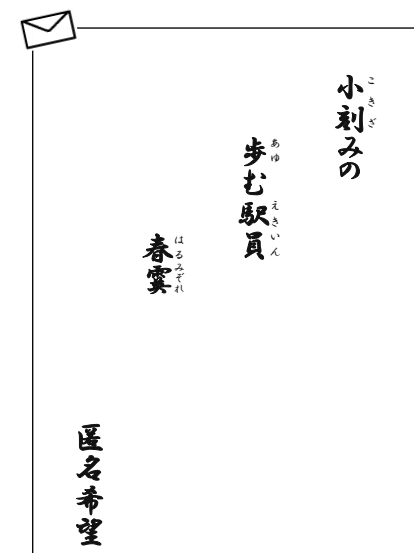
「落ちましたよ」と笑顔で手渡す女性

ほんのちょっとした気配りに

こころ 温まる

ありがとう

ともこ



絵：田村幸男さん

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～



今回は特別ゲストでけやき第一作業所の田澤義直施設長にインタビューさせていただきました

(インタビュアー：早川)

早川：巷では「趣味と言えば田澤さん、田澤さんと言えば多趣味」と言われています。電話でインタビューの依頼した時に、どこまで何を話そうか考えていたのが、受話器越しに伺えました。

田澤施設長（以下：田澤）：言える趣味と言えない趣味がありますからね（笑）

早川：不敵な笑みですね。今回は掲載できる範囲でお願いします。

田澤：はい。まずコロナ前と後とで過ごし方が変わりました。コロナ後はめっきり飲みに行くことがなくなりました。趣味とは少し異なりますが、1年ちょっと前に猫を2匹飼いはじめました。それ以来、土日は家から出なくなりました。

早川：どんな経緯で飼われたのですか。

田澤：多頭飼育崩壊（ペットの動物を多数飼育した飼い主が、無秩序な飼い方による異常繁殖の末、飼育不可能となる現象）で動物病院が引き取った猫がいて、最後の一匹の引き取り手がいなかったのが私が引き取りました。白黒の「はなさん」です。もう1匹はペットショップで大きくなりすぎて割引されていたベンガルの「くりさん」です。小さい頃から猫は飼っていたので、4代目になります。かわいいですよ（スマホではなちゃんとくりちゃんの写真を見せてくれる）寝る時は布団の縦半分を占領されてしまうので、布団の端に身を縮めて寝ています。

早川：訳ありの猫を引き取る当たり、田澤さんらしさを感じます。他にもありますか。

田澤：30年来の趣味としては俳句があります。俳句は先生のもとに集まる「結社」というかたちをとるグループもあれば、自分たちで公民会などに集まって活動するグループもあります。私の場合は後者で、SNSの呼びかけで集まり、今はオンラインで活動しています。自分たちでお題を出し合って、月に4句出し合います。ダメ出しをする者はいませんし、お互いに褒めあっていますが、上手くない句はスルーされます（笑）。するともうちょっと頑張ろうという気持ちになる。最後にその月の高得点者を表彰しています。20年以上も一緒に活動している仲間だけと本名を知らない方もいますし、著名な出版社の方もいます。一人で詠んでいてもいいのですが、集まることでお互いに続いています。「座の文芸」の妙と申しましょうか（笑）

早川：匿名で集えるのは面白いですね。俳句をはじめから何か変わりましたか。

田澤：季節感を皆でシェアできるようになりました。あと、ネタとして浮かぶものがあればメモしておくようになりました。これから詠むぞと思うとモノをよく見ないといけない。するとモノクロの風景がカラーになります。

早川：「モノクロの風景がカラーに」…詩的な表現ですね。ちなみにどんな句を詠まれているのですか。不躰で恐縮ですが、「ふれあい通信」を読んでいる読者に一句お願いしていいですか。

田澤：そう言うリクエスト多いですね（笑）。即興は得意ではないし苦手です。でも…（スマホで自身の句を調べ）…こんなのはどうです。「豆菊やネパール料理店仕舞ふ」

早川：おー!!ネパール料理店とききましたか。閑散とした店内にターメリックの香りが漂ってきました。

田澤：（不適な笑み）…俳句には季語が必要で、ここでは「豆菊」が冬の季語となっています。私は、老人会で祖母が使っていた「歳時期」という季語辞典を使っていますが、パラパラ捲っていると春夏秋冬、季節ごとに同じ言葉



に出会います。でも、我々の日常生活もそんなもんじゃないですか。通勤電車から見る風景も季節ごとと同じです。季節も人の暮らしも同じことを繰り返しているものかもしれません。

早川：反復のなかに無常感のようなものが漂っていますね。音楽もやられていると聞きましたが。

田澤：「Mbira」というアフリカ楽器をご存知ですか。親指で鳴らすピアノみたいなものです。猫が寄ってくる楽器とされています。お茶の水のPARC 自由学校の社会人向け講座で習い、受講生でグループを作ったことがあります。随分前になりますが、多摩あおば病院の「あおばまつり」のステージで披露したことがあります。アフリカ楽器というとジャンベ（筒型の太鼓）を思い浮かべる方が多いですね。アフリカの西側は太鼓文化ですが、東側はアジア圏の文化が入っているので8分の6拍子が基本で気持ち良くなってトランス状態になるのが多いですね。

早川：多趣味ですね。この『趣味の扉』は「やりたいことがない」「何をやっていいのかわからない」という方の参考になればと思って続けているのですが、何かメッセージがあればお願いします。

田澤：俳句も楽器も人と一緒にやると面白いし、人や世界と繋がるツールのように感じています。読んでくれる人が、やりたいことが見つからなくても、毎日おもしろくないなと感じていても、そのことに罪悪感を感じないでほしい。グダグダしていてもいいし、無理に外に出ようとしなくてもいい。人と比べたりしないで、日々のなかで何か気持ちがいいと感じたり、おいしいなと感じたことをひとつひとつ確認していくことから始めていくといいのかもしれません。

早川：自分の感覚を大切にということですね。暖かいメッセージありがとうございます。

田澤：こちらこそ、ありがとうございます。いい機会なので、読者の方に情報提供させてください。今、LGBTQ（性的少数者を表す言葉として使われている）の方から相談を受ける機会が増えています。昔とは違って、オープンになり、相談してもいいかなという傾向にあります。東京オリンピック開催が決まった後くらいでしょうか、私の地元で若者たちが中心となって、パートナーシップ条例をやろうということになり、街頭署名などの活動を手伝っていた経験があります。AGPという医療従事者や教育・福祉関係の人が集まり「当事者のために何かできることはないか」というところから始まった団体があり、そこで無料電話相談をしていたこともあります。電話相談していた時の仲間が横浜市でカウンセラーをやっている、古いお付き合いもうっすら残っているので、人に言えずに悩んでいる方や相談したい方がいれば当事者団体につなぐことはできると思います。昔は飲み屋が駆け込み寺になっていたのですが、今は飲み屋さん文化で抱えているところがなくなりましたね。

早川：仕事以外にも様々な活動をされていますね。田澤さんの原動力はどこらへんからくるのですか。

田澤：それは客観視した自分がないとわからないですね。例えば私の場合はスポーツ観戦して盛り上がる方の気持ちがよくわかりません（笑）。人それぞれですよ。好きなものを探っていったら、各々のものがどこかでつながっている感じはあります。

早川：貴重なお時間を取って頂き、ありがとうございました。

田澤：はい、どうも～。私は今から、利用者さんが作ってくれたおいしいタラコパスタを食べますね（笑）

写真：アフリカ雑貨店から取り寄せたかごに取手を手縫いした商品をもつ田澤施設長

