



2023 / 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



総合福祉センターの販売が始まりました！！

8月から調布市総合福祉センター1F「若草ショップ」がお休みの火曜、木曜の11:00～14:30の時間に連絡会で販売させていただく事になり、立候補の「大好き」が販売しています。シフォンケーキやプリン、クッキーの焼き菓子、カップジェラートの販売です。販売に慣れてきたらクラフトも売ればと思っています。駅前の工事で外販が出来なくなって困っていたので大変ありがたい販売機会です。ご許可頂いた調布社協、若草ショップのみなさまありがとうございます。火曜、木曜もセンターが活気づくように頑張ります。是非、お立ち寄りください。



「イイね！こんな居場所」#10-2

こぶしの会便り／活動報告-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」 # 10

もえぎ家 ― 古民家から季節と自然の味わいを発信

西つつじヶ丘の住宅家の一角、小道の奥の方に隠れ家のような小さな古民家がひっそり建っている。日によって、ここに一人、二人と次々に人が入っていき、ほどなく、家の中からは楽しそうな話し声が聞こえてくる。「もえぎ家」という名が付いたこの家は集う人たちにとってすばらしい居場所のようだ。



もえぎ家には部屋が2つ、キッチンと縁側がある。曾根かな子さんが2017年に借り受け、ご自分がタイ古式リラクゼーションサロンとして、ネイルサロンを運営するパートナーと共にオープンした。同時に、この家を地域のコミュニティスペースとして活用するために、自分でもイベントを開催し、他の人たちの活動にもスペースを貸し出すことにもした。

そうして、年間を通して主催するようになったのが、「二十四節気の営みを楽しむ」会だ。発酵などの自然の営みを学び直し、四季の暮らしの中に根ざしてきた手しごとや食を体験、実践する機会を提供する。その中心にあるのが藍の染色体験だ。自ら農地で藍を育て、その生葉で布を染め、後に、葉を発酵させて伝統的な藍染めをするのだ。

他にも「産後ドゥーラごはん付き『抱っことおんぶ講座』や「季節の花を描く水彩画」を描く会なども行ったが、この数年はコロナ禍で人が集まることが難しくなった。が、2022年から活動を再開、夏には「アユルヴェーダを通して心身の調整を自分で行う」イベントを行い、今年の立春には「麴を自分のおなかに抱えて育てる『抱き麴』づくり」をして、春分には野草と旬の野菜を使って料理をし、発酵調味料の塩味麴（みりん）を作った。

8月には藍の生葉染めと発酵建てを行う大暑の集いが催された。10人ほどの参加者が刈ったばかりの藍の枝から葉を剥がし、それを水の中で揉み込んで色を出し、布に染色をしていく。生葉なので、色は優しいエメラルドブルーだ。そうしているうちに、発酵した食材や自然の恵みがたっぷりのランチが出され、参加者の間でも和やかに話が弾み、お互いの草木染めの体験談や手仕事や食や料理の話が絶えない。参加者のうち半分以上はリピーターだが、他の人たちは初参加、中にはSNSでもえぎ家の活動を知り、遠方からやってきた人もいる。

ここに集う人たちは「初めて会っても、同じ方向を向いている」と曾根さんは言う。また、この古民家そのものの存在がもえぎ家の活動をする上で、「大きな要因」だと感じている。小さな家の造りや佇まい、昭和を思わすレトロな室内や縁側、土がある家周り―初めて来る人々も入りやすく感じて、中に入ればくつろぐ、離れて帰宅しても強い印象が残る。



地域の「居場所」と言うと課題解決を目指し、いつも開いていて、誰かを助ける場所だとのイメージが固まってしまうがちだ。が、曾根さんは季節に合わせた、昔ながらの暮らしを「ゆるく、自由に」、楽しむことを提案し、実践している。そして「ここに来るのを楽しみにしている人たちには、ここが「居場所」ですね」と、あくまでもしなやかだ。この古民家からある価値観や考え方を外にも発信して、人々を魅了し、足を運ばせている。

村上むつ子

もえぎ家

所在地：調布市西つつじヶ丘2-14-5 (京王線つつじヶ丘駅より徒歩4分) 電話：なし。

email: chofumoegiya@gmail.com website: <https://moegi-ya.com>

FaceBook: www.facebook.com/chofumoegiya Instagram: www.instagram.com/moegiya



こぶしの会だより

昆虫女子

今夏、我が家にはスズムシがいました。ひと月ちょっと飼育していましたが、8月に入って死んでしまいました。娘は昆虫が好きです。パンプキンから帰宅すると、土日は飼育ケースをよく見ていました。「離れて静かにしてないと鳴かないよ〜」鳴きはじめると「ないてる〜」と静かに音色に聞き入っていました。

昆虫の飼育は18〜19年ぶり。カブト虫、クワガタはもちろん、高等部の時も、今でもおつきあいのある三田先生、伊藤先生と、アゲハの卵からクラスで飼ってもらっていました。さなぎから蝶になるところを見たい!という娘の希望でしたが、登校した頃には、羽化も終わっていて見ることができず、外に放していたそうです。

なぜ娘が昆虫好きになったかというところ・・・。

私は小学4年まで新宿区河田町に住んでいました。今はお台場ですが、かつてのフジテレビのご近所。あの頃は、夏休みはアブラゼミをつかまえて、糸で結んで木に結んで・・・。都会のど真ん中なので、アリなどもいたのかなあ〜、なにせ校庭もアスファルトでしたので、ころぶとすごく痛い!私の弟がぜんそくになり、昭和45年に多摩へ引越しました。

まあなんと自然豊かな所でしょう。小川が流れて、ザリガニ、サワガニもいましたね。毎日遊びまわっていました。おかげで野生児の誕生です。そんな子ども時代を過ごしたので、私は将来お母さんになったら、「虫こわい!」と言わない子に育てたいと思っていました。娘が生まれて、年長さんで保育園に入れて頂き、その時のお友達と小学校で同じクラスになりました。放課後も我が家に訪れ、「娘ちゃん、見て〜」「こわくないから持って〜」と、昆虫、ミミズ、カエル、カナヘビやら小鳥のひなまで見せに来てくれました。そんな彼のおかげもあり、娘は生き物大好き女子になりました。調布は自然豊かで、いろいろな昆虫がいます。夏も終わりにになると、虫の音もきこえてくる、そんな調布が私は大好きです。

しごと場に入ってから「もう子どもじゃないから・・・」とカブト虫やクワガタなどもペットショップに置いてあれば見ますが、「飼いたい!」とは言いませんでした。Kさんのお母さんに「スズムシ、飼わない?」と聞かれたら即答で「飼う!」でした。鳴き声がいい音なので、ホントは皆さんにも聞かせたい!と1泊だけスズムシさんパンプキンへお泊りしました。世話人さんにもスズムシ仲間が増えそうです。来年もスズムシさん、うちに来るでしょうか。。。今夏も、ベランダに飛び込んで来るセミのジジッ!という音にも即反応する娘です(笑)

余談ですが、娘が集めていたセミのぬけがらが大量に出てきました。忘れていたと思うので、しれーっと処分しました(笑)

S・A

こぶしの会活動報告

6月28日(月) 歓迎会 新メンバー2名を迎える歓迎会を行いました。

和やかで楽しい会でした。 参加者 17名

通信衛星 2023.08

活動報告

【法人本部】

- 7月
- 18日 将来構想プロジェクト
- 24日 法人事務局
- 8月
- 14日 法人事務局
- 26日 会報発送
- 29日 将来構想プロジェクト

【しごと場 大好き】

- 7月
- 3日 福祉の窓配布・七夕
- 5日 職員会議
- 10日 プール・映画鑑賞・夏期ボーナス支給
けやきの森学園実習生受入れ(～21日)
- 18日 理学療法士来所
- 19日 調布特別支援学校職業体験(・26日)
- 20日 上石原児童館出張販売
- 21日 わくわく広場オープン
- 22日 小島町夏祭り出店
- 24日 グループ活動・言語聴覚士来所
けやきの森学園実習生受入れ(～8/4)
- 26日 内部研修(てんかん)
- 29日 ファミリー・暑気払い
なごみ夏祭り出店
- 31日 プール・映画鑑賞
- 8月
- 2日 職員会議

- 4日 杉森祭り出店(・5日)
- 5日 クレストンホテル販売会出店
- 7日 縁日準備・館内清掃・メンバー会議
- 8日 希望の家夏祭り出店
- 15日 理学療法士来所
サマーボランティア受入れ(・16・23・30日)
- 20日 北部公民館音楽フェス出店
- 21日 しごと場大好き「夏祭り」
- 22日 調布市パラアート展開始(～27日)
- 23日 あおば学童クラブ出張販売
- 25日 富士見児童館出張販売
- 26日 ファミリー・よさこい祭り出店
- 28日 音楽療法

【カフェ大好き】

- 7月
- 7日 やさしい写真教室
- 8日 夏期ボーナス支給
- 25日 実習生受入れ(・26日)
- 8月
- 4日 やさしい写真教室
- 19日 サタデーシネマ「三沢川いきものがたり」
- 27日 組み紐ワークショップ

<ギャラリー企画>

- 7月 「ミックスリーブス」
- 8月 「組み紐展」

<いらっしやいませ>

- ニコニコキッズ様 13名
- 高橋様 14名

活動予定

【法人本部】

- 9月
- 25日 法人事務局
- 10月
- 22日 会報発送
- 30日 法人事務局

【しごと場 大好き】

- 9月
- 4日 避難訓練・福祉の窓配布開始
- 6日 職員会議
- 11日 お月見会
- 12日 みんなを守ろう委員会・言語聴覚士来所
- 25日 グループ活動・理学療法士来所
慈恵医大実習生受入れ
- 27日 内部研修
- 30日 ファミリー・きょうだいの会
- 10月
- 4日 職員会議
- 8日 深大寺陶芸教室「陶器市」出店
- 10日 上半期特別ボーナス支給
- 15日 緑ヶ丘児童館「児童館祭り」出店
- 16日 音楽療法
- 22日 ファミリー
- 29日 わくわく広場祭り出店

【カフェ大好き】

- 9月
- 1日 やさしい写真教室
- 10月
- 6日 やさしい写真教室
- 10日 上半期特別ボーナス支給

<ギャラリー企画>

- 9月 「菅原様」
- 10月 「山崎様」

【9・10月の定休日】

- 9月
- 4日(月) 11日(月) 18日(月祝) 23日(祝) 25日(月)
- 10月
- 2日(月) 9日(月祝) 16日(月) 23日(月) 30日(月)

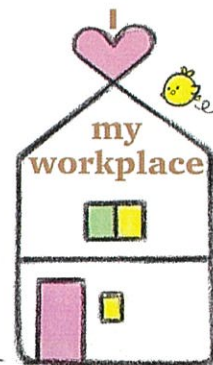
【編集後記】

世間はすっかりコロナ収束？の様相でイベント、飲み会全開で活発に人が行き交っています。感染者数の発表が無くなって感染の拡がりイメージ出来ませんがどの程度なのでしょう。我が家を含め周囲の感染者を考えると以前なら結構な警戒レベルに感じます。5類になったとはいえ感染力が弱まった訳では無く、基礎疾患のある方の多い事業所では引き続きの警戒が必要です。(M)

しごと場大好き 国領

shigotoba daisuki kokuryo

活動紹介【2023年6月後半～】



Kokuryo

蘆花恒春公園でたまたま出合った向日葵畑！まさに満開！



ブルーベリー狩り



摘んだものはジャムにケーキに楽しみました！

七夕飾りづくり



ご近所さんから笹もいただきました。感謝！

調理【スープカレー】



父の日手作り品



日頃の感謝を込めて！

七夕まつり



手書きの御朱印も頂いてきました。

↑ 布多天神
← 国領神社

Tさん誕生日



二人とも、皆からのお祝いの言葉に照れつつ、感謝を述べていました！

カフェ大好き新ユニフォーム見学



しごと場国領で手掛けた新ユニフォームを見つつ、交流を兼ねて！

Iさん誕生日



大好き

題字 川崎 誠

地域の中で生き生きと

182

ゆたかにゆかいにゆうゆうと



パラアート展自分の作品見つけたらやっぱり嬉しい!

今年も恒例のパラアート展が開催されました。仕事の合間を見つけてソロソロと南ギャラリーに参上。今回も芸術参加のたくさんのメンバーの作品が壁面に並びます。並んだ作品を見てみんな嬉しそう。中でも最近芸術本格参戦のMさん。職員の手をグイグイ引っ張って会場の中へ。こんな反応は初めて。辿りついたのはキャンバス一杯に描いた渾身の作。とにかく嬉しかった様子で満面の笑み! 笑み! イヤー良い笑顔です。やはり自分の作品が飾られるのは嬉しいし自信になります。帰りにはちょっぴり背筋が伸びていたようです。次の作品がとても楽しみです。

今号の主な内容

プール&映画鑑賞・縁日-2

メンバーコーナー-3

しごと場大好き/新しい販売/内部研修報告/ヘルシーコラムNo.53/年次レポート発行-4
カフェ大好き/大入り袋/実習生/期間限定新メニュー/ギャラリー予定/退職挨拶-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

「プール&映画鑑賞」

4年ぶりのプール

しごと場の夏と言えばプール！とメンバーからよく聞いていました。「今年はどうかな？」と気にかけていたメンバーも。そんな中、4年ぶり

にプールの復活が決定。1回目は男性グループ、2回目は女性グループと分かれて行ってきました。男性グループの日は夏休み前ということもあり、比較的空いていて更衣室でもスムーズに着替えることができ、プールでのんびりと流れるプールやウォーター 슬라이ダーなど思い思いのプールを楽しんでいたように思います。

2回目の女性グループは夏休みに入っており、1回目より混んでいて、ウォーター スライダーは順番待ちの列。それでもみんな時間いっぱいまで各々プールを楽

しんでいる表情が印象的でした。両日とも昼食は車ごとでバーミヤンかガストへ。プール同様に行く機会が減っていたので、みんな楽しそうにメニューを決め、いい表情でワイワイと食べていました。帰りの車はプールと食事の満足感から寝るメンバーが多く、とても静かな車内。すでに次を楽しみにしているメンバーもいるそうです。(小林)

シアタスで映画

シアタス調布ご協力のもと映画鑑賞をしてきました。映画館で映画を観ることは、暗い場所、大きい音、静かにする、利用者の方でも苦手な方が多くいます。今回観てきた『スーパーマリオ』と『リトルマーメイド』はわかりやすく笑いもある内容と迫力のある映像で、観に行った誰もが最後まで集中して楽しめる作品でした。何よりこの暑い夏に涼しい館内で楽しめる貴重なひと時、こうした活動ができるのも施設の皆さんのご協力があつてのことなのだなぁと、実感をしました。これ

「縁 日」



からも活動を通して地域の様々な社会資源を利用し、誰もがいつでも楽しめる、そんな場所を創っていくことを想い描き、ドンドンと地域に出ていきたいと思っております。(広澤)



8月21日の月曜活動で縁日を開催しました。店番とお客様に分かれて交代しながら楽しみました。今年の出店は次の通りです。

☆ポップコーン
毎年人気の出店です、縁日がスタートするとまずメンバーが殺到するのがこのお店！香ばしい香りに誘われるようです。

☆ヨーヨーつり
今年も室内での開催となりました。みんなが参加できるようにテーブルの上にプールを作りました。

☆ジェラート
大好きなジェラートが特別販売！たくさんのお客様が用意されました。メンバー

メンバーでどれ食べた？なんて会話も聞こえてきました。

☆盆踊り
締め太鼓を囲んで盆踊りをしました。音楽を流して皆で踊る時以外も太鼓は大人気！太鼓経験のあるメンバーが軽快なリズムで自由に叩き、縁日を盛り上げました。

☆輪投げ、射的
的や輪っかを手作りしました。気に入った的を持ってかえるメンバーもいました。

☆お面
こちらも手作りのお面。1日中つけたまま縁日を楽しみ、メンバーがたくさんいてお祭りムードを引き立てました。

☆箱の中身はなんだろう？
恐る恐る手を入れる顔、わかってニヤツとする顔、色々な表情が見られました。

今年日は強い日が続く、大事を取って室内での開催としました。次回は皆の大好きな水遊びも復活して、もっとにぎやかな縁日ができると思いますね。

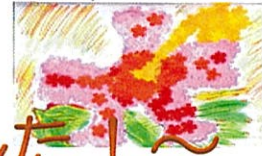
(松本)



メンバーコーナー Member Corner



貼り絵
Ikuyo Hara



～プールをたのしみました!～

本文の記事にある通り、コロナ禍でお休みをしていたプールをナント!4年ぶりに再開!
(4年も経っていたとは。びっくり。) 皆が感想を寄せてくれたのでご紹介します。プ
ールとセットの夕食も楽しかったです♪

7月10日月曜日
プール およぎました。

プールにはいりました
ゲストではいびるをEでよけの
ワクスハンバーグランチをたごました



ホムのかんぽった事は、アワカ
フリースペースでたくさんおよいた
ことです

たよがはるかにたのしかつ
うをたごういたのがたのしかつ



みんなで およげたことが、
うれしかったです☆
なかれるプールで、たごにつながつて
およいたことが一番いんしょうでき
ました 四年ぶりのプール
だった ので、あごく楽しかった
です





しごと場大好き

くさえちやんのヘルシーコラム No. 53

暑い日が続き、体が疲れていませんか？慢性的な疲労感(泣)。こんな時は、体の中も弱っています。少しでも体を元気にする「腸活」はどうでしょう。「腸活」は腸内環境をより良い状態にするために、食事に気を

ついたり体を動かしたりする活動です。免疫力が上がる。肥満や老化の予防が期待できる。睡眠の質が上がる。これはもうやってみるしかないでしょう。

簡単にできることを少しご紹介します。善玉菌を含む食品や善玉菌のエサになる食品を摂る。加熱しないで食べられるヨーグルト、納豆、チーズ、キムチ、味噌、甘酒などの発酵食品が効果的でお手軽です。エサは海藻、キノコ、イモ類、ゴボウ等。腸内細菌は3日間くらいしか生息できないので毎日1品でも摂り入れましょう。

ウォーキングや椅子に座ったままでのエクササイズでもOK。自律神経が関与しているのでストレスをためないようにリラックスマッサージやストレッチをする時間を作ってみましょう。食事を抜いたりはいけません。出口で詰まるような便秘の方はそちらの方も解消してくださいね。持病をお持ちの方は自分にあった腸活をしましょう。

「新しい外販はセンター1Fです。」

みなさんご存じのとおり、8月から調布の駅前工事の為、毎週火曜日と木曜日に行なっていたケータリングカーでの、ジェラート等の販売が出来なくなりました。次の販売場所が見つからないところに、社会福祉協議会様より、総合福祉センター1階の若草ショップスペースを借らせていただける話を頂き8月の第3週から、今までと同じ火曜日と木曜日11:00~14:30で販売を開始しました。

保健所の許可を持っているケータリングカーとは違い、ジェラートのドイツシェアツプや飲み物の販売が出来ませんが、新しく提供して頂いた場所での販売が出来るのか？外販の力リスマ・担当職員の小林さんの



腕の見せ所！何だかとても楽しみです。担当メンバーも新しい環境で頑張っています。是非、応援してPRをお願いします。(弘美)

「内部研修報告」

今回の内部研修のテーマは「てんかん」についてでした。今まで、てんかんのある方とのかかわりがあまりなかったため「聞いたことあるけど深くは知らない」というものでした。そのため今回の研修は自分にとって、とても有意義なものでした。

研修の中で特に印象に残ったことは、発作の起こりやすい状況と対応についてです。発作は集中しているときや興奮状態のときに起こりやすいのではないかと考えていましたが、意外にもほっとしているときやぼんやりしているときに起こりやすいそうです。また、発作中の対応では、体をゆする、大声をかける、抱きしめるなどはしてはいけません。意識消失があったり、痙攣があったりすると、ついやってしまいがちな行動が多かったため印象に残っています。

お仕事をしながらも学ぶ機会が得られるのはとてもありがたい、いつになっても学ぶことは楽しいことなので次回の研修が楽しみです！(杉山)

2022-2023「調布を耕す会」年次レポート発刊

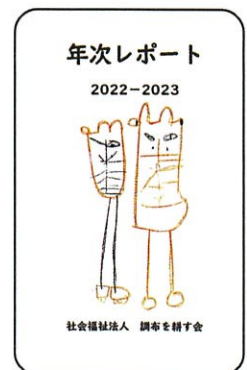
2022年度の「年次レポート」が完成しました。コロナ禍の制限が緩和され、法人内の行事や調布市のイベントも少しずつ再開されました。職員体制の変化もあり、次年度へ向けて再スタートの1年となりました。

会員の方々、関係各所の皆様には同封いたしますので、ご一読いただければ幸いです。

HPにも掲載いたしますのでご利用ください。また、お手元に必要な方は耕す会事務局までお問い合わせください。

HP <http://www.tagayasukai.com/> 電話 042-486-1022

年次レポート発行担当 松原



Cafe 大好き

【文句なし!大入袋】

カフェのメニューの価格改定後に大入りの金額が50万円から60万円に変更になってから、カフェメンバーみんなで目指してきた大入り60万円。

でも・・・なかなか大入りができません!・・・毎回もらえていたら大入りとは言えないのでしようけれど、「ほんのちよつと足りなかった〜」「あく今月も惜しかった〜」「あと1日営業日があれば〜!」という事が続いています。

60万円。簡単には超えられずにいたハードルでした。が、ついに、7月は売上70万円オーバー!文句なしの大入りです。

毎月第一木曜日に行なっている『売上発表会』ではこの結果に大盛り上がりでした!頑張ってきたことを皆で一緒に喜べることは、とても素敵な事ですね。みんな達成した目標です。嬉しいですね。8月も良い感触が続いているので結果が楽しみです!

【実習生】

7月末、大学生の女性1名、2日間カフェで実習がありました。久々の実習生でカフェメンバーはうきうき。一緒に買い物に行ったり、お皿を拭いたり、体操をしたり、たくさんお話をして



楽しい2日間でした。次はいつ来るかなあ〜と、またまた実習生への期待が高まったカフェメンバーでした!

【期間限定&新メニュー】

期間限定・数量限定で、いつものメニューに載っていないスペシャルメニューとして、ミックスジュースやレモンスカッシュがカフェに登場!夏っぽいメニューでお客様にも好評で、あつとゆう間に売り切れでした。次回いつまた開催されるのか・・・お楽しみに!

また、夏の冷静スープで、「なすのポタージュ」が新メニューです。しごと場大好き隣の農家さんから仕入れた調布産のナスを使っています。仕上げは黒胡椒とオリーブオイル。さっぱり

りと、でも食べ応え大満足の一品です。

【国領メンバー来店】

国領メンバーが遊びに来てくれました。時々納品をしにカフェに来ることはあったのですが、ゆつくりお茶をのんで過ごしました。カフェの新ユニフォームを制作してくれた国領メンバーに、こんな風に着ているよ〜と紹介出来て良かったです。またお待ちしております!



【ギャラリー予定】

菅原様 (9月) イラスト、雑貨

山崎様 (10月) 雑貨

寺西様 (11月) ビーズ

【退職のご挨拶】

カフェの担当をしています、水上です。8月で退職することになりました。しごと場大好きの仲間に入れてもらって2年とちよつと。少しはお役に立てるようになれてきたかな〜と思ってきたところで、まだまだこれから頑張りたい気持ちもあつたのですが、今回は次のステップへ進む道を選びました。

ここでのお仕事は、目まぐるしく付いていくのに必死でしたが、楽しかったです!何よりも、メンバーさんたちがパワーを放っていて、そのパワーに引き寄せられ、やる気が出たり優しくなれたり、私自身の活力になつていたことに気が付きました。それが職員やご家族や周りの人それぞれにつながっていて、とても素敵な事だと思いました。

退職後は家族と友人と一緒に飲食店開店のための準備を始めます。お店の場所は府中市なので少し離れていますが、ぜひぜひ遊びに来てください。皆さま、本当にお世話になりました。お元気で。ありがとうございます!

