

mitaka

はなの会たより

地域に生きる ~どこで働き・どこで暮らし・誰が支えるか~

volume
08

NEWS LETTER
三鷹はなの会広報誌



らしく「カラフルシャツ」

三鷹市障がい者作品展「カラフルアート三鷹」展示(2023年12月)



TOPICS ~目次~

表紙(1) ◆表紙画 松崎 伸一

理事長あいさつ (2・3)

アールブリュットみたか2023オースタム(4・5)

障がい者週間イベント/星風マート(6・7)

アフターコロナ 2023年行事の再開(8~11)

三鷹阿波踊り/はなの会秋まつり

らしく宿泊旅行/らしく施設公開

編集後記(11)

李さんのちょこっとレシピ(12)



天高く昇る年に!



「令和6年能登半島地震」被災地を支援します。



三鷹はなの会 理事長
松崎伸一

令和も6年を迎えました。今年も辰年。昨年のおさぎの跳躍から、いよいよ上昇気流で天に昇る年を迎えています。三鷹はなの会の躍進を期待するものです。

そんなお正月気分を味わおうとした瞬間に「令和6年能登半島地震」が起きてしまいました。被害の詳細がわかるに連れて、大きな被害となったことがわかってきました。国によって激甚災害指定されることは確実と思われれます。

お亡くなりになりました皆さまへのご冥福をお祈り申し上げるとともに、被害に遭われた皆さまには心からお見舞いを申し上げます。

三鷹はなの会は震災被災地を支援していきます。

正月から震災に飛行機事故と大きな事件が重なった日本列島ですが、私自身も3日から突然坐骨神経症が発症。この原稿を書いている時点では、左足に硬直と痺れがでてスムーズに歩けなくなっています。それでも7日には井の頭弁財天にお参りし、健康祈願をして来ました。弁財天に健康祈願は少々違うのではとご指摘を受けそうで

すが、そこは日本の神々の柔軟さに頼りたいと思っています。

とは言うものの自分の健康は自分の責任です。きちんと健康への心がけをしないといけないと感じた令和6年のお正月となりました。

さて、お正月にあたって私のエピソードをお話します。

田舎の実家で発見したものの2つ

私の父が2年前に亡くなり、今、長野県上田市の実家は誰も住む人がなくなっています。父が存命の内は、老人ホームに入っていた後でもちよくちよくと実家に帰っていましたが、住む人がいなくなると前のようには頻繁に帰りづらくなります。普段人気のない広い実家は、最後の方で認知症気味になっていた父が片付けようとして、かえって散らかし放題にしてしまい、なかなか大変な状態。結構片付けて業者に廃棄してもらっているのにまだまだ物に溢れています。そんな実家へ帰る度に少しづつ整理しているのですが、その過程で2つほど大切な掘り出し物がありました。人にはそれぞれ歴史がありますが、それはその時の人の想い

が詰まってできるものと、今になって強く感じています。

一つは父に関わるもの。亡くなって一年目の頃、実家の事務所にあった大きな重い古い金庫を開けました。もう重要な物は取り出してあったのですが、用無しとなった古い書類の奥にそれは大事に取っていました。

私の父と母は見合い結婚で、昭和28年頃に結ばれています。出てきたのは見合いから結婚までの間、父が母に出した封筒入りの手紙。つまりラブレターらしき物でした。きっと母が大事にしていたのでしょう。母が亡くなったのはもう8年前ですから、その後は父が取っておいたのだと思います。私の娘がそのうちに開きたいと言っていますが、息子の私は怖くて読めません。

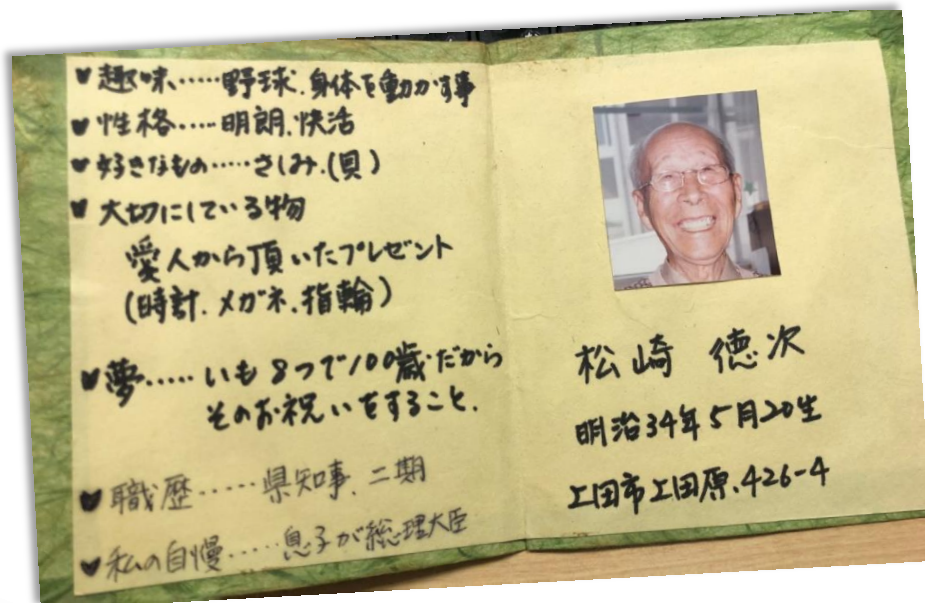
2つ目は私の祖父の物。昨年12月に、やはり上田の実家に行き片付けていたら出てきました。無くなる前の5年ほど地域のセンター、今で言うデイケアに通っていました。その時の職員さんが誕生日に作ってくれたカードです。面白いホラがそのまま書かれています。

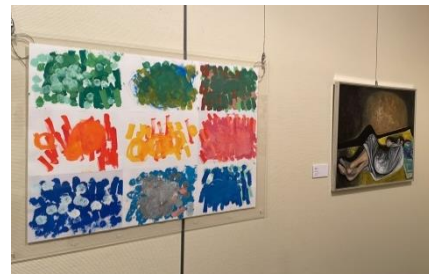
祖父は私が作業所「ゆうゆう舎」を始めた3年後、平成6年に亡くなりました。享年94歳。多分90歳前後の頃のもので

しょう。元々明るい人で、人を笑わせることが好きでした。認知症というよりはワザと面白おかしく嘘話をしたのではと私は思っています。

大切なのはカードを作ってくれた職員さんの優しさです。老人のホラ話をここまで真面目に誕生カードにしてくれた職員の皆さんに頭が下がります。人生の終わりに素敵な時間を共有していた、そんな福祉の現場があったことに感謝です。

福祉の現場はやはり、明るく楽しい毎日があること。そんな原点を想いました。今年もよろしくおねがいします。





アールブリュットみたか 2023 Autumn



令和5年11月21日~26日

三鷹市民ギャラリー、桜井浜江記念市民ギャラリー、星と風のカフェ、3会場にて



令和五年一月に開催されました三鷹市初となる第一回目の、アール・ブリュット展「アール・ブリュットみたか2023」には、ご来場の多くの皆様から開催主旨へのご賛同、ご声援を受けました。その反響が三鷹でのアール・ブリュット展を、継続的な展覧会へとステージを一つ上げることとなり、令和五年十一月に第二回目のアール・ブリュット展、「アール・ブリュットみたか2023 Autumn」の開催となりました。

実行委員会は前回と同じく、三鷹商工会青年部、三鷹商工会事務局、三鷹市役所、そして私たちぴゅあネット事業運営委員会を中心に一回目に達成感、高揚感を共有できたメンバーで再編成されました。

三鷹市民応募総数141作品(前回46作品)の中から2次審査を通過し入選した46人の作品が3会場で展示されました。また選ばれた三鷹市民作品との特徴、バランスを考慮し、世界からも評価を受けている4名の作品をお借りし、招待作品として展示させていただきました。

開催期間5日間(前回8日間)、来場者は1038人(前回1085人)と応募総数

同様に増えたこともあり、継続的な展覧会として次回にバトンを渡せる結果となり、実行委員会一同、安堵いたしました。

今回は一回目以上にいろいろな方々にご協力いただきました。滋賀県近江八幡の社会福祉法人グローのみなさん、中野愛成会アトリエ pangea のみなさん、滋賀県甲賀市のやまなみ工房のみなさん。たくさんのごことを学ばさせていただきました。本当にありがとうございます。そして何より2年間、一つの目的に向かいさらに素敵なチームに整った実行委員会のみなさんに感謝申し上げます。この2年間の協働は私の宝となりました。

第3回目からは三鷹市スポーツ文化部芸術文化課と健康福祉部障がい者支援課を中心に運営協議会、実行委員会が組織され開催されることが決まっています。そうです、「アール・ブリュットみたか」は、三鷹市の行事になったのです。継続的な展覧会は三鷹市主催の展覧会へと、また一つステージを上げました。

縦横無尽な表現、展覧会をこれからも期待し楽しみにしていきたいと思えます。

(アール・ブリュットみたか2023

実行委員会委員長として 加藤亮一)

障がい者週間 12月3日～9日



十二月三日～九日は障害者週間です。

(障害者週間とは、国や地域公共団体、関係団体などが障がいへの理解をすすめる活動をおこなう一週間です。期間は十二月三日から九日まで。国民の障害福祉への関心や理解を深めることや、障がい者が社会や経済、文化などの活動に参加する意欲を高めることを目的としています)

今年も三鷹はなの会では、ぴゅあネット事業を介し、障害者週間にあわせた三鷹市「心のバリアフリー推進事業」の様々なイベント、啓発活動に協力させていただきました。「アール・ブリュットみたか」もその一環です。

星と風のカフェ職員を中心にチラシ・ポスター作成から始まり、それぞれのイベントの運営をぴゅあネット事業参加団体、三鷹市障がい者支援課の皆さんと協議を重ねに重ね開催しました。ぴゅあネット事業が取り組んだ障害者週間イベントについてご紹介させていただきます。(加藤 亮一)

① みたかカラフルアート

(第49回三鷹市障がい者作品展)

昨年、障がい者作品展から名称を新たに、「みたかカラフルアート」として開催。十二月四日(月)～八日(金)の5日間、三鷹市役所一階市民ホールで15の団体、支援学校から120点の作品が集められ展示されました。

当法人の生活介護事業所「らしく」の利用者の皆さんが一人一人描いた「カラフルシャツ」は、市役所玄関正面に飾られました。多くの来館された市民の足が止まり、その作品を購入したいと思っただけのほど、評価が高かったと伺っています。

② 星風マート 市役所

障がい者作品展と同時に開催していた販売会ですが、今回は別日に。十二月十一日(月)十二日(火)の2日間、カラフルアートと同じく市役所一階市民ホールで開催されました。2日間とも10事業所がブースを広げ、利用者、職員が元気に声を出しながら、一生懸命作った自主製品を販売しました。

星風マートは売り上げももちろん大事ですが、会場でのお客さんとのやり取り、接客

や他法人のメンバー、職員との交流も開催目的の一つかと、あらためて感じさせられる雰囲気でした。

③心のバリアフリー映画上映会

「さかなのこ」

上映会は少し期間が開いて、二月四日（日）、これからです。元気創造プラザにて午前、午後の部と2回上映します。「さかなのこ」は皆さんご存じ「さかなクン」の驚きの人生を俳優「のん」さんが演じる作品です。

映画のコピーは「そのまままで、きつと大丈夫。これは、迷っても転んでも前へ進む、私たちの物語。」他の子とは少し違うことを心配ではなく、信じて応援し続ける存在が、どれだけ大切なことが伝わります。

バリアフリー上映会ですので、手話通訳、音声ガイド、ごろごろスペースを用意いたします。是非ご来場いただき、皆さんと一緒に同じシーンでおもいきり笑える上映会を楽しんでいただければと思います。



みたか星風マート ~三鷹駅南口緑の小ひろば~ 報告

10月25日水曜日、三鷹駅南口緑の小ひろばにて、『みたか星風マート』を開催しました。

前回 2023 年3月の開催が雨天により中止となったため、同会場での開催は1年ぶりとなりました。

1年前はまだコロナの規制があり、ジブリ美術館に行くインバウンド観光客もいませんでしたが、コロナも落ち着いた今回は、駅周辺大勢の人で賑わい、会場にもたくさんの方にお越しいただきました。

出店数も、これまでで最高の14団体が参加し、イベントを盛り上げてくれました。施設利用者やお客様、みんなの笑顔あふれる販売会になりました。

皆さまご協力ありがとうございました。(吉川 十志子)



アフターコロナ

2023年 行事再開



三鷹阿波踊り 2023.8.19

三鷹の夏のイベントといえば、阿波踊り。4年ぶり、56回目を数える今回も、2日間にわたり24連、総勢850人が踊る大盆踊り大会に、私たち「はな親連」も参加しました。

昭和61年(1986年)、三鷹市心身障害者(児)親の会が三鷹阿波踊りへ参加したのは今から37年前、青年会議所のお誘いを受けて参加したことが始まりです。年数を重ねるごとに参加人数も増え、連としても大きくなり、平成22年からはNPO法人三鷹はなの会との共催として、その連名を「はな親連」としました。

アフターコロナとなった今回の「はな親連」は、親の会会員6名、はなゆめ・はなの会事業所利用者17名、はなゆめ・はなの会職員11名、お囃子11名、総勢45名の大所帯での参加となりました。

何年も踊っておらず、また参加者の高齢化と当日を迎えるまで不安ばかりが募りましたが、毎回協力してくださる「小金井むさし南連」のお囃子の皆さんのサポート、阿波踊り振興会、実行委員会の有難い配慮もあり、無事に、いや、いつも以上に踊りきることが出来ました。楽しそうではなく、本当に楽しんでいる参加者の熱い踊りを見ることが出来ました。

踊りの上手い下手ではなく、地域の人と皆で同じ踊りを踊り、同じ掛け声をかけ合い、浴道からは一緒に声援を受け、一緒に笑顔になれる機会をあらためて大切に思いました。三鷹市も共生社会の実現を目指しています。一歩でも前に進むためにも、私たちが少し図々しいくらい社会参加をしていなくてとはとも考えさせられました。初参加から37年、先輩方から引き継いだこの活動を今後も継続、発展させていきたいと思ひます。

また今年もみんなで踊り楽しみます。踊らにゃソンソンですから。(加藤 亮一)



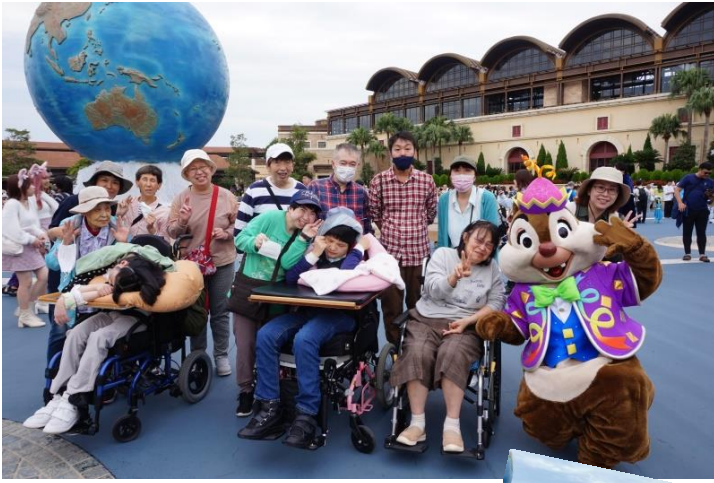
はなの会秋まつり 2023.9.22

三鷹はなの会のグループホームの利用者が集まるイベントといえば、「秋まつり」。今から13年前(2011年)、はなの会のグループホーム第一号のグリーンコートが立ち上がり、そのころから始まったグループホームの関係者との交流食事がこの「秋まつり」です。回を重ね、ユニット数(かのかん・ハーベスト)も委託(ピアいのかしら)も増え、気づけばコロナ前の2019年には4つのグループホーム20人の利用メンバー、ご家族のみなさん、職員と50人規模で行う交流会となりました。

そして、コロナ禍で考えさせられた、人と人とのつながり。このイベントを「グループホームだけのイベントにするのはもったいない」と、日中事業も含めたNPO法人三鷹はなの会全体のイベントとして、「三鷹はなの会秋まつり」を、満を持して、今回、4年ぶりに開催しました!

グループホームやらしくのメンバー、ご家族、はなの会職員、理事をはじめ法人に携わっていただいている方々に参加いただき、盛大な宴となりました。普段なかなか一堂に会することのできない面々で、コロナの4年間に労い合い、おもいっきり親睦を深めました。

三鷹はなの会は38年前(1985年)、三鷹市心身障害者(児)親の会が母体となり開設された「三鷹第一作業所」が始まりです。はなの会を利用しているメンバーを中心に、ご家族のみなさん、携わっている皆さんが囲み、一緒に楽しんでいる様子、雰囲気はあらためて設立当時の思いを忘れることなく、継承していくことの大切さを教えてくれました。久しぶりにこれだけの人数で笑った気がします。とても温かく素敵な集合写真(上写真)は令和6年三鷹はなの会の年賀状にさせていただきました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。また今年もお待ちしております。(加藤 亮一)



らしく宿泊旅行 2023.10.5~6

延期や中止が続いていた宿泊旅行。コロナが5類に移行することを受け、「今年はみんなで宿泊旅行へ必ず行こう!」がらしくの合言葉となりました。ですが、アフターコロナといえども宿泊旅行へ行っても良いのか、それは皆さんの本当の思いなのか、利用者・ご家族へアンケートを取り、皆さんの思いを慎重に聞き取りました。その結果、やはり宿泊旅行へ行こう、そして、せっかく行くのであれば、皆さんが今一番行きたいところへ!と、選んだ先は「東京ディズニーシー」。らしく5年ぶりの宿泊旅行となりました。

障がい者の重度・高齢化の問題が取り上げられる昨今、らしくの皆さんの体力も5年前より随分と落ちたように感じています。ただその気力・気持ちは落ちておらず、若い時のまま、変わりなく元気です。その思いを組み取り、また皆さんの体力などを考えると今季を逃したならばディズニーシーへはもう行くことが出来ないかもしれないと、出来る限りの準備をして、いざ!宿泊旅行へ!

1日目はディズニーシー、東京のホテルに一泊して、2日目は海ほたるで足湯・買い物を堪能、東京タワーへのゆっくりツアーです。美味しいものを食べ、好きな乗り物に乗り、きれいな景色を見て、思い思いのお土産を買いました。たくさん歩いたこともあって、皆さんとても疲れたようでしたが、しっかり楽しんだその分、そこにはいきいきといい笑顔がありました。そしてその後の暮らしに張りが出てきています。

体調面などで泊りの旅行には行きたくても行けなかった人もいます。選択肢を広げることの大切さと必要性、一人一人の状況を踏まえた仲間との外出支援をと、3月には日帰りの旅行も計画しています。

コロナが多くのことを教えてくれたと思います。人と人とのあり方はもちろん、人の生き方についても考えさせられました。これからも自分の人生を自分「らしく」楽しめる事業所として、皆さんと共に歩んでいきたいと思っています。(須藤 恵)

らしく施設公開 2023.11.3

久しぶりの一般施設公開の開催。

らしくが下連雀の今の場所へ引っ越してきてから約10年。その半数近くの年月が新型コロナウイルス感染症に阻まれたと感じています。

コロナ禍では難しくなっていた人と人との関わり、繋がりを大切に、また地域の方たちと共に地域づくりを、そして地域福祉の形成を念頭に、今回、久しぶりの一般施設公開を開催する運びとなりました。当日は利用者ご家族、地域の方々含め、たくさんの関係機関の方々にお越しいただきました。皆さまの温かいご支援・ご協力に改めて感謝申し上げます。

1階エントランスでは自主製品販売、太宰人形焼とらしく珈琲の試食・試飲、2階活動室では真壁講師による音楽活動、また個別活動（自主製品の作業や塗り絵）の様子を皆さまに見学いただきました。受付や売り子担当の方も張り切って取り組んでくれました。このような機会をまた設けられたことを大変嬉しく思っております。

これを契機に事業所としての在り方を再認識し、皆さまが安心して利用できる、地域に根差した、また開かれた事業所として活動を続けてまいりたいと思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。
(須藤 恵)



◆編集後記◆

明けましておめでとうございます。皆さま、お正月はどこでお過ごしになられたでしょうか。

私自身、去年はたくさんのイベントが開催され、たくさんの方とふれあい、新鮮で、学ぶことの多い一年であったと思っています。

新年早々大変な事が続いていますが、年が明け、皆さんとお会いし、その笑顔と元気な挨拶に救われ、ほっとしているところです。本年も皆さまが笑顔いっぱいの毎日を過ごせることを切実に願っております。

本年もどうぞよろしく願いいたします。(李 艶)



李さんの
ちょこっと
レシピ

【食材】

生地

- ・薄力粉……300g
- ・ベーキングパウダー……小さじ2杯
- ・ドライイースト……小さじ1杯
- ・ぬるま湯……50g

具（あん）

- ・豚ひき肉……200g
- ・白菜……1/2個 みじん切り
- ・しょうが汁…大さじ1杯
- ・しょうゆ…大さじ1杯
- ・ネギ…1本 みじん切り
- ・ごま油…大さじ1杯

*野菜饅頭の場合

- ・人参、春雨、油揚げをお勧め

上手く包むのは難しい！？

簡単で十分味わえる巻き巻き饅を紹介します！



【作り方】

- ①ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、イースト、ぬるま湯を合わせます。
- ②水分が薄力粉に吸収されてほしいままとったら、生地を折りたたんで押し伸ばし、まとめていく丸く整えてボウルに入れ、絞ったぬれ布巾をかける。20～40分間、室温で発酵させる。
- ③せいろ（または蒸し器）に、オーブン用の紙を敷いておく。
- ④台の上に薄力粉少々をふって生地を取り出し、包丁で、三等分均等大きさに切る。
- ⑤麺棒で円盤形にのばす、生地の全面にあんをのせてから巻きます。
棒状になったら両端から抑えながら真ん中へ寄せる。
- ⑥蒸籠に並べて、室温に10～20分間おく。ふくらんでくれば大丈夫。
- ⑦鍋にたっぷりの湯を沸かして蒸籠をのせ、強火で15分間ほど蒸す。

