



2022 / 8月

# 耕す会

発行人 = 社会福祉法人調布を耕す会 理事長 原 良男  
東京都調布市布田3-20-1  
TEL 042-486-1022 FAX 042-486-0232  
<http://www.tagayasukai.com/> メール tagayasukai.jp@yahoo.co.jp



## パラアートの大旗製作中

今年のパラアートの事業所ワークは大旗を選択。屋上へ上がってでっかいブルーシートを敷いて希望者全員で思いきりペインティングしました。画材にも色にも決まり無し。気の向くまま趣くままに、指、手のひら、足等々全身を使っての制作です。ルール無しの自由作画なのでみんなのびのび。楽しそうに取り組んでくれました。絵の具で真っ青になった足を他メンバーがゴシゴシ洗うなんて場面もあってびっくり。自然に協力関係も生まれた充実した時間でした。制作した大旗はパラアート会場に飾られて、よさこい祭りでは他の大旗に混じって振られることになっています。大空にはためく姿が楽しみです。



「イイね！こんな居場所」#4-2  
こぶしの会だより-3  
通信衛星-4  
しごと場大好き国領-5

# 「イイね!こんな居場所」#4

## 「調布市青少年ステーションCAPS (キャップス)」

### 中・高校生世代に人気のホットな居場所

西調布駅の近く、甲州街道の上石原の交差点角のハヤシビルに多い日には100人ほどの中高生が入れ替わりやってくる、バンドやダンスの練習、スポーツ、クラフト作りやおしゃべりを楽しんでいる場所がある。このビルの3階と4階にあるのは、「調布市青少年ステーション CAPS (キャップス)」、性別、学年、学校、職業に関係なく自由に、無料で利用ができ、市内の中・高校生世代が約4,600人利用登録をしている。



3階の入り口から入ると、まず広いラウンジ (オープンスペース) に椅子やテーブル、本棚が見える。奥にはドラムやギターなどの楽器がある音楽スタジオ、工作、手芸、革細工や蠟燭作りなどの材料や道具があるクラフトルーム、自習ができる学習ブースや図書コーナーがある。4階には小さい体育館のような空間に卓球台も備わり、ルーフでは屋外スポーツができる。

ここには10代の若者が楽しむための設備や材料が驚くほど整っている。運営側が中・高校生世代のニーズをよく捉えて、学校でも家庭でもない、居心地の良い場所を作ろうとしているからだろう。騒音を気にせずに楽器を自由に使えるとスタジオ利用者は喜び、一人で勉強ができるのが気に入っている利用者も、学校の外で同じ趣味の友人ができる中高生もいるという。館内の壁にはいたるところに中高生らしいカラフルなディスプレイやイラストが賑やかに飾られ、CAPSが活発に利用されているのがわかる。

CAPSは2003年に調布市が「中・高校生世代への健全な居場所を提供するとともに、自分たちの想像力を発見し、伸ばし、さらに、その力を地域に還元することで、中・高校生世代を通じてすべての人につながった街づくりを目指す」ために開設し、2007年からNPO ちょうふこどもネットに運営を委託している。同NPOは「青少年が、人とつながり、つながりを創り続け、生きていく社会」を目指し、他にも多彩な活動を行っているが、CAPSでは各分野に精通した16名のスタッフがクラフト作業や音楽やダンス、スポーツなどを指導・サポートをしている。モットーは青少年を「見守り、向き合い、声を聴き、寄り添い、共に考える」だ。

ちょうふこどもネットの平澤和哉理事長は「青少年や若者は生育環境がその後の社会とのつながりに影響が大きい」と言う。今まで3万人もの若者と出会って、つながりに悩んだり、疲れていたりする姿も見てきた。子供から若者の社会化支援や困りごと解決についての広い視野と経験を生かして、CAPSを「生きるために学べる楽しい居場所」にしようと、来館者に寄り添っている。

このところコロナ禍で活動の制限はあったが、CAPSでは利用者とともに企画するイベントも多く、中には100人もの青少年が参加したこともあった。年に3回は日頃の音楽活動を披露するCAP ROCK FESがあれば、ダンスイベント、イラストコンテストなどもある。最近では7月には七夕イベント、8月には納涼祭と季節の催しも続いた。調布がこのような若者の居場所作りのパイオニアであったこと、開設以来、40万人を超える中高生世代の利用があったことを知り、青少年がホットでできる「居場所」の重要性をあらためて深く感じる。

村上むつ子

調布市青少年ステーション CAPS

所在地: 〒182-0044 調布市上石原1-36-25 ハヤシビル3F/4F Tel:(042) 444-8310

website: <http://www.kodomo-net.or.jp/>。他にツイッター、Instagramもあり

開所時間は10時~20時。休館日は第2・4月曜日(祝日の場合はその翌日) / 年末年始。



## こぶしの会だより

### 「しあわせ」

母も一緒に作業所へ行ったとき、

「おはよう」、3、4人のメンバーさんから声をかけられ  
「朝から寝てたりしたらだめだよ」(笑ってしまいました)、  
「今日は組みひもだよ」と、寝ないように、みんなから  
声をかけてもらってました。ありがたいネ

コロナ、外出もできず、イベントやコンサートに  
行けず残念 だからこそ30周年旅行行けばいいのですが  
本人はどうしてもいかないと  
メンバーさんに一緒に行こうと声をかけられてました  
本当にしあわせ 心配してくれてありがたいです  
これからもみんなよろしくお願いします。

O. Y

### こぶしの会活動報告 (番外編)

◇7月9日 (土) ブルーベリー狩り 16名

毎年西調布の中村園さんで摘んだブルーベリーが調布産ジェラートとなって販売されます。例年は7月中に2、3度メンバーと職員で摘みに出掛けますが、今年は気候の関係とオウム被害で実りが少ないという事で、園の一般開放日が限られてしまい摘みに行く日が無くなってしまいました。これは一大事！ブルーベリージェラートが作れません。頼み込んで何とか中村園さんのご了解を得て土曜日一日だけ特別に開放していただきました。ありがとうございます。そこで、急速ファミリーのみなさんにお声掛けした所何と朝から16名ものみなさんにお手伝いいただくことが出来ました。おかげさまでたっぷり1年分の収穫となりました。お手伝いいただいたみなさんありがとうございました。美味しいジェラート作ります！



## 通信衛星 2022.08

## 活動報告

## 【法人本部】

- 7月
- 8日 30周年プロジェクト
- 11日 GH運営委員会
- 22日 30周年記念誌プロジェクト
- 25日 法人事務局
- 8月
- 4日 会計監査
- 8日 GH運営委員会
- 13日 夏期休業(～16日)
- 19日 会計監査・30周年プロジェクト
- 22日 法人事務局
- 26日 30周年記念誌プロジェクト
- 29日 会報・年次レポート発送

## 【しごと場 大好き】

- 7月
- 2日 調布の日出店
- 6日 職員会議
- 8日 夏期ボーナス支給
- 9日 ほりで～ぷらん
- 12日 みんなを守ろう委員会
- 14日 お話聞きますよ(第三者委員)
- 23日 ファミリー中止
- 27日 東部児童館出張販売
- 8月
- 3日 職員会議
- 5日 希望の家「地域のつどい」出店
- 8日 縁日

- 13日 夏期休業(～16日)
- 20日 ファミリー
- 22日 音楽療法
- 25日 パラアート展(～31日)
- 27日 なごみ出張販売・よさこい祭り出店
- 29日 グループ活動・言語聴覚士来所  
調布ヶ丘児童館出張販売
- 30日 理学療法士来所

## &lt;ありがとうございました&gt;

- <寄附金>匿名の方
- <手縫いの雑巾>市民活動支援センター

## 【カフェ大好き】

- 7月
- 1日 やさしい写真教室
- 24日 14:00～16:00 貸切営業
- 8月
- 5日 やさしい写真教室
- 28日 組み紐ワークショップ

## &lt;ギャラリー企画&gt;

- 7月「ミックスリーブス展」
- 8月「組み紐展」

## &lt;いらっしやいませ&gt;

- 7月
- 24日 喫茶コーナー交流会 出版記念パーティー 8名

## 活動予定

## 【法人本部】

- 9月
- 3日 理事会
- 12日 GH運営委員会
- 26日 法人事務局
- 10月
- 22日 会報発送
- 31日 法人事務局

## 【しごと場 大好き】

- 9月
- 1日 職員健康診断開始
- 3日 ほりで～ぷらん
- 5日 福祉の窓配布・避難訓練
- 7日 職員会議
- 12日 クリーンワーク・館内清掃
- 13日 みんなを守ろう委員会
- 17日 調布ローカルマルシェ出店(・18日)
- 20日 30周年記念誌写真撮影(・26・29日)
- 24日 ファミリー
- 26日 グループ活動・実習生受入れ(～10/7)  
慈恵医大実習生2名受入れ(～30日)

- 30日 組み紐サークル展参加(～10/2)
- 10月
- 5日 職員会議
- 7日 上半期特別ボーナス支給
- 15日 調布パルコ店出店(・16日)
- 17日 音楽療法
- 20日 メンバー健康診断
- 22日 ファミリー・環境フェア出店

## 【カフェ大好き】

- 9月
- 2日 やさしい写真教室
- 9日 避難訓練
- 10月
- 7日 やさしい写真教室

## &lt;ギャラリー企画&gt;

- 9月 関根様「油彩展」
- 10月「Ichigo クラフト展」

## 【9・10月の定休日】

- 9月
- 5日(月) 12日(月) 19日(月祝) 23日(祝) 26日(月)
- 10月
- 3日(月) 10日(月祝) 17日(月) 24日(月) 31日(月)

# しごと場大好き 国領

shigotoba daisuki kokuryo

暑い日が続いておりますが国領メンバーは元気いっぱいな毎日を過ごしています！

創造農園さんのカフェ“空と大地と”に納品しているミサンガがお客様の間で流行っているらしく、購入して頂いたお客様から商品を追加納品してほしいと直接お電話を2度も頂きました。オリジナル手ぬぐいも売れ行きが好調で生産が追いついておらず嬉しい悲鳴が出そうですが、1年前には考えられなかったこの状況にメンバーと共に頑張ってきた日々を思い返すと感慨深いものがあります。自主製品の増産に努力しつつも色々な公園へ行って運動したり、ケーキを作って誕生日のメンバーを祝ったりと心のゆとりと豊かさを感じられるような活動も減らすことなく楽しんでおります。皆で芝生に寝転がり空を眺めていると歌い出すメンバーや静かに笑っているメンバー、みんなと一緒に過ごしている空間に幸せを感じて涙ぐむことの増えたオジサン（私）が一人。みんなのやさしさに感動と感謝の日々です。感染症による息苦しい日々は続いていますが、この病や暑さにも負けずに毎日を楽しんでいきたいと思っております。(上野)



公園の展望台にて



大地に寝転び空を眺める



階段の手すりを使ってトレーニング



誕生日のケーキ作り♪

車いすを利用しているメンバーも手すりを使って歩く練習と筋力トレーニングに励んでいます。PTの勧めにより職員が乗った車いすを本人が押しながら歩くという訓練もしており、ペースはゆっくりですがこの数カ月のチャレンジでみるみるスピードアップしています。6月、7月、8月と誕生日を迎えたメンバーが居たので、月ごとに誕生日をお祝いしてお菓子作りも楽しみました！みんな甘いもの大好きです！

# 大好き

題字 川崎 誠

地域の中で生き生きと

# 176

ゆたかにゆかいにゆうゆうと



## 「縁日」を開きました。!

8月8日に「縁日」を開きました。このコロナ禍が3年も続く中で、今まで季節ごとの行事を大切にしてきた「大好き」としては大変寂しい思いがしています。特に夏場は、行事ではありませんが毎週プールに出掛けていました。たいていのメンバーはこのプール活動をとっても楽しみにしています。しかし、更衣場所での感染が心配で全く行けていません。また、今年も楽しみの少ない夏になってしまっています。そこで、「大好き」内で「縁日」を開いてお祭り気分を味わってもらおうという企画が始まりました。お面やアクセサリ作りの準備段階からメンバーも加わってもらい楽しいお祭りになっています。 お面被ってナイスショット。

## 今号の主な内容

縁日-2

メンバーコーナー-3

しごと場大好き/新商品「レモンスカッシュ」・ヘルシーコラム48/新職員さん紹介  
カフェ大好き/ひんやりメニューが人気です/全国喫茶コーナー交流会/組紐作品展/  
ギャラリー報告&予定-5

発行所

郵便番号一五七-〇〇七二

東京都世田谷区祖師谷三-1-17ヴェルドウ-ラ祖師谷一〇二  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 定価五十円

# 「縁日」を 開きました。



## 職員の声

◇今年もしごと場大好きでは夏の縁日を行いました。コロナ禍の為にプールへは行けませんでした。が、駐車場で水遊びは大盛り上がり！最後は亀田施設長も水鉄砲を浴びながらみんなで夏の暑さを吹き飛ばしました！

室内では、みんなで作ったお面を被り、ゲームやおみくじ、ポップコーンなどの出店をまわりました。景品の手作りビーズのブレスレットはとても好評で、縁日後も「かわいいでしょ」と腕につけているメンバーの姿を見るとこちらも嬉しくなります。

非常勤さん提案のステンドグラス風火花は窓に貼ると陽光でカラフルに照らされ、幻想的な夏の雰囲気味わうことができたのではないかと思います。火花は国領メンバーと作ったのですが、メンバーとお話しながら作る時間も楽しいひと時でした。来年の夏もみんなの笑顔が溢れる夏となりますように！

(山口紋)



◇しごと場に来るだけで汗が吹き出し、毎日のように外仕事を担当するメンバー、職員は特に大変。そんな暑い毎日をご過ごしている中での縁日で、外では日陰を作ってヨーヨーすくいと水鉄砲も用意されています。景品の駄菓子を涼しい中で食べたり、外での水鉄砲でビショビショになったり、メンバーも職員もそれぞれに楽しい時間を過ごせたのではないかと思います。

個人的には準備の段階で食べたポップコーンが出来立てでとても美味しく、縁日当日もみんなと一緒にたくさん食べさせていただきました。ヨーヨーを作るのも初めての経験で楽しく準備ができました。

日々の業務もある中で準備をしてくれた職員さんには感謝するばかりです。今日現在、縁日の景品だったブレスレットを付けているメンバーが多いことが楽しんでくれた証だと思います。

(小林大)



◇未だ続くコロナ禍でも利用者の方々に笑顔になってもうらいたくて。昨年と同様に活動としての縁日でしたが、しごと場大好きにワーワー！キヤーキヤー！ふだんとは違った楽しい気な歓声が響き渡った一日でした。

それぞれが店員となりお客さんとなって、射的におみくじ、輪投げやポッチャに挑戦

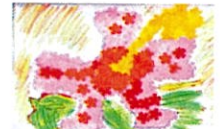


したり、色鮮やかな手作りの景品、熱々のポップコーンや冷えたアイスを手で場内を練り歩き、楽しそうに笑う皆さんの姿が見ることができました。なかでも何故かずぶ濡れになってしまふヨーヨー釣りでは、参加した職員もビショビショになりながら、本気で水遊びをがんばりました。やっぱり笑顔が一番、今度は利用者さんの家族・友人そして地元の方々を招いて、たくさんの人たちの笑顔が溢れるお祭りで盛り上がりたいたいものです。

(広沢)



# メンバーコーナー Member Corner



貼り絵  
Ikuyo Hara

## しごと場大好き熱中症対策 紹介 & 縁日感想

ここ数年、夏場になると必ず耳にするようになった「熱中症」。

どんなに気を付けても、日々の「環境」「体調」「行動」は毎回さまざまなので絶対安全はありません。しごと場大好きでは、少しでもメンバーさんに安心・安全に働いてもらうために熱中症対策を行っています。

今回はその一部を紹介します！

## サファリ帽子 ネッククーラー 水分補給



首まで日除けが付いたタイプで日差しの強い日でもかなり暑さが軽減されます。



今や夏の必需品！  
首が隠れる太いタイプに新調！  
最初は濡れるのを嫌がっていた人も慣れました。



今年からあらたに冷蔵庫を一台追加で設置。外作業の時は必ず水筒で麦茶を持ち出すようにしています！

## ファン付きベスト

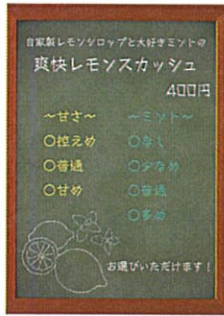


炎天下で作業する時に欠かせないアイテムです。メンバーにも好評で今年は追加で数着買い足しました！

## ～ 縁日感想 ～

- ・おみくじはなんと「中吉」でした！
- ・外で水遊びして洋服もビショビショ！疲れを癒せました！
- ・ポッチャと輪投げが楽しかった。また来年もやりたいです！
- ・ポップコーンの店番した。スタンプ押すのが楽しかった！
- ・お面が可愛かった！可愛いプレスレットももらえました！





# しごと場 大好き

## 夏の新作レモン スカッシュ



爽快な炭酸ドリンクが外販限定で販売スタートしました！夏はジェラートも食べたくありませんが、喉も乾きますよね、そんな時にピッタリなのが「爽快レモンスカッシュ」です！自家製のレモンシロップと炭酸、更にしごと場大好きで育てているミントを入れて爽やかな風味をプラスし、まるでノンアルカクテルの様なちよっぴり大人な味わいのレモンスカッシュが完成しました！

甘さやミントの量はお好みに合わせてお作りできます。暑さを吹き飛ばす爽やかなオリジナルドリンク、おすすめですよ！

(小林美)

## さえちゃんのヘルシーコラム No.48

今年暑さも厳しく湿度も高く大変な毎日が続きましたね。やっと朝晩の気温が落ち着いてようです。それでも日中はまだ暑い(泣)。立秋も過ぎた頃から「夏バテ」になりますよね…。

皆さんも一度はなつた事がありますか？「あゝ疲れが取れない！」「あまり食べたくない！」の様なものです。暑さにより睡眠不足になったり、外気温と部屋の気温の差で体温調節が難しくなったりで自律神経が乱れます。そうなるとうつ疲労感が続き、食欲不振、栄養失調、脱水、熱中症と身体がもう大変です。

こんな疲れている身体で秋を迎えたくありませんよね。コロナ禍で、外で過ごせる良い季節を元氣な身体で迎えたらい！

そう、水分やミネラルをこまめに補給してバテない身体にすることが大切になります。

通常の生活の中で、尿や便で1.6L、呼吸や汗で0.9L合計2.5L一日の水分が失われます。

食事で1.0L、体内で作られる分0.3Lとおよそ1.3Lの水分が補われます。となると残りの1.2Lを補給する必要があります。

厚生労働省が推奨する水分補給のタイミングというのは、寝る前、起床時、スポーツ中、及びその前後、入浴前後、喉が渇く前となっています。普通に生活していると難しいですね。意識して積極的に行うことが大切になります。

水分が足りないとうつネバネバ血液になってしまい、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高くなります。一度にたくさん飲んでもすぐに排出されてしまうので、200mlずつ6回以上を目指して健康のために水を飲みましょう。

あっ、アルコールは水分補給にはなりませんのでご注意ください(笑)

## 新職員さん紹介です。



8月からクッキー、アイス等の調理をお手伝いさせて頂く事になりました阿部佳恵(あべかえ)と申します。以前は銀行業務や冠婚葬祭業に携わっていました。男子3人の母です。今年、長男が結婚し来年度から次男、三男も社会人となる節目を迎え、私自身も何か新しい事にチャレンジしたいと思っていたところ、ご縁があり仲間に入れて頂きました。メンバーの皆さん達が可愛くて、笑いと元氣、癒しを頂き、職員の皆様のやさしさと真摯さに助けて頂きながら毎日楽しく通っています。これからもっとメンバーの皆さんと仲良くなっていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



# Cafe 大好き

## 【ひんやりメニューが人気です】

気づけばもう夏も終わりに近づいてきました。カフェ大好きで提供しているスープは「ミネストローネ」と「季節のスープ」ですが、季節のスープの方は冷たいメニューが入っているから冷たいメニューが入ります！冷たいメニューは、「トウモロコシ」「じゃがいも」「かぼちゃ」などなど。お客様と季節のスープが変わった時に必ず話題になるので、皆さん楽しみにしてくれているんだなあと感じます。〇、(、)

また、冷たいメニューといえば、ジェラートです。7月、夏休みに入ると早速子供たちが連れ立ってジェラートを買いに来てくれました。ちよつと大きめの自転車にのって、夏休み、子供だけでジェラートを買いに。うきうきながらもちよつとドキドキしながらカフェまで来てくれた様子で、とーつてもかわいかったです。〇、(、)

## 【全国喫茶コーナー交流会】

### 交流会

7月、カフェ大好きにて「全国喫茶コーナー交流会」が行われ、新しく出版された『障がい者が主役の喫茶を地域にひらくー喫茶がつながち ひと 共生ー』がお披露目されました。今回はコロナの影響もあり、少人数がカフェに集まり、カフェからオンラインでの開催でした。この冊子は全国の喫茶店が紹介されています。もちろんカフェ大好きもしっかり掲載されています。カフェで読めますので是非ご覧ください。



## 【組ひも作品展】

8月、カフェの棚には組みひも製品で、めがね紐・マスク紐・チョーカー・リールチ

エーン、他にもいろいろな商品がずらりと並んでいます。めがね紐やマスク紐は、ご購入いただいた方が実際に着けて来店してくださいませ。「気に入っているのよ」と、笑顔で声を掛けてくれます。時々、「あ、こんな色もあったのねー！こないだはなかったのよ」と言われたりしています。(笑) 組みひものワイクシヨップも興味持っていただけの方が多く、カフェ大好きではちよつとした組み紐ブームです！



## 【3か月連続大入り袋】

毎度毎度大入り袋の話題で恐縮ですが、今回も報告させていただきます。(、)〇、(、) カフェ大

好き、3か月連続の大入り袋でした！！(5月・6月・7月)3か月連続の“売上50万越”は史上初だそうです。嬉しいですね。個人的な感覚では、7月はあまり入りが良くない印象でした。平日はすごく静かな日があったり、土日ものんびりな日もあって、飲食だけで50万には届かないだろうな・・・と予想していました。

売上発表会の際のカフェメンバーの予想も、「今月はいかないんじゃないかなあ」と声が上がっていました。皆さん、忙しんがが多かったのですね。少しバタバタしている時でも皆さん落ち着いてお仕事こなされていて、とっても頼もしいです。(、)〇、(、)

## 【ギャラリー報告 & 予定】

関根さま (油彩) (9月)  
山崎さま (手作り品) (10月)  
寺西さま (ビーズ) (11月)