

# 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



## おかげさまで30周年！！

### これからも「ゆたかに・ゆかいに・ゆうゆうと」

1992年に「耕す会」発足。1993年「しごと場大好き」開設。30年が経ちました。沢山の楽しい事だけでなく、少しの辛い事、苦しい事、悲しい事、実に様々な出来事と関わる人の思いが折り重なって今があります。礎を築いた方、亡くなられた方みなさんの思いに応えられているでしょうか。これからも地に足を付け前を向いて「ゆたかに・ゆかいに・ゆうゆうと」の実現を目指して進んでいきます。引き続きのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



- 「イイね！こんな居場所」#8-2
- こぶしの会便り／理事会報告-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」 # 8

## 1000+1 BOOKs (センイチブックス)

### 新しい「シェア型書店」

市内でもお洒落な街仙川ではいつも何かワクワクすることが起こっている。駅に近い仙川郵便局の向かいにある「仙川POSTO」はこのコラムですでに紹介したが、その隣のビルの狭い階段を2階に上がると、共同参加型の不思議な「本屋」にたどり着く。



中にはいるとは、10坪ほどの部屋の壁にぎっしり、木目の綺麗な木箱が据えられている。木箱は32センチ四方でそれぞれが独立した書棚だ。それぞれが棚主の選んだ書籍で埋まっている。環境問題の本が並ぶ棚、シャーロックホームズに特化した棚、IT本のつまった棚、書道、絵本、料理、チョコレート、旅行など、バラバラ、まちまちなのが楽しい。飾り付け小物や手製ポップが添えられた棚もあり、それぞれの書棚が「面白いよ?」、「ねえ、読んでみない?」と訴えかけている。

1000+1 BOOKsは、2022年3月日に共同参加型本屋としてオープンした。4名の仲間が『『本と出会い、自分を知り、ひとつつながる』という日常』を作りたいと意気投合し、準備をした。日本中でこのような新しい形態の書店が生まれているが、その一つ、吉祥寺のブックマンションに見学にも行った。資金は棚主募集も兼ねてクラウドファンディングで集めることができた。開店当初は棚主も30人だったのが、子どもが格安で棚主になれるようにして、今は約50人の棚主がいる。

棚主は棚料金を払い、本の販売のほか、自分でイベントや活動を企画、開催する。私が覗いた時は、棚主の一人でスリランカ在住の方が里帰りをしていて、スリランカの衣装をまとい、紅茶を振舞っていた。彼女の棚はもちろん、スリランカ本でいっぱいだ。他にも書道教室や羊毛手芸、外国についての雑談会や子育て教室など、多彩な棚主の活動があり、他に棚主交流会、読書会、ワークショップも開かれる。

この書店の運営代表者の水越緑さんは企業経営コンサルタントをしていたこともあり経営の難しさも客観的に見ている。が、それでも、ここでもっと活発な文化活動を展開したいという意欲は尽きない。

「単にゆっくりできる居場所というだけでなく、文化的に、知的に刺激がある場所にしたい」と言う。「文学や歴史を学ぶ機会を提供したり、世の中や時代を読み解くための学習などを取り込み、『せんいちゼミ』のようなことをしたい。」仙川で新しい形の文化活動が広がる――また、楽しみが増えそうだ。

村上むつ子

1000+1 BOOKs (センイチブックス)

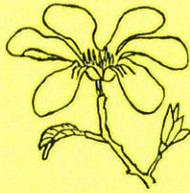
所在地：調布市仙川町1-19-24 リヴェール仙川 202

(仙川駅から徒歩3分、調布郵便局の反対側のビル2階)

電話：なし。 定休日：火曜日

email: [info@senichibooks.com](mailto:info@senichibooks.com) website: <https://senichibooks.com/>

twitter、インスタもあり。



# こぶしの会だより

## 「目ざめ」

「ママ体操だよ」との息子の声掛けに促され、テレビの前に立つ私。毎朝6時25分テレビ体操の時間である。

「みんなの体操」から始まり「ラジオ体操」がスタート。何十年も聞きなれたラジオ体操は、曲が流れると自然に身体が動く。

両足跳びでは、軽々と跳べる日もあれば、重くぎこちない日もある。

私にとっては、その日の体調のバロメーターにもなっている。数分間の体操ではあるが、身体を動かすことによって、眠っていた五感が目ざめてくる。

時にはリビングルームの窓を全開にし、外気を取り入れ深呼吸。気分爽快である。

運動嫌いの私には珍しく、3年間続いているルーティーンである。そんな代わり映えしない一日の始まりではあるが、これも私らしい生き方かなあと一人太陽に向かって感謝。

どうか今日一日、皆が無事に過ごすことができますようにと祈りつつ。

H. I

### こぶしの会活動報告

2月14日(火)	バザー値付け	13名参加
2月21日(火)	バザー値付け	12名参加
2月28日(火)	バザー値付け	14名参加
3月 7日(火)	バザー値付け	13名参加
3月11日(土)	ジャンルバザー当日お手伝い	
3月25日(土)	しごと場大好き 清掃	
4月 3日(月)	通所式 参列	

### 理事会報告

3月18日(土)に理事会が開催されました。今回の理事会は、2023年度の事業計画案と予算案を討議しました。作業所は、生活介護と就労継続支援B型ともに、それぞれ1名の増員となります。新メンバーを2名迎え入れてのスタートとなります。職員の研修のところでは、新たにサポーターズカレッジという配信コンテンツ(15分で1本の研修動画が見放題)の利用を考えているという説明がありました。これはいつも第三者評価をして下さっているNPO人材開発機構さんが行っている有料のサービスを利用するという話しです。作業の方では、新しい仕事として、布田駅の駅前清掃に取り組みます。GHは、移転が命題となります。期限が切られたことで、今お話しのある計画について、東京都の年度前半の補助協議に乗れるようにこれから事前相談の資料を提出することになっています。予算のところでは、作業所会計で物価高騰のさなか厳しい予算組みとなっている旨お話しがありました。議案は全て議決されました。(内田)

# 通信衛星 2023.04

## 活動報告

### 【法人本部】

- 3月
- 2日 バザープロジェクト
- 3日 会計監査
- 6日 GH運営会議
- 7日 法人事務局
- 11日 ジャングルバザーFINAL
- 16日 GH移転プロジェクト
- 17日 理事会  
将来構想プロジェクト
- 18日 理事会
- 24日 30周年プロジェクト
- 25日 評議員会・きょうだいの会
- 27日 法人事務局
- 30日 バザープロジェクト
- 4月
- 3日 GH運営会議
- 4日 会計監査
- 10日 将来構想プロジェクト
- 15日 将来構想拡大プロジェクト
- 20日 会計監査
- 24日 会報発送・法人事務局

### 【しごと場 大好き】

- 3月
- 1日 福祉の窓配布・職員会議
- 8日 個別支援会議①
- 10日 GOOD PLAZA TOKYO 出店(～14日)
- 11日 ジャングルバザー出店
- 13日 クリーンウォーク・防災訓練
- 14日 理学療法士来所・みんなを守ろう委員会
- 15日 個別支援会議②
- 17日 リスクマネジメント会議

- 22日 個別支援会議③
- 25日 ファミリー
- 27日 グループ活動・言語聴覚士来所
- 4月
- 1日 こぶしの会主催「お花見会」
- 3日 令和5年度通所式
- 5日 職員会議
- 10日 下半期特別ボーナス支給
- 15日 ファミリー
- 17日 音楽療法
- 24日 大好き市準備
- 29日 第44回「大好き市」

### 【ありがとうございました】

【寄附金】 深見圭子様 後藤志郎様 山形高子様  
山本洋子様 石坂寿子様 原良男様  
【バザー一品】 沢山の方にご提供いただきました。  
ありがとうございました。

### 【カフェ大好き】

- 3月
- 3日 やさしい写真教室
- 11日 ジャングルバザー出店
- 4月
- 7日 やさしい写真教室
- 10日 下半期特別ボーナス支給
- 29日 「大好き市」の為臨時休業

### <ギャラリー企画>

- 3月 「グループku1展」
- 4月・5月 「クラフトフェア」

## 活動予定

### 【法人本部】

- 5月
- 20日 監事監査
- 22日 法人事務局
- 23日 将来構想プロジェクト
- 6月
- 3日 理事会
- 22日 会報発送
- 24日 法人事務局

### 【しごと場 大好き】

- 5月
- 1日 福祉の窓配布
- 6日 調布ストリートパーク出店(・7日)
- 8日 内部研修「吐しゃ物講習会」(・15日)
- 10日 職員会議
- 16日 みんなを守ろう委員会
- 20日 パルコ前販売会(・21日)
- 21日 親子まつり
- 22日 グループ活動・言語聴覚士来所
- 23日 理学療法士来所
- 27日 ファミリー
- 29日 運動会練習

- 6月
- 2日 調布市作業所連絡会「運動会」
- 7日 職員会議
- 12日 音楽療法
- 24日 ファミリー
- 26日 グループ活動・言語聴覚士来所

### 【カフェ大好き】

- 5月
- 5日 やさしい写真教室
- 6月
- 2日 やさしい写真教室
- 10日 カフェ大好き周年祭(・11日)

### <ギャラリー企画>

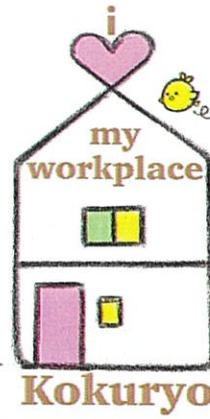
- 5月 「クラフトフェア」
- 6月 「クラフトフェア」

### 【5・6月の定休日】

- 5月
- 3日(祝) 4日(祝) 5日(祝) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)
- 6月
- 5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)

# しごと場大好き 国領

shigotoba daisuki kokuryo



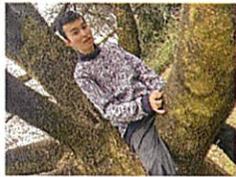
木登り ふくしの窓。お揃いのカバン



イースター飾りづくり



西部地域福祉センター。清水さんにプレゼント



お菓子作り



YM 誕生日用マフィンづくり



外販見学



避難訓練

ホワイトデー。フロランタンづくり



製パン体験



ナンづくり



遊具で身体動かしています

調理実習



梅・桜・菜の花



ひな祭り。ライスケーキ&雛あられづくり



郷土の森で雛飾り



ちょっと一息



古民家・ブルーシート

# 大好き

題字 川崎 誠

地域の中で生き生きと

# 180

ゆたかにゆかいにゆうゆうと



## THE ジャングルバザー<sup>ファイナル</sup> 最後まで賑やかに楽しく！！

コロナで中断があって何と4年ぶりのジャングルバザー。寄る年波には勝てない(笑)という事で終了を予定していたジャングルバザー。コロナで締め括りが出来ないままになっていました。遂に今回をもって終了する事になりました。30年前からの数々の思い出があるバザー。地域のみなさんにもしっかり認知されていて、秋が近づくと毎年ご連絡いただく方。開催の無い間も保管して下さって、「大好き」まで届けて下さる、こんな方々が何人もいらっしゃいます。本当に有難い。こんな方々が何人もいらっしゃるのに終わってしまっているのだろうか？ふと、長年頑張ってきた店舗を泣く泣く閉める旦那さんはこんな気分何だろうかと悲しくなりました。けれど、決して閉店してしまう訳ではありません。これまで積み重ねた経験や人との関わりを活かして、新たなパワーを生み出していきます。今まで品物を提供して下さったみなさん。開催にご協力いただいたみなさん本当にありがとうございました。おかげさまで締め括りも好天に恵まれ賑やかで楽しい「耕す会」らしい開催となりました。

### 今号の主な内容

30周年事業まとめ・ジャングルバザー写真集-2

メンバーコーナー (音楽療法) -3

しごと場大好き/新しい仲間です。/ヘルシーコラムNo.51-4

カフェ大好き/クラフトフェア/水出しコーヒー開始/価格改訂その後/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―一―七ヴェルドウーラ祖師谷一〇二  
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

# 耕す会30周年事業まとめ

遡ること20周年記念事業の北海道旅行から帰ってくる車中、メンバーの一人が「30周年は沖縄旅行かな～」と言ったのを覚えています。「気が早いな～」、「今北海道旅行が終わったばかりだよ～」とみんなっていたものです。しかし、そんな10年の日々もやはりあつと言う間に過ぎてしまうものです。

30周年プロジェクトが始動し、事業目的を4つ【①お世話になった方にお礼をする ②足跡を残す ③将来に向けて団結力を強めていく。あらたな一歩を踏み出す。 ④未来に残るものを創造想像する。】としました。それをもとに以下の6つの事業を実施しました。

【記念誌制作】：テーマは「笑顔」。魅力的な笑顔の写真を厳選して構成しています。写真をメインに据え文章を少なめの構成で制作しました。完成品をお渡しした方からは喜びの声をいただいています。

【動画制作】：各事業所の日常の様子を飾らずに切り取り構成しています。明るく楽しい雰囲気が伝わる仕上がりにっており、記念誌同様に見た方からは喜びの声をいただいています。

【旅行】：当初＜沖縄旅行2泊3日＞で計画を進めていましたがコロナ禍で延期を決め、代替えのプランとして2022年11月22日＜東京ディズニーランド日帰り旅行＞を実施しました。当日は快晴で、終始賑やかな雰囲気参加者の笑顔溢れる一日となりました。皆で思い出を共有し、記憶に残る価値ある中身になりました。なお、沖縄旅行は2023年12月頃に実施を予定しています。

【Tシャツ制作】：自分達で柄をプリントしていく可能性を模索した結果、メンバーの絵を使用したデザインTシャツが完成しました。2023年3月11日に実施した＜ラストバザー＞で、スタッフ全員着用で臨み、最後のバザーに華を添えられてことは感慨深かったです。

【記念ソング制作】：シンガーソングライター川原光貴氏に作詞作曲を依頼し快諾をいただきました。メンバー・ファミリー・職員の「しごと場への想い」が歌詞に反映され完成したのが「100回のDAISUKI」でした。2023年3月11日に実施した＜ラストバザー＞で川原氏とメンバーが共演し、一般の方へお披露目できたことは素晴らしい瞬間でした。

【パーティー】：参加者からも「あたたかい会だった」「耕す会らしいアットホームな会だった」「素晴らしい会だった」「参加出来て嬉しかった」「プロジェクトメンバーの皆さまに御礼申し上げます」など温かい言葉をいただきました。パーティーの主目的であった「法人設立30周年をメンバー・ファミリー・職員で祝い、楽しい、節目のこの時を記憶に残るものにする」に当てはまる良い会であったように思う。

## ジャングルバザー最後の報告

3月11日「耕す会」の象徴ともいえる「ジャングルバザー」が惜しまれつつも最後の開催となりました。

これまでの労をねぎらってくれるように汗をかくほどの好天で、沢山のお客様で賑わいました。ターコイズブルーで揃いの30周年Tシャツがあちこち忙しく動き回わり、笑顔や笑い声が響きます。メンバーやゲストの舞台もノリノリでイイ感じ。ご協力くださった西村さん、ラウマカニさん、川原さん、めじろ作業所さん、はあとふるえりあさん、秋山さん、ありがとうございました。売り上げは事前売りも含めて総額68万円になりました。締め括りに相応しい楽しく充実した1日でした。



DAISUKI

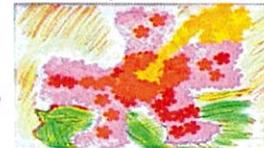


# メンバーコーナー Member Corner

～音楽療法ご紹介!～



貼り絵  
Ikuyo Hara



大好きでは、隔月に音楽療法士の西村直人さんをお迎えしてみんなで音楽療法を楽しんでいます。しごと場大好き、カフェ大好き、しごと場大好き国領のみんなが集まって総勢30名以上の大所帯での取り組み。1Fと2Fに分かれて取り組みます。

2階では、その時々々のテーマ(季節行事などなど)に沿ったクラフト。みながシールやマスキングテープなど思い思いの素材を持ち寄って作業します。

1階では西村さんのリードで音楽療法。季節や天気、その時のメンバーのテンションや様子に合わせて選曲をして導いてくださいます。発散が必要な時は、身体もいっぱい動かして！気圧がおかしかったり、ちょっぴりお疲れ気味の時はのんびりと。大事にしているのは「その人らしく参加する」「無理強いはしない」「職員もメンバーと一緒に楽しむ」「眠たかったら寝てもいいよ♪」

自然のながれに身を任せ「音」を「楽」しむ取り組みです。4月17日に行われた取り組みの様子をちょっぴりご紹介します^-^



この日のクラフトは牛乳パックカスターネット。内側にペットボトルの蓋がつけてあって、軽やかないい音色がします♪



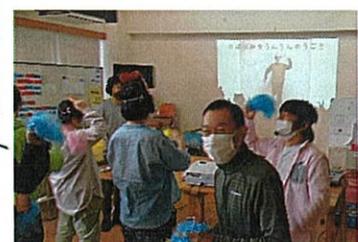
とてもカラフルな顔がたくさん描けました。

思い思いに楽しめます。



休憩時間は好きな動画をリクエスト

西村さんとジャンプジャンプ!!





# しごと場 大好き

## 新しいお仲間です。

里見俊太さん

里見俊太さん新通所おめでとうございます。スーツに身をつつみシヤンと背筋を伸ばして通所式に参加する姿は実習の時とは全く違う期待が膨らむ姿でした。皆の前での挨拶も緊張の中きちんと伝えようとする姿が印象的でした。



しごと場大好きに通いはじめて早3週間、俊太さんが実習の時よりも成長していたことが“人との”関わり”です。称賛を期待して職員の顔を覗き込む様子や、“できた”の気持ちの共有がしたくて視線をあわせてくれる等、実習では見られなかった姿に、学校やお家で大きな成長や頑張りがあったのだろうと想像せずにはいられません。嬉しそうな顔で“できた”の喜びを見せてくれる俊太さんは

、ご本人が思っている以上に周りを幸せな気持ちにしてくれる力を持っていると思っております。この先沢山の“できた”や“いいね!”を共有できると思うと何だかワクワクします。俊太さん、一緒に俊太さんらしく頑張っていこうね!!いつも素敵な笑顔がありがとう♪(米倉)

北沢一樹さん



4月から新しく大好きの一員となった北沢一樹(きたざわいつき)さんを、私なりにご紹介させていただきます。今年、府中けやきの森学園を卒業された北沢さんは、高校2年生時、3年生時と、しごと場大好きに実習生として通われていました。再会すること活動にも環境にも順応して取り組んでいる姿に、伸びしろしかないのではないかと、その成長ぶりに驚かされました。通い始めて早2週間、あ

いさつもきちんとでき、既に職員、メンバーとも馴染み、毎日がんばって取り組んでいます。とはいえ、まだまだデイズニーが好きな10代の若者、これから様々な経験を積んでいくなかで社会を知り、個性を育みながら、大人への階段をのぼっていつてほしいと思っております。1年後、5年後、10年後、北沢さんにとってどんな大好きが芽生えるのか、これから、生き生きとゆたかに・ゆかいに・ゆうゆうと共に歩んでいきましょう、ようこそしごと場大好きへ

(広沢)

くさえちゃんのヘルシーコラム No.51

暖かくなってきました。少し動くと喉が渇く。さあ、水分補給ですね。今回は「水分」のお話です。

私たちの健康を保つために必要な水分。体重の約60%を占めています。体の中でこんな大切なお仕事をしています。栄養素や老廃物を運ぶ。体温を一定に保つ。血流をスムーズにする。体内の電解質濃度や浸透圧を調節する。細胞内の環境を整える。難しいことありますが、とーっても大切だということです。

年齢や環境、持病、活動量でも異なりますが、摂取量の目安は体重1kgあたり35〜40mlです。水分は食事内の味噌汁等も含まれます。そしてコーヒーやお茶等のカフェインを含む飲み物ですが、もちろん、水分補給としてはOKです。ただ利尿作用があるものもあり、意識的に水もあわせて飲むのがよいでしょう。コーヒーは1日2杯くらいにしておくとベストです。お酒も水分として考えてよいの?という疑問は:皆さん考えていることだと思います。お酒は利尿作用があるのに加え代謝されると時に水が必要となります。そのため、夏場は脱水が進んでしまう可能性ががあります。脱水になる環境下ではおすすめでできませんが、お酒を飲むときはチェーサーとして「水」を飲みながら楽しみましょう。

では、水分補給はいつするのがよいでしょう。起床時、食事中、入浴前、就寝前の4回と、活動中はだいたい15〜20分おきにコップ1杯ずつが目安です。1回に大量の水分をとると胃腸に負担がかかり、あまり吸収されないので注意してくださいませ。それでは、「体に潤いを」



# Cafe 大好き

## 【今年も開催!】

### クラフトフェア

昨年開催したクラフトフェア。好評につき今年も開催です! ショップ棚にはおなじみのものから新商品まで盛りだくさんです。目玉商品は・・・全部!



陶器では久しぶりにスープ皿・カレード皿が登場。昨年の福祉まつりでもすぐに売れてしまった人気のお皿です。カフェで提供する際に使っているものなので、お食事をされたお客様から「これほしい!」とお皿の注文が入ることもあり、なかなか棚に並ばない商品です。組み紐作品も色々あります。マスクにワンポイントつけられる、マスクチャームや他アクセサリーも入りました。眼鏡紐・マスク紐の色合いもそれぞれ揃っています。国領チームからは、てぬぐい・革製品・コースター・ティークージーなど、勢ぞろい♪また、芸術の作品で色々な

サイズのバッグなどなど・・・どれもかわいいのです。他にも、さりげなく新商品入っています。探してみてください♪

昨年も大人気だったアウトレットコーナーには、普段なかなか売りに出ない、掘り出し物があるかもしれない! なべしきや組み紐のアクセサリーもアウトレットコーナー充実しています

カフェの壁面は30周年記念誌のページを紹介中。いつもカフェに来てくださっているお客様に、しごと場での活動を知ってもらえる展示になっています。お客様も興味を持って見て下さっていて、メンバーとの会話もはずんで、メンバーとのお話も展示も店員もニコニコなクラフトフェア。是非覗きにきてください。



## 【水出しコーヒー】

### はじまりました!

4月に入ってから、今年も水出しコーヒーを入れていきます。いつものまにかもう春ですね。暖かい日が増えてアイスコーヒーの注文が増えてきました。お客さまからも、「今年も水出しコーヒーからはやいなあ」と声を掛けていただき、カフェ大好きがお客様の生活の一部になっているんだなあと感じました。また、最近「ジェラートが食べたくなってきちゃうなあ」との声もよく頂きます。これからどんどん暖かくなりますね。カフェの前の通りを横切る野良猫ちゃんも増えてきたような気がします。



## 【価格改定その後】

2月14日より、カフェメニューの価格が改定されました。その後はというところ・・・カフェ来店人数も売り上げも好調です

!3月も大入り袋でした。価格が上がったことはあまり影響なく、嬉しいことにむしろ歓迎されているような!? 感触でした。ほぼすべての価格が上がり、お客様の足が遠のくかな・・・と心配していたのでほんとしました。ちなみに・・・価格改定に伴い、大入り袋の売上基準も改訂されます・・・これからも頑張ります!!

## 【ギャラリー報告&予定】

◇クラフトフェア (6月迄)

今年はまだスケジュールに余裕があります。ギャラリーを使ってみませんか、壁面使用量は何と無料です。その代り、たくさんのお客様を連れて来て下さいね。まずはご希望の日程をカフェまでお知らせください。お待ちしております。

